
ALIMENTACIÓN DE LA SOCIEDAD EN ASTURIAS: PASADO Y PRESENTE

INVESTIGACIÓN CUALITATIVA

Trabajo Final de Máster

Máster Universitario de Nutrición y Salud

Autor/a: Isabel Cárcaba González

Tutor/a del TFM: José Antonio Vázquez Medina

Segundo Semestre, 2023



Esta obra está bajo una licencia de Reconocimiento-NoComercial-SinObraDerivada

(<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0/es/deed.es>)

©opyright Reservados todos los derechos. Está prohibida la reproducción total o parcial de esta obra por cualquier medio o procedimiento, incluyendo la impresión, la reprografía, el microfilm, el tratamiento informático o cualquier otro sistema, así como la distribución de ejemplares mediante alquiler y préstamo, sin la autorización escrita del autor o de los límites que autorice la Ley de Propiedad Intelectual.

Índice

Resumen	4
Abstract	4
1. Introducción	5
1.1. Alimentación en el pasado	5
1.2. Alimentación en el presente	6
2. Objetivos	9
2.1. Preguntas investigables	9
3. Metodología	10
3.1. Diseño y tipo de estudio	10
3.2. Validez interna de la investigación	13
3.3. Cronograma	14
3.4. Consideraciones éticas	14
4. Resultados	15
4.1. Resultados hallados sobre la alimentación de los jóvenes en el presente	15
4.2. Resultados hallados sobre la alimentación de los jóvenes durante el periodo de guerra y/o postguerra	24
5. Discusión	33
6. Conclusiones	38
7. Bibliografía	40

Resumen

Durante la Guerra Civil Española y el periodo de postguerra la sociedad asturiana vio condicionado su estado nutricional y de salud por la falta de alimentos, su mala calidad y su escaso valor nutritivo. En las zonas urbanas se produjo un desabastecimiento mientras que en las zonas rurales se alimentaban de lo que producían a través de actividades agrícolas y ganadera, ambas situaciones reflejan diferentes patrones alimentarios de la época. En contraste con esta situación, en el presente siglo XXI, la alimentación ya no se ve influida por la escasez de alimentos, sino que nos estamos sumergiendo en una sobreabundancia de alimentos que deriva en un exceso de calorías junto con un menor gasto energético. Esta situación es aún más pronunciada en Asturias, donde el consumo de todos los grupos de alimentos es mayor que la media nacional. En este estudio se ha realizado una comparativa entre los patrones alimentarios del pasado condicionados por la carestía y basados en la subsistencia, y los actuales, condicionados por la abundancia y basados en muchos casos, en el mero placer que supone comer. Se ha encontrado que los jóvenes han dejado de consumir productos naturales, frescos y locales, y actualmente se decantan por productos procesados, establecimientos de comida rápida, y el consumo de snacks entre comidas. Finalmente, se destaca la necesidad de realizar campañas de educación nutricional entre los jóvenes y la urgencia de realizar estudios similares que relaten las vivencias de la sociedad durante el periodo de guerra y/o postguerra.

Palabras clave: Nutrición, patrones alimentarios, carestía, postguerra, sobreabundancia, Asturias.

Abstract

During the Spanish Civil War and the post-war period, Asturian society saw its nutritional and health status conditioned by the lack of food, its poor quality and low nutritional value. In urban areas there was a shortage while in rural areas they fed on what they produced through agricultural and livestock activities, both situations reflect different eating patterns of the time. In contrast to this situation, in the 21st century, diet is no longer influenced by food scarcity, but now we are basing our diet on an overabundance of food which results in excess calories along with a lower energy expenditure. This situation is even more pronounced in Asturias, where the consumption of all food groups is higher than the national average. In this study, a comparison between the eating patterns of those conditioned by famine and based on subsistence, and the current ones, conditioned by abundance and based in many cases on the mere pleasure of eating has been made. It has been found that young people have stopped consuming natural, fresh and local products, and are currently opting for processed products, fast food establishments, and the consumption of snacks between meals. Finally, it is important to stress the need to carry out nutritional education campaigns among young people and the urgency of carrying out similar studies that relate the experiences of society during the war and/or post-war period are highlighted.

Key words: Nutrition, food patterns, famine, post-war, overabundance, Asturias.

1. Introducción

La alimentación es un acto voluntario, nos alimentamos impulsados principalmente por el hambre o el apetito, sin embargo, nuestra selección de alimentos viene determinada principalmente por la situación en la que nos encontramos cuando decidimos qué, cuándo o cómo comer (1). Existen varios factores que determinan nuestra selección de alimentos, entre ellos destacan los «determinantes biológicos» como el hambre o el apetito, «determinantes económicos» como el coste del alimento o los ingresos personales, «determinantes físicos» como la disponibilidad o la educación, «determinantes sociales» como la cultura o la familia y, «determinantes psicológicos» como el estado de ánimo o el estrés (2).

Para el desarrollo de este estudio, nos centraremos en los determinantes económicos y físicos de la elección de alimentos. Generalmente, los grupos poblacionales con ingresos bajos muestran una mayor tendencia a seguir una alimentación desequilibrada y pobre en nutrientes. No obstante, como veremos más adelante, el hecho de disponer de mayores ingresos no se traduce en una alimentación de mayor calidad, aunque la variedad de alimentos aumente (2). Sin embargo, el factor económico queda en segundo plano cuando hablamos de disponibilidad de alimentos, uno de los pilares básicos de la seguridad alimentaria. Tanto la accesibilidad a las tiendas de alimentación, como una correcta relación oferta-demanda, condicionan nuestros patrones alimentarios. Hoy en día parece ilógico pensar en que no vamos a encontrar un mínimo de productos en el supermercado que cubran con nuestras necesidades nutricionales, sin embargo, esto no siempre ha sido así.

1.1. Alimentación en el pasado

Uno de los factores que determinaron la selección de los alimentos tanto en Asturias como en España durante gran parte del siglo pasado fueron los determinantes económicos y sobre todo la disponibilidad de alimentos. Durante la Guerra Civil Española la renta per cápita descendió desde el 64,6% en 1935 al 42,8% en 1939, este desplome económico se vio reflejado en un deterioro general tanto en las condiciones de vida como en el estado de salud y nutricional de la sociedad (3).

Durante la guerra la mayoría de la población asturiana al igual que la del resto de España, conoció una fuerte regresión de su bienestar humano debido a la falta de alimentos, su mala calidad y su escaso valor nutritivo. Además, la carencia de un aporte vitamínico y calórico adecuado provocó una gran debilidad física en la sociedad y un aumento de la mortalidad

asociada a la desnutrición debido a la prevalencia de enfermedades como la «clorosis», enfermedad producida por la escasez o falta de vitaminas, y, la «avitaminosis», enfermedad producida por deficiencia de hierro en la dieta, y caracterizada por anemia (3).

Sin embargo, fue durante el periodo de posguerra durante la década de los cuarenta cuando se vivió uno de los momentos económicos más críticos de la Historia de España (4). En España se comenzó a practicar una política de «autarquía», es decir, de autoabastecimiento, basada en la premisa de que en el país se produce lo que se consume y prácticamente no hay importaciones (5). Esta política económica no tardó en fracasar y como consecuencia se produjo un desabastecimiento generalizado que fue más profundo en las ciudades de Asturias ya que en las zonas rurales se podían obtener alimentos directamente del cultivo de la tierra (5).

Fue entonces cuando para asegurar la distribución de los productos de primera necesidad se creó «la cartilla de racionamiento de los alimentos» que duró desde 1939 hasta 1952, y que limitaba la cantidad y el tipo de alimentos que una familia podía adquirir por día (4,5). Los productos disponibles por aquel entonces eran principalmente garbanzos, boniatos, bacalao, aceite, azúcar, tocino, café, chocolate, o membrillo, y más raramente, la carne, la leche y los huevos (5). Sin embargo, dichos alimentos no siempre llegaban a las tiendas ya que con frecuencia se perdían en el mercado negro y cuando estaban disponibles las colas eran tan largas que las existencias se agotaban rápidamente (5). Todo ello condicionó los patrones alimentarios de aquella época basados principalmente en la monotonía y en la simple subsistencia.

Esta situación empezó a erradicarse al comienzo de los años 50, y afortunadamente tras la guerra y el periodo de posguerra España no ha conocido una situación de pobreza similar.

1.2. Alimentación en el presente

En el presente, estamos viviendo uno de los cambios más significativos en la alimentación humana, los trastornos vinculados a la alimentación ya no vienen derivados de la escasez y de las dietas monótonas si no que son principalmente causados por el exceso y la amplia oferta de alimentos procesados y ultra procesados que encontramos cada día más fácilmente a nuestro alcance (6).

Según algunos de los estudios antropológicos relacionados con la evolución de la alimentación humana actualmente estamos viviendo en un «entorno obesogénico» que promueve una alta ingesta de calorías relacionada a su vez con un menor gasto energético

debido a la disminución de la actividad física en el trabajo y en nuestros desplazamientos (7).

La sobreabundancia alimentaria modifica nuestros hábitos y prácticas alimentarias, aumentando el contenido calórico de las dietas (8). Esto supone un problema ya que, debido a nuestra historia evolutiva y genética, no nos encontramos adaptados genéticamente a preferir alimentos de alto contenido calórico y a su consiguiente almacenamiento en forma de tejido adiposo (7).

En una valoración nutricional de la dieta española se observó que en Asturias el consumo de todos los grupos de alimentos en el hogar es mayor que la media nacional, excepto el de las verduras y hortalizas, las bebidas alcohólicas y las bebidas sin alcohol. En esta misma línea, Asturias ocupa la cuarta posición entre las comunidades autónomas españolas tanto en consumo per cápita (kg o l de alimentos), como en gasto per cápita (€), solo superada por el País Vasco, en el Informe del Consumo de Alimentación en España 2017 (9).

Los estudios aplicados de sociología de alimentación sugieren que actualmente estamos viviendo en un estado de transición nutricional en el que existen tres tendencias principales: la simplificación de la estructura de la comida, el aumento del número de ingestas y un incremento de estas fuera del hogar (10,11).

Los asturianos nos hemos olvidado de nuestra gastronomía tradicional, hemos pasado de consumir productos locales, frescos y de temporada, a productos que recorren miles de kilómetros desde la otra parte del mundo y que no tenemos muy claro como incluir en nuestras dietas diarias (11). Pero no solo hemos cambiado que comemos en que cantidad, sino también como lo hacemos ya que mientras que antiguamente lo común era comer en familia, ahora este tipo de reuniones son cada vez menos frecuentes. Las comidas del día a día, tanto principales como secundarias, dejan de hacerse en compañía perdiendo parte del contexto social de la alimentación e individualizándose, pasan a considerarse como un mero descanso de unos pocos minutos para continuar con otras actividades principales como pueden ser el trabajo, los estudios, la dedicación a la familia o, incluso, el tiempo libre (10).

Se ha probado científicamente que cuando no se comparte la comida, la dieta empeora desde el punto de vista nutricional (11). Este factor junto con la tendencia a tener unos hábitos de vida sedentarios, y un incremento de las calorías consumidas, crean el entorno perfecto para el desarrollo de lo que se conocen como «enfermedades degenerativas no transmisibles» como la obesidad, la diabetes mellitus tipo 2, o la hipertensión arterial (7).

Además, debido a regímenes de adelgazamiento vinculados a los nuevos estilos de vida en los que cada vez la apariencia física es más importante, junto con el desarrollo de medicamentos o productos capaces de lograr pesos ideales y figuras esbeltas, enfermedades como la anorexia, o la bulimia son cada vez más prevalentes en la población, atacando principalmente a mujeres cada vez más jóvenes (8,12).

Esta situación actual que está viviendo la sociedad asturiana en la que la que generalmente nuestro únicos condicionantes de selección de alimentos son el hambre o el apetito difiere mucho de la situación que se vivió años atrás. En resumen, podría decirse que el mundo se divide entre aquellos que enferman por comer en exceso y aquellos que enferman o se mueren por no hacerlo, y la sociedad española ha vivido en los dos extremos en menos de 100 años. Ambos extremos dan lugar a un estado de malnutrición y suponen un riesgo para la salud de las personas. Por esta razón, y debido a este cambio tan brusco en tan poco tiempo, es interesante estudiar y realizar una comparativa entre los patrones alimentarios y las enfermedades que derivan de la alimentación del pasado condicionada por la carestía y basada en la subsistencia, y la alimentación actual, condicionada por la abundancia y basada en muchos casos, en el mero placer que supone comer. Para llevar a cabo esta comparativa se pretenden estudiar factores como los patrones alimentarios; la disponibilidad y uso de materias primas; y recetas típicas, entre otros.

Teniendo en cuenta todo lo anteriormente mencionado, se destaca la relación de este trabajo con los siguientes Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS) de las Naciones Unidas:

- Objetivo 2: Hambre cero; poner fin al hambre, lograr la seguridad alimentaria y la mejora de la nutrición y promover la agricultura sostenible (13). El hambre y la inseguridad alimentaria fueron dos de los principales problemas a los que tuvo que hacer frente la sociedad española durante el siglo pasado.
- Objetivo 3: Salud y bienestar; garantizar una vida sana y promover el bienestar de todos a todas las edades (13). Patrones alimentarios basados ya bien sea en la subsistencia o en la sobreabundancia, conducen a estados de malnutrición en la sociedad y, por tanto, a un empeoramiento de la salud y del bienestar.
- Objetivo 8: Trabajo decente y crecimiento económico; promover el crecimiento económico sostenido, inclusivo y sostenible, y el trabajo decente para todos (13). Cómo hemos visto, el factor económico afecta directamente a nuestra elección de alimentos, no solo es importante que el estado realice políticas que garanticen la disponibilidad de los mismos, sino que además se creen puestos de trabajo dignos que permitan a todas las familias acceder económicamente a ellos.

2. Objetivos

El principal objetivo de este Trabajo Fin de Máster (TFM) es realizar una comparativa de la alimentación que seguían los jóvenes asturianos en el siglo pasado durante el periodo de guerra y de postguerra, con respecto a la que siguen los jóvenes asturianos actualmente y el potencial riesgo para la salud de ambos patrones alimentarios. Se plantean así los siguientes objetivos específicos, tanto de aprendizaje (como corresponde a un Trabajo Fin de Máster) como intrínsecos del estudio realizado:

- Conocer cómo fue la alimentación de los jóvenes asturianos durante el periodo de guerra y postguerra.
- Definir cuáles eran las materias primas de uso común y sus usos, así como los productos de difícil acceso en el pasado.
- Comparar la alimentación de las zonas rurales con las zonas urbanas de los jóvenes asturianos en el pasado.
- Conocer cuál es la alimentación actual de los jóvenes asturianos.
- Estudiar cómo han cambiado los patrones alimentarios a lo largo de los años y porqué.
- Evaluar las repercusiones para la salud de los patrones alimentarios del pasado basados en la subsistencia y de los patrones alimentarios actuales basados en la sobreabundancia.
- Comparar la alimentación del pasado con la alimentación que siguen los jóvenes asturianos actualmente.

2.1. Preguntas investigables

En esta investigación se pretende dar respuesta a las siguientes preguntas sobre la alimentación de los jóvenes que residieron en Asturias durante el periodo de guerra y/o postguerra del siglo pasado:

- ¿Cómo fue la alimentación de los jóvenes asturianos durante el periodo de guerra y postguerra?
- ¿Cuáles eran las materias primas de uso común, y como las utilizaban?
- ¿Cuáles eran los productos de difícil acceso?
- ¿Cuáles eran las repercusiones para la salud de una alimentación de subsistencia?
- ¿Cómo era la situación en las zonas rurales con respecto a la de las ciudades?

Por otro lado, en esta investigación se pretende dar respuesta también a las siguientes preguntas sobre la alimentación de los jóvenes que residen en Asturias actualmente:

- ¿Cómo es la alimentación de los jóvenes asturianos en el presente siglo XXI?
- ¿Cuáles son las repercusiones para la salud de una alimentación basada en la sobreabundancia?
- ¿Cómo ha cambiado la manera de alimentarnos a lo largo de estos años y por qué?

3. Metodología

3.1. Diseño y tipo de estudio

Para llevar a cabo este estudio se realiza una investigación cualitativa; se ha seleccionado este tipo de investigación ya que se pretende conocer, comprender, analizar y comparar la alimentación de los jóvenes asturianos en el pasado y en el presente a través de las propias vivencias, creencias y/u opiniones de los participantes. Investigaciones de tipo cualitativo son las que mejor se adaptan para lograr conseguir los objetivos anteriormente citados de este estudio ya que se caracterizan por que en ellas se trabaja principalmente con palabras en vez de con datos numéricos; además, mientras que las investigaciones cuantitativas se centran realizar mediciones y estudiar datos numéricos a través de los cuales se puedan descubrir relaciones causales entre los fenómenos estudiados, las investigaciones cualitativas tienen una concepción más dinámica, el investigador se encuentra inverso en el contexto que viven los participantes de la investigación y recoge opiniones, discursos, acciones y significados personales que puedan ayudarle a comprender y explicar el fenómeno que esté estudiando (14). Generalmente, en los análisis cualitativos se trabaja con un número reducido de personas, aunque la información obtenida finalmente es muy grande, y esta puede provenir de diferentes fuentes como: entrevistas, observaciones, documentos, encuestas, e incluso películas y videos (14,15).

El análisis de los datos cualitativos puede resumirse en los siguientes pasos o fases:

3.1.1. Obtener de la información

El presente estudio se ha realizado en la localidad del Principado de Asturias (España). Para llevar a cabo esta investigación, en primer lugar, se ha realizado un corte etario.

Por un lado, para la obtención de datos de la alimentación en el siglo pasado, se ha trabajado con personas mayores de 80 años que han vivido durante el periodo de guerra y/o de postguerra en Asturias. Se ha realizado específicamente este corte etario teniendo en cuenta que son este grupo de personas las que han sufrido las consecuencias en primera persona del periodo de guerra y/o postguerra de la Guerra Civil Española.

Por otro lado, para la obtención de datos de la alimentación en el presente, se ha trabajado con jóvenes de entre 16 y 25 años que residen actualmente en Asturias. Se ha realizado específicamente este corte etario teniendo en cuenta 3 factores: en primer lugar no se han seleccionado jóvenes menores de 16 años debido a su incapacidad legal para responder al cuestionario sin la autorización de su tutor legal, además se ha tenido en cuenta la posible edad que tendrían los participantes mayores de 80 años durante el periodo de guerra y/o postguerra, y por último, se han seleccionado participantes de entre 16 y 25 años debido a la cercanía del investigador con ese grupo etario, lo cual facilita la recolección de datos.

La recopilación de datos para llevar a cabo este estudio se hizo a partir de dos tipos de entrevistas en función del grupo poblacional objetivo.

Por un lado, se realizó una entrevista estructurada basada en un cuestionario online realizado a través de la plataforma *Google Forms* para obtener datos de los patrones alimentarios actuales de los jóvenes. Este formulario que se adjunta en el Anexo I, se desarrolló en base a 22 preguntas, 18 de ellas de tipo test (4 de respuesta múltiple y 15 de respuesta única), y 4 de ellas de respuesta corta. Previamente al cuestionario los participantes encontraban un mensaje con las declaraciones éticas del mismo en el que se especificaba claramente que las respuestas serían totalmente anónimas y voluntarias. La distribución del formulario se realizó mediante de un enlace a través de diferentes redes sociales como Instagram, WhatsApp o Twitter, utilizadas habitualmente por la población objetivo, así como también en algunos casos se utilizó el correo electrónico. El cuestionario se mantuvo activo durante una semana.

Por otro lado, la obtención de datos de los patrones alimentarios de los jóvenes asturianos durante el periodo de guerra y/o de postguerra se realizó mediante entrevistas en profundidad de corte etnográfico bajo el formato de entrevista semi estructurada. Se descarta la modalidad online en este grupo poblacional y se ha realizado una entrevista de forma presencial en un entorno cómodo para el entrevistado y teniendo en cuenta las características fisiológicas que suelen presentar las personas mayores de 80 años. La entrevista que se encuentra adjunta en Anexo II, comenzaba explicando las consideraciones éticas de la misma, y estaba basada en 10 bloques de preguntas objetivo previamente guionizadas, y una pregunta cierre. Dada la delicadeza de la entrevista, se desarrollaron además una serie de posibles preguntas introductorias sin relevancia para los resultados del estudio para hacer sentir al entrevistado más cómodo. Las entrevistas se realizaron entre abril y mayo del 2023. En este caso, debido a las características tan particulares del estudio, en la mayoría de los casos los participantes fueron contactados a través de amigos,

conocidos o familiares del investigador, y las entrevistas se realizaron principalmente en el propio domicilio del participante, aunque en algún caso se realizó en cafeterías con un ambiente tranquilo y cercanas al domicilio del participante. La mayoría de las entrevistas tuvieron una duración aproximada de dos horas, sin tener en cuenta las pausas que cada participante fue necesitando a lo largo del desarrollo de esta.

Es importante tener en cuenta que en los estudios cualitativos el tamaño de la muestra no es importante, ya que el objetivo no es generalizar los resultados obtenidos a una población más amplia. En una investigación cualitativa se busca conocer la información en profundidad que proporcionan en este caso los diferentes tipos de participantes (16). Para el muestreo de este estudio sí que se ha tenido en cuenta que la diversidad de perfiles cubra un espectro amplio de la población. Para asegurarnos de que esto ocurriera, el enlace del cuestionario online se distribuyó entre jóvenes conocidos por el investigador que abarcaban todo tipo de perfiles: desde deportistas de elite, jóvenes estudiantes en el instituto o universidad, opositores, trabajadores, jóvenes sin estudios ni trabajo, hasta jóvenes que viven solos, que comparten piso, que viven en pareja o que viven con sus padres, entre otros. Por otro lado, para las entrevistas realizadas a personas mayores de 80 años, simplemente se buscaron dos tipos de perfiles, aquellos que habían vivido en las zonas rurales y aquellos que vivieron en las zonas urbanas durante el periodo de guerra y/o postguerra en Asturias.

3.1.2. Capturar, transcribir y ordenar la información

La captura de información se ha realizado a través de diferentes medios. En el caso del cuestionario online, la información se almacenó progresivamente según los participantes respondían al cuestionario directamente en la plataforma *Google Forms*. En el caso de la entrevista personal, la captura de información se ha realizado a través de las notas tomadas por el propio investigador con el ordenador. Estas notas fueron transcritas a una vez finalizada la entrevista, se seleccionaron las partes más relevantes de la misma y se eliminaron fragmentos que contenían información no relacionada con la investigación o que pudieran revelar la identidad del participante. Se ha descartado la captura de información a través de métodos audiovisuales para preservar la identidad de los participantes en el mayor grado posible.

3.1.3. Codificar la información

En una investigación cualitativa, debido a la gran cantidad de información obtenida a través de diferentes medios, esta se agrupa en diferentes categorías para facilitar su posterior

análisis. En este estudio, la información obtenida se ha clasificado en dos grupos principales, por un lado, la información obtenida a través del cuestionario online de jóvenes asturianos de entre 16 y 25 años, y por otro la información obtenida de las personas mayores de 80 años a través de las entrevistas personales; además, en este último grupo se ha realizado una subdivisión entre aquellas que vivieron en zonas rurales y aquellas que lo hicieron en las ciudades durante el periodo de guerra y/o postguerra en Asturias.

3.1.4. Integrar la información

Para finalizar la investigación cualitativa, generalmente se relacionan las categorías obtenidas en el paso anterior entre sí y con los fundamentos teóricos de la investigación (15). En este estudio, se ha comparado toda la información obtenida a través de los cuestionarios y entrevistas, y se relacionado para elaborar una comparativa y una explicación lógica e integrada con respecto a otros estudios y/o al contexto histórico a través de la búsqueda bibliográfica en plataformas como *Web of Science* o *EBSCO*.

3.2. Validez interna de la investigación

Para asegurarnos de que realmente los instrumentos de recogida de datos son efectivos y eficaces para los hallazgos que queremos recuperar se ha seguido el siguiente proceso de validez interna.

Por un lado, para el formulario online dirigido a jóvenes de entre 16 y 25 años, se seleccionaron dos posibles participantes cercanos al entrevistador, un joven de 17 años, y otro de 23 años. Se concreto una entrevista individual presencial con cada uno de ellos en la cual fueron respondiendo al cuestionario en presencia del investigador. Ambos participantes respondieron sin dificultad el cuestionario en menos de 10 minutos. Se recogieron las observaciones, dudas y comentarios de ambos participantes que fueron surgiendo a medida que iban contestando al cuestionario y posteriormente se realizaron las modificaciones oportunas al mismo. En este caso, los cambios realizados se basaron en la modificación del enunciado de alguna de las preguntas.

Por otro lado, para la entrevista en profundidad dirigida a mayores de 80 años, se seleccionó un posible participante familiar directo del investigador. Se concreto una entrevista individual presencial y se llevó a cabo la entrevista siguiendo el guion de preguntas. La entrevista se desarrolló sin dificultad, y se recogieron observaciones, y comentarios, así como otras posibles preguntas de interés a medida que se iba desarrollando la entrevista.

3.3. Cronograma

Se adjunta a continuación un cronograma donde se detalla la distribución temporal de las diferentes tareas que se han llevado a cabo para desarrollar esta investigación cualitativa (Figura 1).

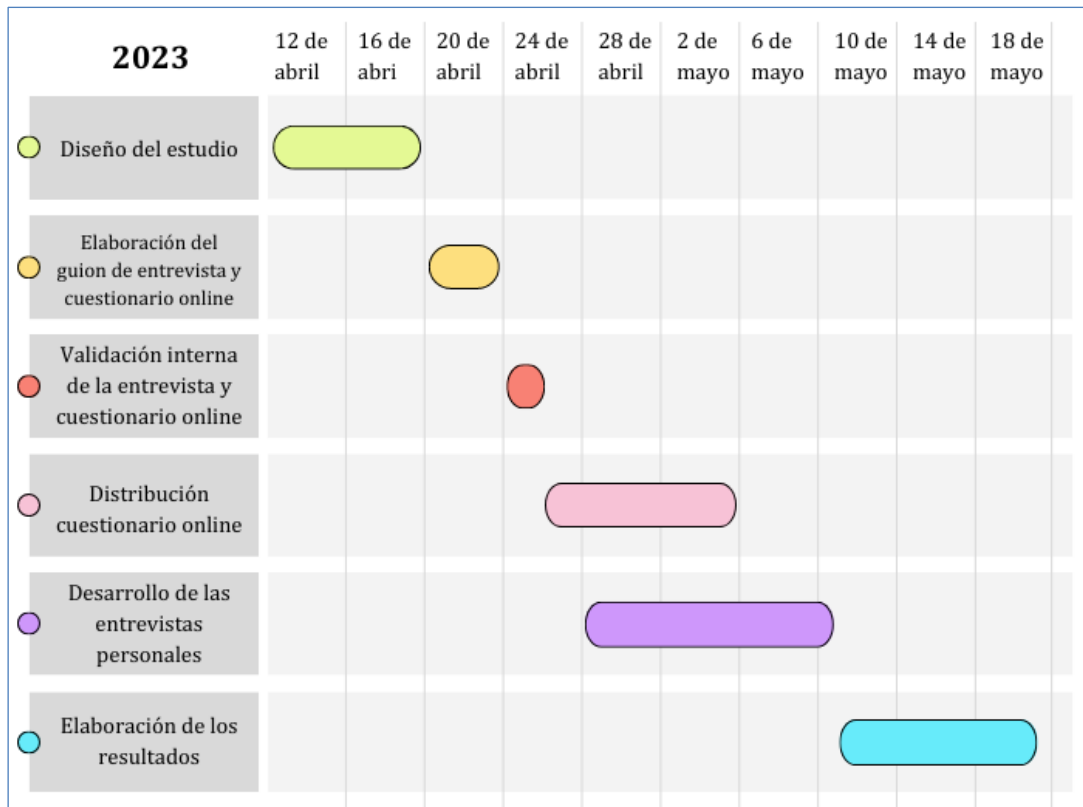


Figura 1. Cronograma donde se muestra la distribución temporal de las diferentes actividades que se han llevado a cabo para desarrollar este estudio.

3.4. Consideraciones éticas

Para el desarrollo de las entrevistas y el cuestionario online de este estudio se han tenido en cuenta las siguientes consideraciones éticas con respecto a los participantes:

Participación voluntaria, libre e informada de los sujetos. Todos los participantes del estudio han sido previamente informados de la finalidad del mismo y de los posibles usos que se darán de los datos proporcionados previamente a su recogida. Así mismo, la participación en este estudio ha sido totalmente voluntaria pudiendo los participantes negarse a responder alguna de las preguntas o dar por finalizada la entrevista o formulario en el momento que ellos encontraran oportuno. En ningún caso el investigador ha ofrecido a los sujetos incentivos o recompensas por su participación en la investigación, y en ningún caso han participado menores de 16 años o personas sin capacidad legal.

Garantía del derecho a la intimidad de los sujetos. El investigador se compromete a garantizar la intimidad de los participantes del estudio, así como a no publicar ninguna información que pudiera identificar a alguno de los participantes. En el caso del formulario online, los datos recogidos han sido totalmente anónimos, en ningún momento se ha exigido ningún tipo de identificación, de esta forma, ni el propio investigador conoce la identidad de los participantes. Por otro lado, en el caso de los datos obtenidos a través de las entrevistas personales, el investigador se compromete a que ninguna persona ajena al estudio tendrá acceso a los mismos, así como a utilizar seudónimos en el caso de realizar alguna citación literal en el texto.

Respeto a la dignidad, convicciones e intimidad del sujeto. El investigador garantiza que se ha tratado a los sujetos con el mayor respeto a su dignidad, creencias, intimidad y pudor.

Especial protección para las personas más vulnerables. En ningún momento han participado en este estudio personas que no puedan prestar directa y libremente su consentimiento informado como menores, ancianos, incapacitados, personas que sufran trastornos mentales, accidentados, enfermos, presos, o situaciones en las que se den especiales relaciones de autoridad.

4. Resultados

Los resultados de este estudio se clasificarán en dos grupos principales, por un lado, aquellos resultados obtenidos a través del cuestionario online realizado por jóvenes asturianos de entre 16 y 25 años, y, por otro lado, aquellos resultados obtenidos a través de las entrevistas personales realizadas a personas mayores de 80 años que vivieron durante el periodo de guerra y/o postguerra en Asturias.

4.1. Resultados hallados sobre la alimentación de los jóvenes en el presente

Un total de 67 jóvenes asturianos de entre 16 y 25 años han participado en este estudio a través del formulario online. Los resultados obtenidos se detallan a continuación.

Mientras que los jóvenes del siglo pasado solo comían y cenaban, y en el mejor de los casos, también podían desayunar, hoy en día es común que un joven desayune, tome un tentempié a medio día, coma, meriende, cene y, además, recene antes de irse a dormir. Se ha encontrado que el 100% (67 individuos) de los jóvenes asturianos participantes en este estudio realizan una comida al medio día, y un de entre estos, un 97% (65 individuos) además, también cenan. Un 75% (50 individuos) desayunan, un 43% (29 individuos) toman

un tentempié a media mañana y un 58% (39 individuos) meriendan. Por último, es muy poco común la recena, encontrándose que solo un 6% (4 individuos) la realizan (Figura 2).

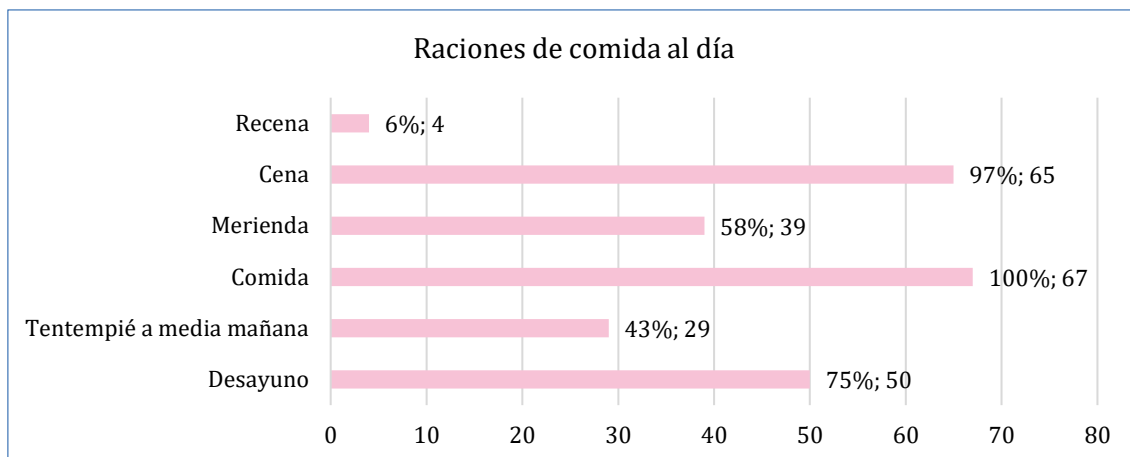


Figura 2. Número y porcentaje de las raciones de comida que realizan al día los jóvenes asturianos participantes en este estudio.

En cuanto a la forma de realizar estas comidas, un 40% (27 individuos) de los jóvenes asturianos no realiza ninguna comida fuera del hogar, y solo un 1% (1 individuo) realiza todas las comidas fuera. El tentempié de media mañana es la comida que tiene un mayor porcentaje de individuos que la realizan fuera de casa con un 31% (21 individuos), seguida de la comida del mediodía con un 21% (14 individuos), esto puede deberse a que muchos de los jóvenes asturianos que han participado en este estudio pasan gran parte del día estudiando en el instituto o en la universidad, lo cual les obliga a realizar estas dos comidas fuera de casa. Destaca que solo una minoría, un 7% (5 individuos) desayunan fuera (Figura 3). Por otro lado, de entre todos los jóvenes que realizan comidas fuera de casa, más de la mitad, un 59% (33 individuos) comen en restaurantes, comedor escolar, cantinas u otro tipo de establecimientos de restauración colectiva; mientras que un 41% (23 individuos) llevan su comida hecha de casa (Figura 4).

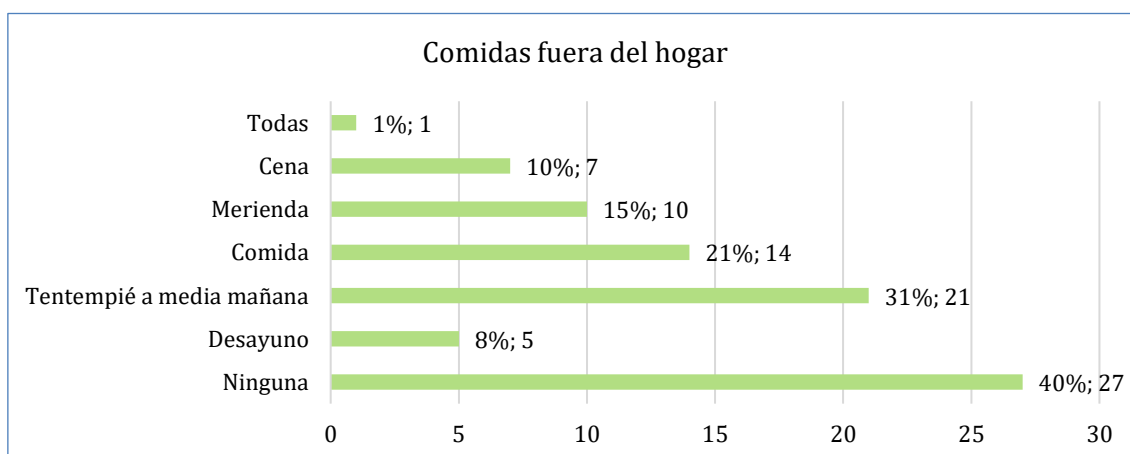


Figura 3. Número y porcentaje de los diferentes tipos de comidas que realizan fuera del hogar los jóvenes asturianos participantes en este estudio.

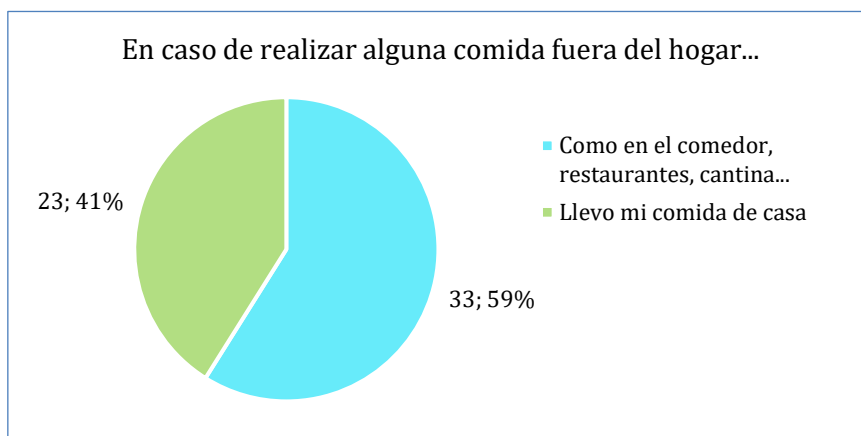


Figura 4. Número y porcentaje de los jóvenes asturianos que comen en establecimientos de restauración colectiva vs. los que se llevan su comida de casa.

A la hora de realizar las comidas principales (comida y cena), ya bien sea en el trabajo, escuela, o en casa, la mayoría de los jóvenes asturianos comen en compañía, un 72% (48 individuos), mientras que un 28% (19 individuos) reconoce que realizan en soledad estas comidas (Figura 5). En un 90% (60 individuos) de los casos, estas bebidas se acompañan con agua, son solo un 6% (4 individuos) aquellos que consumen refrescos o zumos durante las comidas principales, porcentaje bastante preocupante teniendo en cuenta el poco valor nutricional que aportan este tipo de bebidas. Por otro lado, un 3% (2 individuos) reconoce que no beben durante las comidas, y solo un 1% (1 individuo), bebe leche (Figura 6).



Figura 5. Número y porcentaje de los jóvenes asturianos que comen en compañía vs. aquellos que comen solos.

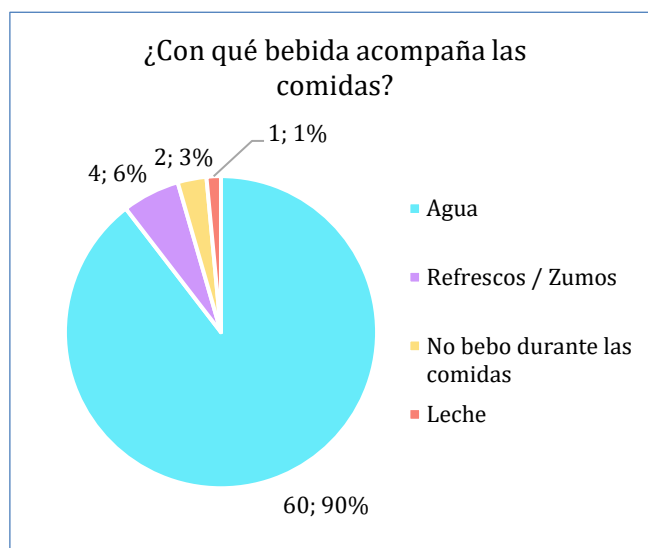


Figura 6. Número y porcentaje de las diferentes bebidas que toman los jóvenes asturianos participantes en este estudio durante las comidas principales.

En un 69% (46 individuos) de los casos, las comidas diarias finalizan cuando el individuo se siente saciado, sin importar el posible desperdicio de comida o la posible cantidad excesiva de calorías, mientras que un 31% (21 individuos) sigue comiendo aunque no tenga hambre para acabar la comida que hay en el plato (Figura 7). Por otro lado, cuando los participantes

sienten hambre entre comidas, un poco más de la mitad, un 54% (36 individuos) consumen algún tipo de snack, mientras que un 46% (31 individuos) esperan a realizar la siguiente comida principal (Figura 8).

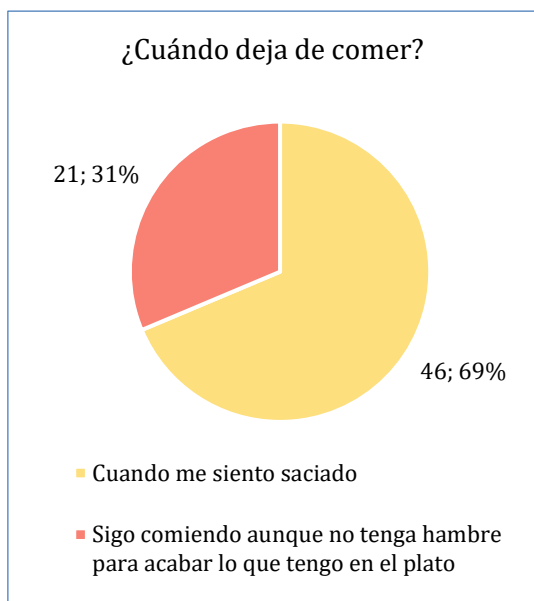


Figura 7. Número y porcentaje de los jóvenes asturianos que dejan de comer cuando se sienten saciados vs. aquellos que comen hasta acabar la comida del plato.

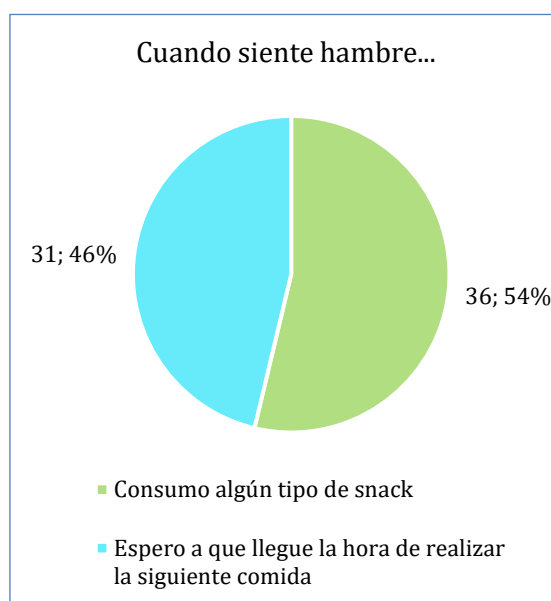


Figura 8. Número y porcentaje de los jóvenes asturianos que consumen algún tipo de snack entre comidas vs. los que no lo hacen.

Por otro lado, mientras que durante el siglo pasado eran generalmente las madres y las hermanas quienes decidían qué y cómo se cocinaba en el hogar, actualmente en un 57% de los casos (38 individuos) son los padres y/o madres los que toman esta decisión y en un 6% (4 individuos) otros familiares; siendo bastante habitual que sean los jóvenes mismos los que decidan qué y cómo cocinar, con un porcentaje de un 34% (23 individuos) (Figura 9).

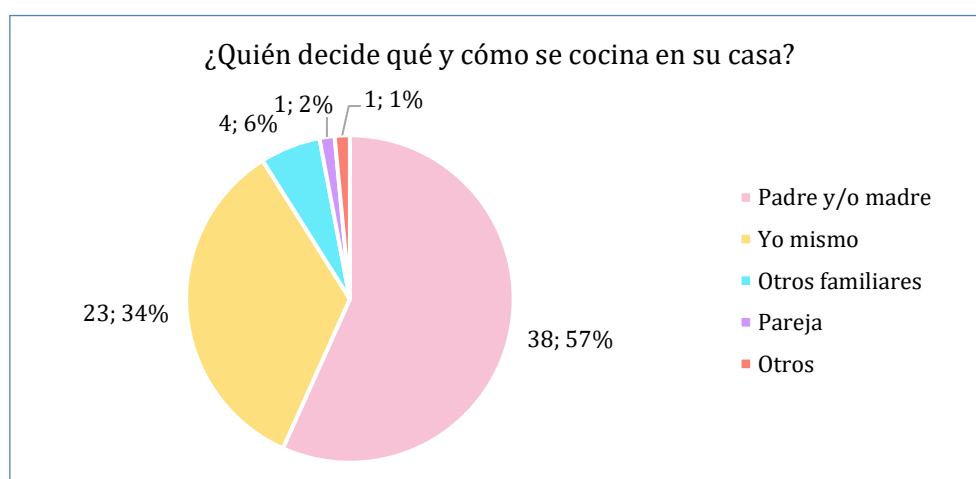


Figura 9. Número y porcentaje de las personas que se encargan de decidir qué y cómo se cocina en los hogares donde viven los jóvenes asturianos participantes en este estudio.

Los porcentajes de mayor a menor de los métodos de cocción utilizados habitualmente por la persona responsable de realizar la comida son: 69% (46 individuos) a la plancha, 64%

(43 individuos) al horno, 39% (26 individuos) hervido, 34% (23 individuos) freidora de aire, 28% (19 individuos) al microondas, y 12% (8 individuos) al vapor. Otros métodos como la parrilla o el braseado han sido aún menos comunes, utilizados habitualmente tan solo por un 3% (2 individuos) (Figura 10).

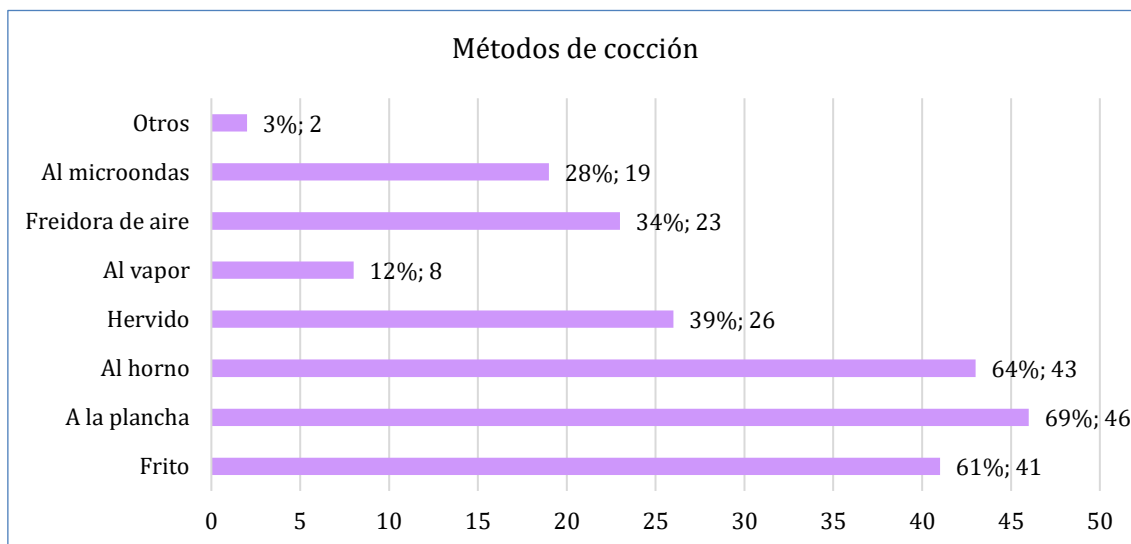


Figura 10. Número y porcentaje de los métodos de cocción utilizados con mayor frecuencia en los hogares donde viven los jóvenes asturianos participantes en este estudio.

También han cambiado los lugares donde se obtienen habitualmente los alimentos, se ha encontrado que todas las personas responsables de realizar la compra, 100% (67 individuos) acuden a supermercados, seguido de un 36% (24 individuos) que además realizan la compra en tiendas locales. Un 7% (5 individuos) consumen alimentos que producen a través de la ganadería y la agricultura, y solo un 3% (2 individuos) compran en mercados (Figura 11). Durante el periodo de escasez del siglo pasado, en Asturias no existía ningún supermercado tal y como lo conocemos hoy en día, y solo pequeñas tiendas ofertaban productos de alimentación accesibles para muy pocos. La mayoría de los jóvenes asturianos de aquella época sobrevivieron gracias a las actividades agrícolas y ganaderas.

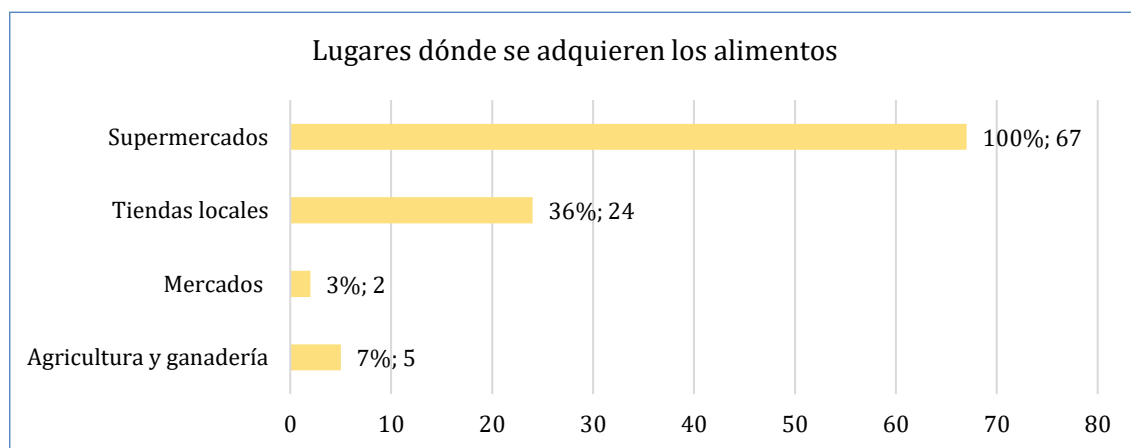


Figura 11. Número y porcentaje de los lugares donde se adquieren habitualmente los alimentos en los hogares donde viven los jóvenes asturianos participantes en este estudio.

En cuanto a la composición de la dieta, la mayoría de los jóvenes asturianos que han participado en este estudio no siguen actualmente ningún patrón dietético específico (56 individuos). Sin embargo, 11 de ellos sí que siguen pautas alimentarias específicas: 4 individuos han declarado que siguen la dieta mediterránea, 3 individuos practican el ayuno intermitente, 1 sigue una dieta vegetariana, 1 sigue una dieta baja en FODMAPs, 1 sigue una dieta normocalórica, y otro individuo sigue una dieta hipercalórica (Figura 12).

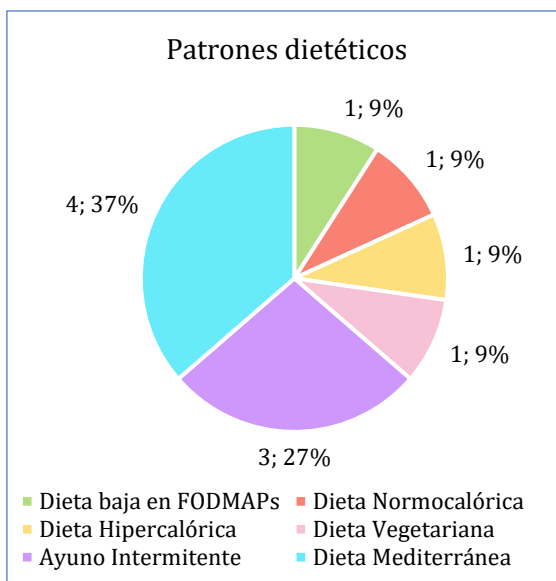


Figura 12. Número y porcentaje de los jóvenes asturianos que siguen un patrón dietético específico.

En cuanto a la variedad de la alimentación de los jóvenes asturianos, un 21% (14 individuos) comen y/o cenan el mismo plato más de 4 veces por semana, mientras que un 80% (53 individuos) no lo hacen (Figura 13). Es importante tener en cuenta que posiblemente durante el siglo pasado estos porcentajes estuvieran intercambiados, siendo la mayoría de los jóvenes los que consumen más de 4 veces por semana el mismo plato.

Por otro lado, más de la mitad, un 55% (37 individuos) consideran que siguen patrones dietéticos variados ricos en vegetales, frutas, pescado blanco, cereales, lácteos, entre otros, sin embargo, un 45% (30 individuos) consideran que no siguen una dieta variada y rica en los elementos anteriormente nombrados (Figura 14).

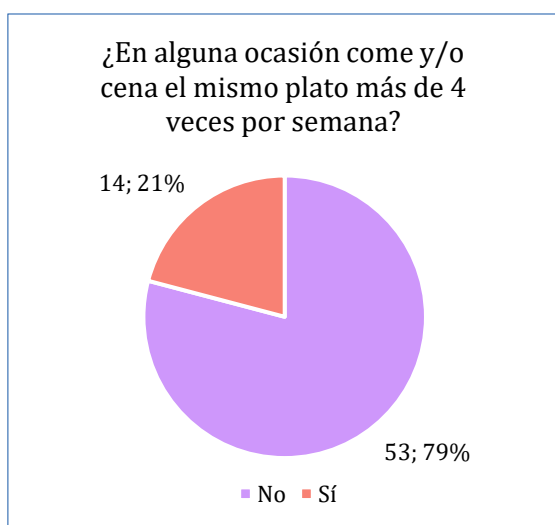


Figura 13. Número y porcentaje de los jóvenes que consumen más de 4 veces por semana el mismo plato vs. aquellos que no lo hacen.



Figura 14. Número y porcentaje de los jóvenes asturianos que consideran que siguen una dieta variada vs. aquellos que no lo consideran.

16 de entre los 67 jóvenes asturianos que han participado en este estudio han respondido a la pregunta sobre alimentos que no consumen y el motivo; 5 de ellos reconocen que no toman verduras porque no les gustan, y 2 de ellos no consumen lácteos con lactosa debido a una intolerancia a este carbohidrato. La información sobre los alimentos que no consumen específicamente los participantes y el motivo se detalla en el Anexo III.

En cuanto al consumo de productos frescos se ha encontrado que la mayoría de los jóvenes asturianos, un 43% (29 individuos) consumen este tipo de productos dos o tres veces a la semana, un 33% (22 individuos) lo hacen más de tres veces a la semana, y un 19% (13 individuos) una vez a la semana. Son pocos los que consumen productos frescos solamente en ocasiones especiales, o días festivos, un 5% (3 individuos) (Figura 15).

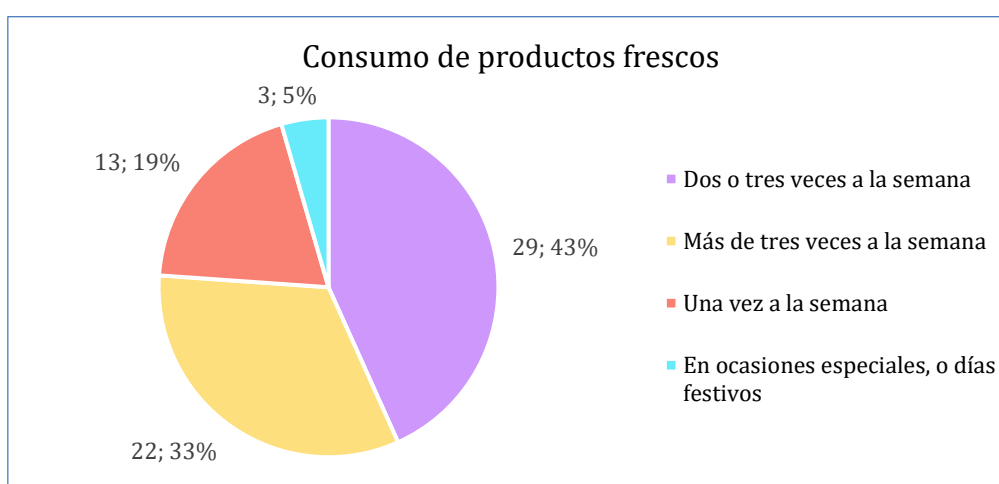


Figura 15. Frecuencia de consumo de productos frescos en los jóvenes asturianos participantes en este estudio.

Por otro lado, un 23% (15 individuos) de los jóvenes asturianos no consumen ninguna fruta al día, y la mayoría de ellos, un 41% (27 individuos) consumen tan solo una fruta al día. Son menos los que consumen dos frutas al día, un 26% (17 individuos) y menos aún aquellos que consumen más de dos, un 12% (8 individuos) (Figura 16).

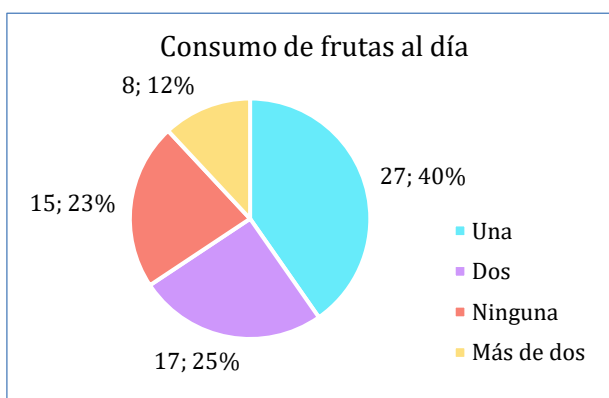


Figura 16. Consumo de frutas al día de los jóvenes asturianos.

Mientras que hoy en día la mayoría de los jóvenes asturianos, un 72% (48 individuos) consumen productos locales o platos típicos asturianos solo en ocasiones especiales, o días festivos, durante el siglo pasado, estos productos locales se consumían diariamente ya que eran los más accesibles. Actualmente, son muy pocos, un 27% (18 individuos) aquellos que

consumen platos tradicionales dos o tres veces a la semana, y solo un 1% (1 individuo) nunca consume este tipo de alimentos (Figura 17).

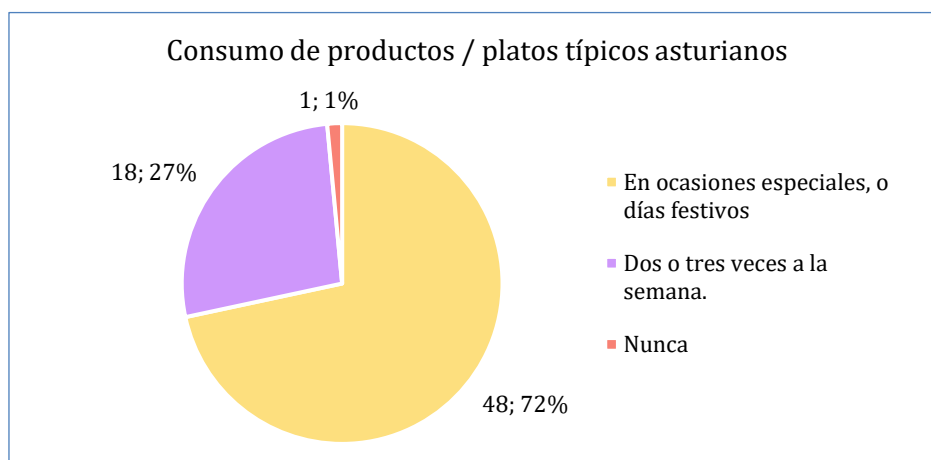


Figura 17. Número y porcentaje de la frecuencia de consumo de productos / platos típicos asturianos de los jóvenes participantes en este estudio.

En cuanto a la composición de la dieta de los jóvenes asturianos que han participado en este estudio, se ha encontrado que la mitad de ellos, un 52% (35 individuos) consumen alimentos procesados más de tres veces a la semana, y un 36% (24 individuos) los consumen dos o tres veces por semana. Son solo un 5% (3 individuos) los que consumen alimentos procesados en ocasiones especiales, o días festivos y un 7% (5 individuos) una vez a la semana (Figura 18).

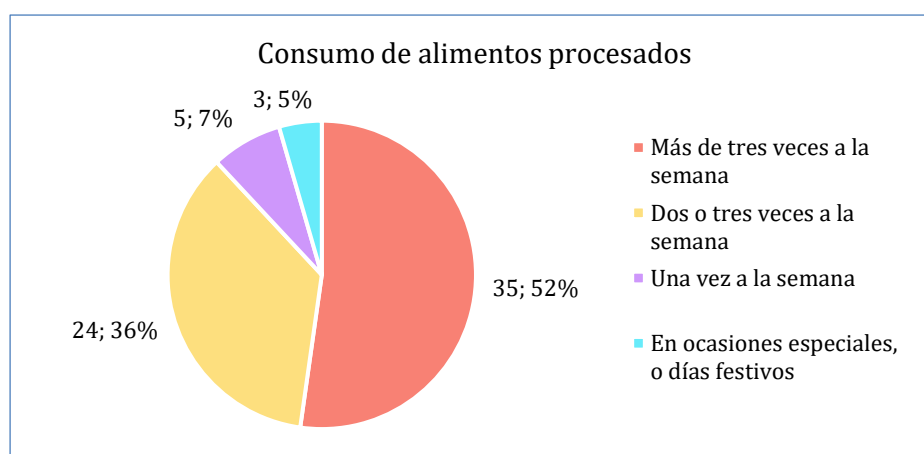


Figura 18. Frecuencia de consumo de productos procesados en los jóvenes asturianos participantes en este estudio.

Ante la inexistencia de apenas restaurantes de comida rápida en Asturias durante el periodo de carestía, la mayoría los jóvenes asturianos nunca frecuentaban este tipo de lugares, mientras que hoy en día, es solo un 6% (4 individuos) de los jóvenes asturianos los que nunca visitan establecimientos de comida rápida. Siendo lo más habitual, con un 48% (32 individuos) aquellos que los visitan solo en ocasiones especiales, o días festivos, seguido de un 43% (29 individuos) que los visitan una vez a la semana. Son una minoría, un 1% (1

individuo) los que visitan este tipo de establecimientos dos o tres veces a la semana, y otro 1% (1 individuo) más de dos o tres veces a la semana (Figura 19). Por otro lado, mientras que más de la mitad de los jóvenes asturianos, un 66% (44 individuos) reconocen no preocuparse por las calorías que contienen los alimentos que consumen habitualmente, aunque un 34% (23 individuos) sí que lo hacen (Figura 20).



Figura 19. Frecuencia de visita a establecimientos de comida rápida de los jóvenes asturianos participantes en este estudio.

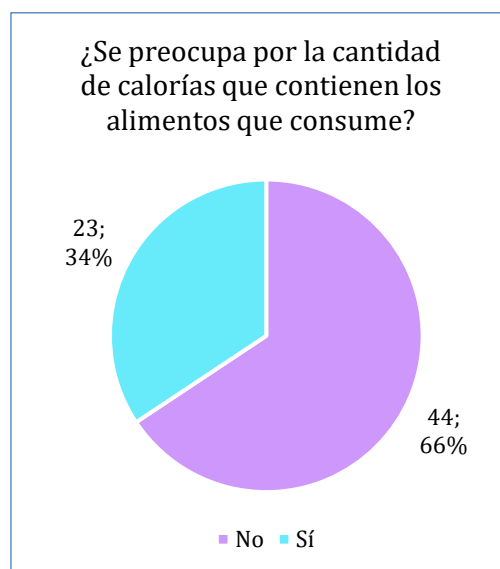


Figura 20. Número y porcentaje de jóvenes que se preocupan por las calorías de los alimentos que consumen vs. aquellos que no lo hacen.

Por último, se ha encontrado que de los 67 jóvenes asturianos que han participado en este estudio, 39 de ellos practican algún tipo de actividad física. De estas actividades más comunes, se ha encontrado que 13 de ellos acuden al gimnasio semanalmente, 6 practican fútbol, 5 salen a caminar, 4 salen a correr, 2 practican baloncesto y otros 2 natación (Figura 21). La información sobre la frecuencia y el tipo de actividad física que realiza específicamente cada uno de los participantes se detalla en el Anexo IV.

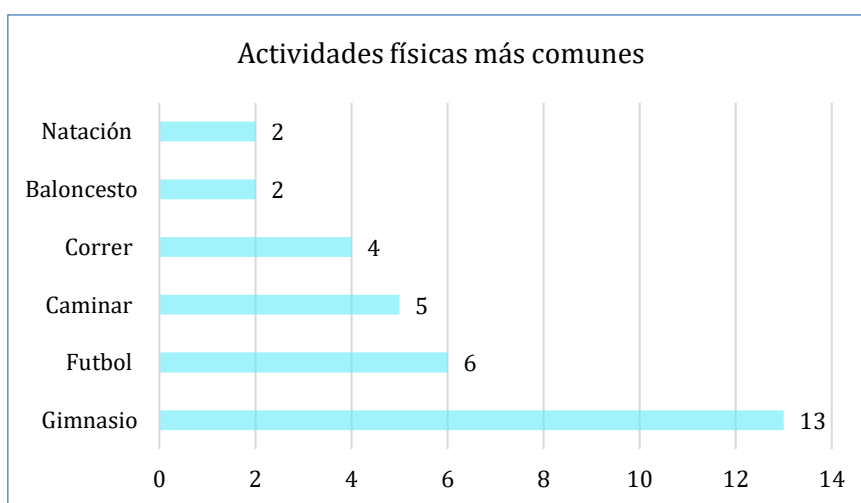


Figura 21. Actividades físicas más comunes y número de practicantes de entre los jóvenes asturianos participantes en este estudio.

4.2. Resultados hallados sobre la alimentación de los jóvenes durante el periodo de guerra y/o postguerra

Un total de 8 personas mayores de 80 años residentes en diferentes zonas de Asturias durante el periodo de guerra y/o postguerra han participado en este estudio a través de las entrevistas personales. Los resultados obtenidos se detallan a continuación.

4.2.1. Contexto social

En primer lugar, es interesante tener en cuenta que para facilitar la comprensión de los resultados se le ha asignado un número del 1 al 8 a cada participante según haya vivido en una zona más rural (1) a una zona más urbana (8) durante el periodo de guerra y/o postguerra. Este número se mantendrá para identificar a cada participante a lo largo del estudio ya que es importante tener en cuenta el lugar de residencia de cada participante ya que la situación vivida durante este periodo en las zonas rurales fue muy diferente a la que se vivió en las zonas urbanas (Tabla 1).

PARTICIPANTE	LUGAR DE RESIDENCIA	ZONA
1	Braña de la Pornacal, concejo de Somiedo	Rural
2	Infiesto, concejo Piloña	Rural
3	Benía de Onís, concejo de Onís	Rural
4	Cornellana, concejo de Salas	Rural
5	Blimea, concejo de San Martin del Rey Aurelio	Rural
6	El berrón, concejo de Siero	Rural / Urbana
7	La Felguera, concejo de Langreo	Urbana
8	Concejo de Gijón	Urbana

Tabla 1. Numero de participante asignado a cada lugar de residencia y clasificación del lugar como área rural o urbana.

Se ha encontrado que durante la década de 1930 y 1940 la mayoría de la población asturiana trabajaba en el sector primario y vivían de la agricultura y ganadería en zonas rurales, solo eran una minoría los que vivían en ciudades que comenzaban a industrializarse como Oviedo, Gijón y Avilés. Concretamente, en este estudio solo el participante número 8 ha vivido en zonas urbanas durante la guerra y/o postguerra en Asturias, el resto de ellos han vivido en zonas rurales.

Se detallan a continuación, ubicados en el mapa de Asturias, los lugares de residencia de los participantes mayores de 80 años durante el periodo de guerra y/o postguerra (Ilustración 1).

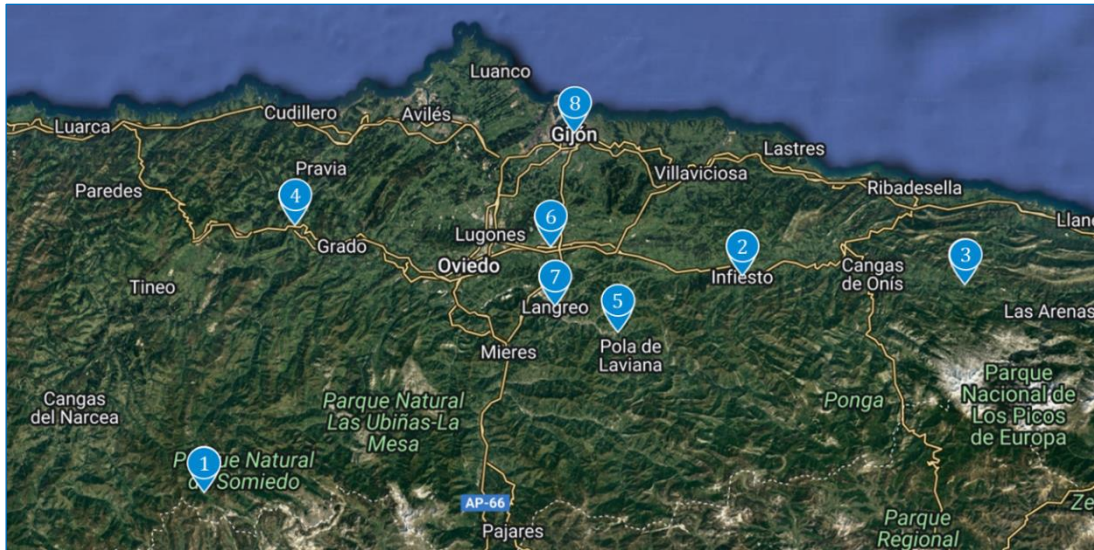


Ilustración 1. Mapa donde se muestran los lugares de residencia de los diferentes participantes en este estudio durante el periodo de guerra y/o postguerra. Mapa creado por el investigador a través de la aplicación de Google MyMaps.

Por otro lado, para poder apreciar más claramente el contraste que se vivió entre las zonas rurales y las zonas urbanas es importante tener en cuenta las fotografías adjuntadas en Anexos V, a través de las cuales se pueden comparar la zona de residencia del participante numero 1 (el que residió en una zona más rural, en este caso en el concejo de Somiedo) y la residencia del participante numero 8 (el que residió en una zona más urbana, en este caso en el concejo de Gijón). Actualmente todos los participantes viven en Gijón.

En las zonas más rurales de Asturias el contexto de guerra se vivió muy diferente con respecto a las ciudades. Se adjunta a continuación el contraste de los diferentes testimonios que han proporcionado los participantes que vivían en las zonas rurales con respecto a los que vivieron en zonas urbanas (Tabla 2).

<p>AREA RURAL</p>	<p>Participante 1: “Vivíamos en cabañas en el monte, nosotros nunca vimos guerra. Algunos tenían escopetas, pero nosotros nunca vimos ni un disparo. En el pueblo no llamaron a nadie a combatir, no había ningún partidario de nada.” “No había radio, todo se sabía del boca a boca. Sabíamos poco de la historia, solo distinguíamos que unos llevaban uniforme y otros no.” “No teníamos ninguna restricción, vivíamos totalmente aislados de la guerra.”</p>
<p>AREA URBANA</p>	<p>Participante 7: “Estábamos en clase y de repente venían los aviones bombardeándolo todo, las fábricas, las industrias, y corríamos al refugio, estábamos todo el día allí encerrados”. “Veías a gente pegándose y matándose en la calle, un día en la escuela sacaron a un maestro de clase y lo mataron en la calle delante de todos los niños”. Participante 8: “En las calles había mucha pobreza, había familias pidiendo limosna y rebuscando en la basura, veíamos a gente realmente desnutrida y pasándolo mal.”</p>

Tabla 2. Testimonios de diferentes participantes que vivieron en zonas rurales durante el periodo de guerra y/o postguerra vs. testimonios de aquellos que vivieron en zonas urbanas.

4.2.2. Variedad de alimentos

Se detallan a continuación los alimentos que se consumían principalmente en Asturias durante el periodo de guerra y/o postguerra, y aquellos que, debido a su precio, escasez o difícil acceso, apenas se consumían o no se consumían nunca (Tabla 3).

ALIMENTOS CONSUMIDOS HABITUALMENTE	ALIMENTOS NO CONSUMIDOS O DE DIFÍCIL ACCESO
Cereales. Maíz y trigo.	Pescado azul y blanco.
Frutas. Manzana, cerezas, ciruelas, castañas, y tomates.	Aceite de todo tipo, oliva, colza, girasol...
Verduras y hortalizas. Berzas, lechugas, cebollas, zanahorias, ajos, arvejos, boniatos, nabos y patatas.	Alimentos procesados. Salsas, pasteles, chocolate, chucherías, cereales de desayuno...
Productos animales. Pollo, cerdo, conejo, huevos, y miel.	Carne de ternera.
Legumbres. Lentejas, garbanzos, fabes, y fabes pintes.	Alimentos enlatados. Atún en lata, sardinas, aceitunas, guisantes...
Lácteos. Leche, yogur, queso y mantequilla.	Bebidas. Café, tes, refrescos, alcohol, cacao soluble.
Frutos secos. Nueces y avellanas.	Azúcar y sal.
Especias. Perejil y romero.	-

Tabla 3. Alimentos consumidos habitualmente vs. aquellos no consumidos o de difícil acceso de los participantes mayores de 80 años durante el periodo de guerra y/o postguerra en Asturias.

Es importante tener en cuenta que todos los participantes desde el número 1 al 6, al vivir en zonas rurales, en mayor o en menor medida, tuvieron tenido acceso a productos propios derivados de la agricultura y la ganadería durante el periodo de escasez. Sin embargo, los participantes número 7 y 8 residentes en La Felguera y Gijón respectivamente, zonas ya urbanas y más industrializadas, además de los alimentos de difícil acceso citados anteriormente comunes para los 8 participantes, tampoco consumían productos animales, y otros productos como los lácteos, frutas o verduras eran difíciles de conseguir.

4.2.3. Obtención de alimentos y cartillas de racionamiento

En las zonas más rurales, como en las que vivieron los participantes 1 y 2, todos los alimentos los obtenían a través de la agricultura y la ganadería, a estas zonas ni llegaron las cartillas de racionamiento ni las echaron en falta. “Cosechabas durante todo el verano, para luego tener algo que comer durante el invierno, y por el invierno hacíamos madreñas, arreglábamos las herramientas, hacíamos la matanza, cuidábamos el ganado y lo dejábamos todo listo para el verano”. “En mi casa todas las semanas se comía pollo, conejos, huevos, siempre había algo de embutido. También legumbres principalmente lentejas, garbanzos,

fabes, fabes pintes, y berzas” “Siempre comíamos productos de temporada, en mayo fabes de mayo, en septiembre castañas, pote de castañas, fabes con castañas, patatas con castañas... con los mismos ingredientes hacías muchas recetas. También había frutas de temporada, que comías solo durante 15 días, no es como ahora que en los supermercados tienes de todo” (Participante 1). “Para criar los cerdos y el ganado, se cocían nabos, el cuerpo de la mazorca de maíz, se alimentaban con restos de frutas, no se tiraba absolutamente nada y el ganado no se alimentaba con piensos, comían de forma muy natural y por eso después la carne estaba tan rica.” “En ocasiones hacíamos una especie de ‘mercado’ entre vecinos, era como una especie de trueque intercambiábamos los alimentos o productos que nos iban mejor dependiendo de las necesidades del momento” “Muchas veces hacíamos sidra, mallábamos a mano las manzanas en la duerna y teníamos tres barricas muy grandes donde guardábamos la sidra, teníamos también paneles de abejas, de ahí cogíamos kilos y kilos de miel que estaba riquísima” (Participante 2).

En zonas menos alejadas de las ciudades como en las que vivían los participantes 3, 4, 5 y 6, la obtención de alimentos provenía principalmente de las actividades agrícolas y ganaderas que eran menos intensas y de la cartilla de racionamiento. “Teníamos acceso a muchos productos de la huerta como tomates, pimientos, boniatos, muchos nabos, lechugas... pero los tenías solo dos meses al año, lo que mejor funcionaba eran las berzas porque son muy duras y aguatan mucho tiempo” (Participante 3). “Carne de ternera había muy poco, solo tenían acceso a ellos los más ricos, la carne que consumíamos venía principalmente de los conejos y los pollos” (Participante 4). “Fue peor el periodo de postguerra debido al racionamiento. La infracción estaba desorbitada, uno de los bienes más preciados era el aceite... si querías tomar unas patatas fritas las freías con el tocino del cerdo; el azúcar también era inviable comprarlo por lo que nunca lo utilizábamos” (Participante 5). Nosotros teníamos más racionamiento porque mi padre era minero, y los mineros tenía más abundancia en la ración y además también nos daban bacalao, pero le descontaban un porcentaje del sueldo para el racionamiento” (Participante 6).

En cambio, los participantes 7 y 8 que vivían en ciudades la única forma de acceder a los alimentos era a través de las cartillas de racionamiento. La situación fue mucho más crítica en las ciudades, por lo que aquellos que podían se marchaban a la casa del pueblo para poder vivir de la agricultura y ganadería. “Se hablaba de economía de guerra, con lo poco que teníamos había que salir para adelante ya que había racionamiento de comida y medicamentos. Ibas a la tienda una vez al mes, con una cartilla que te daban, y solo podías comprar lo que te dijese y dependiendo de los miembros de cada familia daban una cantidad u otra” (Participante 7). “No había abastecimiento para todos después de la

guerra... teníamos dinero para comprar comida, pero no podíamos comprarla, todo estaba racionado.” “También había cierto mercado negro del racionamiento, las familias más pobres vendían alimentos para poder conseguir otras cosas más básicas” (Participante 8).

4.2.4. El proceso de alimentarse

Almacenamiento de alimentos. En las zonas rurales de Asturias los alimentos se guardaban principalmente en «hórreos», construcciones de madera que se apoyan sobre cuatro pilares y que protegen a los alimentos de los animales y de la humedad. “De aquella no había congelador ni nevera, teníamos los hórreos, allí guardábamos mucha cecina, jamón y chorizo que se iba curando poco a poco, pero teníamos que distribuirlo muy bien porque teníamos que comer todo el año con la matanza de dos o tres cerdos; los chorizos se untaban con grasa de cerdo para que se conservaran mejor” (Participante 1). “No había ningún tipo de tratamiento para que las patatas no se pusieran malas, entonces se extendían en el hórreo sin que se tocaran, y de esta forma aguantaban mucho más.” “Los hórreos se compartían entre varias casas, o había uno por casa, era como una despensa, cada vez que se iba a cocinar, se iba al hórreo.” “También se colgaba el maíz para que seca y las vainas de las fabas, de aquella llovía muchísimo y en el hórreo se protegían los alimentos de la lluvia y de la humedad.” “El hórreo de mi casa tendrá como 300 años, es de madera, pero está bien ventilado, había que tener cuidado de no dejar la puerta abierta para que no entraran gatos o ratones a comer la comida” (Participante 2). Por otro lado, en zonas más urbanas que apenas había para comer, las despensas estaban mucho más vacías, las familias iban comiendo lo poco que podían conseguir a través de las cartillas de racionamiento o de asociaciones benéficas. “No teníamos mucha comida en casa, y muchas veces los combatientes de ambos bandos nos amenazaban, saqueaban nuestra casa y nos robaban lo poco que teníamos, lo cual empeoraba aún más nuestra situación” (Participante 7). “Los que no teníamos huerta nos conformábamos con la cartilla de racionamiento que nos daba muy poco, nosotros que éramos cinco en casa, a lo mejor nos daban un kilo de azúcar, dos kilos de arroz y dos kilos de lentejas como mucho al mes, según ibas consiguiendo la comida, la ibas comiendo, no teníamos la oportunidad de llenar la despensa” (Participante 8).

Raciones de comida diarias. En las zonas rurales donde generalmente trabajaban todo el día en el campo, se solían comer cinco raciones de comidas diarias. Si bien es cierto que estas comidas eran muy monótonas y se basaban siempre en los mismos productos, pero les aportaban todas las calorías que necesitaban diariamente. “Generalmente siempre hacíamos cinco comidas al día, y si no las hacía no era por falta de alimentos, desayunábamos muy pronto para poder ir a trabajar, tomábamos algo a media mañana y

también merendábamos, generalmente para la comida y la cena comíamos lo mismo” (Participante 1). “Se desayunaba, se tomaba algo a media mañana, comías, merendaba y cenabas.... Tuvimos la suerte de que siempre podíamos hacer cinco comidas al día” (Participante 2). En las ciudades la situación no fue muy diferente, la principal diferencia viene de las raciones de comidas, las cuales eran insuficientes para cubrir las necesidades energéticas de la población. Generalmente solían comer y cenar, y la distribución del desayuno tentempié a media mañana y merienda, variaba en función de la disponibilidad de alimentos. “A media mañana la maestra en la escuela solía darnos una especie de queso que venía en botes muy grandes, recuerdo que a mí no me gustaba nada, y eso lo solíamos tomar siempre a medio día, después comíamos y cenábamos siempre lo que podíamos” (Participante 7). “Algunas veces, podíamos realizar cinco comidas al día, aunque era muy raro, lo más normal era comer a medio día y por la noche” (Participante 8).

La cocina como núcleo familiar. Tanto en zonas rurales como en zonas más urbanas, la cocina era el lugar de reunión familiar, la base de vida diaria se desarrollaba en este espacio. Al contrario de lo que ocurre hoy en día, las comidas se realizaban con todos los miembros de la familia sentados alrededor de la mesa y se aprovechaba este periodo para hablar sobre los asuntos cotidianos, las familias comían sin prisa y disfrutaban de este momento unidas. “La cocina era la estancia fundamental de una casa, se lavaba, se cosía, se cocinaba, se comía, se recibía a alguien de fuera... todo pivotaba sobre la cocina.” “La cocina era la instancia más importante de la casa, permanecía encendida prácticamente durante día y noche.” “Mi madre en cuanto se despertaba se iba a encender la cocina, era lo primero que hacía nada más despertarse” (Participante 2). “Recuerdo perfectamente como mi madre y mi tía hacían los chorizos y las morcillas en la cocina de mi casa, pero no solo era un lugar de tareas domésticas, también era el lugar de debate y de reunión” (Participante 3). “Comíamos siempre todos juntos en la cocina, si alguien llegaba más tarde, esperábamos por él; durante las comidas siempre comentábamos como había ido la jornada de trabajo” (Participante 4).

Composición de las comidas. En las zonas rurales de Asturias se comía todos los días lo que a día de hoy conocemos como cocina tradicional asturiana. Generalmente cenaban siempre lo mismo que comían, y la merienda era similar al aperitivo de media mañana. Las comidas eran ricas en grasas animales y se destaca la completa ausencia de pescado. Todos los platos se elaboraban en cocinas de paja y posteriormente de carbón, y generalmente eran las madres y las hermanas las que se encargaban de cocinar mientras que los hombres eran los que se encargaban de trabajar en el campo. Ante la ausencia de aceite de cualquier tipo los fritos se hacían en manteca de cerdo, lo cual les daba un sabor muy fuerte y eran muy comunes los guisos. Además, aprovechaban todas las partes de los animales para

elaborar diferentes platos de comida, y con lo que no podían aprovechar alimentaban al ganado. Se adjunta a continuación un resumen de los diferentes tipos de alimentos que se consumían comúnmente a lo largo del día en las zonas rurales de Asturias (Tabla 4), además, algunas de las recetas más comunes se adjuntan en el anexo VI.

DESAYUNO	Leche recién ordeñada sin hervir. Tortos de maíz. Pan con manteca y azúcar. Pan con nata de la leche hervida y azúcar. Bizcochos y galletas.
MEDIA MAÑANA = MERIENDA	Bocadillo de chorizo frito, jamón, o cecina. Un trozo de boroña con compango. Bollos preñaos. Queso o requesón. Frutas de temporada o mermelada de frutas con pan. Casiellas o casadielles.
COMIDA = CENA	Pote, fabes, o fabes pintes con compango. Garbanzos o lentejas con verduras o compango. Farrapas o fariñas. Rapa o rapón. Plato de la abuela (Patatas fritas con huevo y chorizo). Tortilla de patatas rellena de compango o verduras. Menestra (Patatas guisadas con arvejos y carne).

Tabla 4. Resumen de los platos principalmente consumidos en las zonas rurales de Asturias durante el periodo de guerra y/o postguerra.

Por otro lado, la composición de las comidas de las zonas urbanas era mucho más pobre. Si bien durante la guerra la situación no fue tan crítica, durante el periodo de postguerra con las cartillas de racionamiento la dieta fue más monótona e inestable, se repartían un poco de carne, pan, arroz, lentejas, garbanzos, y otros productos de primera necesidad en función de los miembros de cada familia. Con estos alimentos que se distribuían en una cantidad insuficiente tenía que comer una familia durante todo un mes. Destacaban las sopas de ajo, patatas a lo pobre, lentejas o garbanzos cocidos simplemente en agua, cocían la piel de las patatas o la freían como guarnición, algo que hacían comúnmente era comer o cenar leche con pan, y en el mejor de los casos además añadían azúcar, también era muy común machacar carne y cocerla con un poco de leche, de esta forma quedaba una especie de masa que era como pan.

4.2.5. Percepciones personales de la alimentación

Se detallan a continuación citas literales de las diferentes percepciones personales de la alimentación durante el periodo de guerra y/o postguerra en Asturias (Tabla 5). Algunas

de las palabras de las citas han sido traducidas al castellano debido a que generalmente los participantes han empleado expresiones propias de la lengua asturiana o bable para expresarse. Es importante tener en cuenta en este caso el lugar de residencia de los participantes ya que esta influye significativamente en la percepción que tienen cada uno de la alimentación en aquella época.

PERCEPCIÓN PERSONAL DE LA ALIMENTACIÓN

Participante 1: “Los animales estaban alimentados con productos naturales, ahora les dan piensos procesados, entonces la carne y las verduras tienen otro sabor diferente, el sabor de lo que encontramos en los supermercados hoy en día no tiene nada ver.” “Es verdad que la dieta era muy monótona, recuerdo que cenábamos y comíamos lo mismo durante una semana, a veces prefería no comer a volver a comer un plato más de potaje, pero no había otra cosa y necesitabas comer para poder trabajar.”

Participante 2: “En mi casa nunca echamos de menos nada, aunque no comíamos pescado no lo echábamos de menos, se comía muy sano, muy abundante y muy sabroso, no como ahora, todos los productos eran naturales, directamente de la huerta, hasta para hacer las morcillas echábamos las mejores cebollas.” “Comíamos mucha grasa, entonces no se hacían analíticas, pero no creo que hubiéramos tenido alto el colesterol, entonces se trabajaba mucho y necesitabas muchas calorías para tener la energía suficiente para trabajar en el campo.”

Participante 3: “Entonces comías mucha menos cantidad, antes en las fabas echabas un trozo de chorizo, de morcilla y de tocino y con eso ya comía toda la familia durante varios días, tenías que distribuir bien la comida ya que por ejemplo si tenías dos cerdos, tenías que vivir de ellos durante todo el año.” “Toda la comida era muy sabrosa, los tomates, las lechugas, todo tenía la mejor calidad, los huevos o la leche recién ordeñada tenían un sabor increíble, nada que ver con lo que hay hoy en día en las tiendas, todos deberíamos de comer hoy en día como se comía en aquel entonces.”

Participante 4: “En los pueblos de Asturias no pasamos mucha hambre, en momentos puntuales sí que tuvimos más necesidades, no teníamos variedad de comida, no teníamos pescado ni tanta fruta como hoy en día... comíamos todos los días lo mismo... maíz, trigo, garbanzos, lentejas, pollo y cerdo... predominaba la proteína vegetal en función de la disponibilidad de la huerta y sobre todo muchas grasas animales.” “Desde pequeños aprendimos que todo se aprovechaba, hasta el estómago del cerdo se picaba y con un poco de carne se hacían chorizos, lo que llamaban chorizos de cocido, no se tiraba nada de nada y del cerdo se aprovechaba todo.”

Participante 5: “No pasamos hambre ni necesidades, pero si ganas de comer otras cosas, si tenías hambre tenías comida, pero era una dieta muy monótona, no se disfrutaba tanto de la comida como se hace ahora” “Comíamos mucho a base de harinas, y nos podíamos pasar muchos días sin ir al baño, no nos gustaba nada la comida, pero no había otra cosa y no podíamos quejarnos pues había gente que lo estaba pasando mucho peor.”

Participante 6: “Teníamos lo básico, comías lo poco que te daba la huerta y los animales que criabas, en todas las casas del pueblo comíamos lo mismo y nos ayudábamos mucho unos vecinos a otros, no dejábamos que nadie pasara hambre, aunque a veces era muy complicado.” “Las legumbres como los garbanzos y lentejas eran fundamentales, se comían y cenaban todos los días, en las casas más pudientes podían echar medio chorizo para 10 y un poco de carne para acompañarlas. Todo lo había que racionar, todo estaba muy controlado, en ocasiones hasta contábamos el número de garbanzos que podíamos comer.”

Participante 7: “Fue una época muy dura. No había nada para comer, nosotros los niños pequeños nos poníamos donde estaban los soldados comiendo, y esperábamos a que nos dieran algo, pues en casa no había nada para comer, y cuando los soldados nos daban la mitad de un bollo de pan parecía que nos daban oro.” “No podías rechazar nada, comíamos cualquier cosa, a veces, buscábamos en los contenedores de basura de los más pudientes y comíamos los pocos restos que dejaban.”

Participante 8: “En ocasiones sí que llegamos a pasar mucha hambre, teníamos que recurrir a asociaciones tipo caritas para poder comer un plato caliente, la comida que nos daban no estaba nada sabrosa, pero no había otra cosa y nos teníamos que conformar con eso.” “Fueron tiempos muy difíciles, recuerdo que mi madre a veces no comía durante días para que mis hermanos y yo pudiéramos comer, comíamos lo que hubiese en ese momento, no podíamos rechazar nada y aprovechábamos toda la comida... hasta la piel de las patatas y de las naranjas se comían.”

Tabla 5. Perspectivas personales de los diferentes participantes sobre la alimentación en Asturias durante el periodo de guerra y/o postguerra.

Por último, algunos de los participantes, sobre todo aquellos que vivieron en las ciudades durante el periodo de escasez, relatan que algunas de esas costumbres de aprovechamiento las mantienen hoy en día. Les resulta muy difícil tirar algo de comida a la basura, intentan cocinar siempre lo que saben que van a consumir, y detallan que nunca comen en exceso, siempre en cantidades justas. Algunos de ellos aun elaboran esos platos típicos de cuando eran pequeños, aunque confiesas que cada vez lo hacen menos a menudo ya que a sus nietos o bisnietos no les gustan. Mientras que aquellos que vivieron más alejados de la guerra esta no supuso ningún cambio en sus vidas, aquellos que la tuvieron más de cerca relatan que por nada del mundo querrían volver a vivir un periodo como aquel.

5. Discusión

La alimentación característica de una sociedad refleja el contexto biológico, psicológico, socioeconómico o político que se está viviendo en un momento concreto en el tiempo (8). En este estudio se ha comprobado que realmente la sociedad adapta su alimentación a los diferentes contextos en los que vive, y por esta razón existe una diferencia significativa entre nuestros patrones de alimentación actuales y los patrones de alimentación característicos de una gran parte del siglo pasado.

Durante el periodo de guerra y postguerra los asturianos realizaban todas las comidas principales en el hogar y en caso de realizar alguna comida fuera, esta se llevaba siempre preparada desde casa. Sin embargo, los horarios laborales de las grandes ciudades del siglo XXI afectan a todos los miembros de la familia y generalizan las visitas a servicios de restauración colectiva o el uso de la fiambrera que permite ajustar el horario de comida y el horario de trabajo (17). Por esta razón, se ha encontrado que más de la mitad de los jóvenes asturianos realizan al menos una comida diaria fuera del hogar, y de entre ellos, más de la mitad come en establecimientos de restauración colectiva en lugar de llevarse su comida de casa (Figura 3; Figura 4). Además, mientras que durante el siglo pasado las comidas principales del día a día se hacían en compañía de toda la familia al completo, hoy en día, gran parte de las comidas de los jóvenes asturianos han dejado de hacerse en compañía perdiéndose de esta forma parte del contexto social de la alimentación e individualizándose, haciéndonos cada vez más solitarios (17) (Figura 5). Este hecho es muy relevante en términos nutricionales ya que comer sin compañía se traduce en comer más rápido, y de un modo menos saludable ya que las personas que comen solas suelen tener un mayor consumo de bebidas azucaradas, y grasas trans mientras que tienen un menor consumo de frutas y vegetales (18).

Debido al desarrollo de sociedades globalizadas y consumistas, la cultura local se está viendo consumida por la proliferación de las cocinas étnicas o temáticas, las cuales llegan desde lugares remotos hasta ciudades industrializadas de cualquier parte del mundo contribuyendo así a aumentar la oferta restauradora (12). Por lo que, mientras que, durante el periodo de guerra y postguerra, la alimentación se basaba fundamentalmente en productos locales con los que se elaboraban los diferentes platos que hoy se conocen como platos tradicionales asturianos, hoy en día tres cuartos de los jóvenes participantes en este estudio los consumen solo en ocasiones especiales o días festivos. Además, también hemos modificado nuestra forma de adquirir los alimentos, mientras que actualmente solo una minoría de los jóvenes asturianos consumen productos que producen ellos mismos a través

de la agricultura y la ganadería, durante gran parte del siglo pasado, en las zonas rurales de Asturias solo se comía todo lo que se producía en el campo, consumiendo exclusivamente alimentos frescos y de temporada (Figura 11). Por otro lado, en las zonas urbanas existían pequeñas tiendas en las que en muchas ocasiones no podías adquirir alimentos debido a la escasez de los mismos y su regulación con las cartillas de racionamiento, o bien a la falta de dinero para comprarlos, todo ello derivó en una situación de debilidad y desesperación generalizada en la sociedad asturiana (19). No obstante, ambos contextos se vivieron un cierto grado de inseguridad alimentaria, reflejada en los testimonios de los participantes mayores de 80 años que destacan haber seguido una dieta en ocasiones insuficiente, y en otras muy monótona, basada siempre en los mismos productos y en muchas ocasiones, en cenar y comer el mismo plato (Tabla 5). Actualmente, las dietas monótonas y la inseguridad alimentaria asociada a la falta de comida o a la dificultad de acceder a los alimentos cada vez son menos comunes en las ciudades industrializadas (8). Así pues, la mayoría de los jóvenes asturianos afirman que siguen una dieta variada, y apenas un cuarto de ellos comen y/o cenan el mismo plato más de 4 veces por semana (Figura 13; Figura 14).

No cabe duda de que el cambio principal de los fenómenos alimentarios ha consistido en pasar de una sociedad caracterizada por ciclos de carencia y bonanza a una sociedad de estabilidad y abundancia de la oferta alimentaria. Surgen además nuevas percepciones acerca de lo que significa comer bien y nuevos patrones dietéticos como la dieta vegetariana o el ayuno intermitente que anteriormente, en contextos de guerra y/o postguerra, eran prácticamente inexistentes (8) (Figura 12).

Actualmente, la centralidad tanto las comidas secundarias como principales, retrocede para centrarse en otras actividades como pueden ser el trabajo, los estudios, la dedicación a la familia o, incluso, el tiempo libre. En este contexto se modifican nuestros hábitos y prácticas alimentarias, y aparece el fenómeno del «*snacking*», comer poco y muchas veces al día de forma continua, viéndose reflejado en los resultados de este estudio en un incremento del consumo de snacks durante comidas y el hecho de comer, aunque no se tenga hambre simplemente por comer (8,17) (Figura 7; Figura 8). Este fenómeno se ve potenciado además por la tendencia actual de saltarse el desayuno, aunque pueda sonar contradictorio que realizar una comida menos al día pueda incrementar el riesgo de un exceso de calorías totales se ha visto que cuantas menos comidas regulares se realizan, más se incrementa el consumo de snacks y otros alimentos calóricos entre horas (18) (Figura 2).

Pero no solo ha aumentado la cantidad de comida, sino también el número de ingestas diarias, durante el periodo de guerra y/o postguerra en las zonas urbanas los jóvenes

realizaban principalmente dos comidas al día, almuerzo y cena, y aunque es cierto que en las zonas rurales sí que realizaban cinco comidas diarias, los participantes destacan que estas se hacían en pequeñas cantidades y siempre compensadas con las necesidades energéticas que requerían las duras jornadas laborales. A día de hoy, la mayoría de los jóvenes asturianos realizan cinco comidas al día, e incluso algunos de ellos recena antes de irse a dormir (Figura 2). Este elevado consumo de alimentos, el aumento en el número de comidas diarias y la alta ingesta energética en la población asturiana, parecen estar relacionados con el elevado riesgo y la alta prevalencia de enfermedades metabólicas, particularmente obesidad y diabetes (9). Según datos del estudio ENPE, Asturias presenta la mayor tasa de prevalencia de obesidad de la población adulta en España (25,7%) mientras que los datos del estudio ESNUPI-AS muestran una tasa de obesidad del 10,8% y de sobrepeso del 22,5% en la población infantil (20,21).

Por otro lado, los métodos de cocción parecen no haber variado tanto entre los jóvenes de hoy en día y aquellos que vivieron el periodo de guerra y/o postguerra en Asturias. Aunque actualmente existen métodos novedosos como la freidora de aire o al microondas, al horno y frito siguen siendo los métodos de cocción más comunes, lo único que ha cambiado es que anteriormente se utilizaban grasas del cerdo o mantequilla para freír, y hoy en día se utiliza más comúnmente aceite de oliva o de girasol (Figura 10). El hecho de que freír sea una de las técnicas más utilizada como cocción entre los jóvenes asturianos guarda relación con este sobre exceso de ingesta calórica ya que si bien es cierto que este último es uno de los métodos que mejor preserva los nutrientes, el consumo de alimentos fritos supone un riesgo para la salud derivado principalmente de su alta densidad energética (22).

Además, esta situación de un aumento de la ingesta calórica se ve agravada ya que durante el siglo pasado nuestros abuelos realizaban trabajos agrarios e industriales, con labores de gran exigencia física que actualmente en su gran mayoría son desempeñados por máquinas. Además, gran parte de la población ha abandonado las áreas rurales para irse a ciudades industriales esta situación se ha visto reflejada en este estudio ya que solo 1 de los participantes que vivieron en zonas rurales durante el siglo pasado, sigue viviendo allí en el presente. En estas ciudades donde se fomentan estilos de vida sedentarios es común utilizar medios de transporte para desplazarse incluso en distancias cortas, abandonando el uso de bicicletas o desplazamiento a pie. Todo ello, junto con formas de ocio sedentarias basadas en realidad virtual, videoconsolas, o televisión, hacen que el gasto calórico sea hoy en día aún menor (7). De hecho, otra variable que puede estar jugando un papel importante en el riesgo de patologías metabólicas en Asturias es la práctica de ejercicio físico, ya que según los datos de la Encuesta de Hábitos Deportivos en España (2022), el porcentaje de personas

que practican deporte al menos una vez por semana en Asturias es del 47,7%, el tercero más bajo de España (9,23). Sin embargo, aquellos que practican deporte lo hacen en gran cantidad, con una media de 384 minutos por semana, el valor más alto de España (23).

Por otro lado, los entornos urbanos influyen en ciertos factores que determinan nuestros patrones alimentarios y que tienen serias consecuencias para la prevalencia del sobrepeso y obesidad, pues hacen mucho más accesibles para la población en general, los restaurantes de comida rápida y los supermercados (7). Por esta razón, no es de extrañar que casi la mitad de los jóvenes asturianos reconocen visitar mínimo una vez a la semana establecimientos de comida rápida (Figura 19). Siguiendo con lo anteriormente mencionado, los procesos agrarios han perdido fuerza frente a los procesos industriales de la alimentación ya que los alimentos se producen en masa para ser consumidos aumentando la variedad de alimentos que tenemos a nuestra disposición (17). Todos los jóvenes asturianos participantes en este estudio realizan la compra en cadenas de supermercados que favorecen la conformación de un entorno alimentario basado en alimentos altos en azúcares y grasas, ya que estos además de ser más rentables para las grandes superficies, también están fuertemente publicitados y se encuentran en zonas estratégicas como en el centro de las estanterías o en las zonas cercanas a la caja para incitar a su compra y consumo (7) (Figura 11). Además, gracias a esta nueva forma de adquirir los alimentos, podemos acceder fácilmente a frutas tropicales exóticas, a veces producidas en nuestro propio país, o productos menos exóticos pero pescados o fabricados en otros lugares del mundo (12). El consumidor compra productos que son producidos por personas que no conoce y el conocimiento acerca de su origen y calidad nutricional procede fundamentalmente de etiquetas. Los alimentos viajan y se mueven, de esta forma disminuye el consumo de alimentos frescos y aumentan aquellos que incorporan colorantes y conservantes, o incluso modificaciones genéticas para que lleguen en buenas condiciones a nuestros mercados (17). Representan un porcentaje bastante elevado aquellos jóvenes que solo consumen alimentos frescos en ocasiones especiales o días festivos o los que lo hacen solo una vez a la semana, por otro lado, mientras que son una minoría aquellos jóvenes que consumen más de dos frutas diarias, la mayoría consumen alimentos procesados más de tres veces a la semana o entre dos o tres veces a la semana (Figura 15; Figura 16; Figura 18). Sin embargo, estos nuevos alimentos desarrollados a través de procesos industriales son también una esperanza, ya que se espera un milagro tecnológico y económico que, sin demasiado malos menores, produzca alimentos superdotados, cuya calidad y composición nutricional resuelva el problema mundial que mejor refleja la desigualdad social y económica entre países y entre personas, el hambre (12).

Por otro lado, a pesar del aumento de regulación y de una mayor atención científica hacia la alimentación, todo parece apuntar a que cada vez nos estamos alejando más de los hábitos alimentarios saludables (8). Los consumidores, generalmente, no son capaces de gestionar su propia alimentación y no se preocupan por las cantidades de alimentos que compran, sirven e ingieren, ni de su contenido calórico, aunque paradójicamente, ganan importancia productos etiquetados como 'bajo en grasa' o 'bajo en calorías' (7). No obstante, aunque la preocupación por la alimentación haya pasado a un segundo plano en la mayor parte de la población, y ha aumentado el aporte calórico de la dieta, unos pocos incrementan su interés por mantenerse sano a través de la comida y estilos de vida saludables (8). Esto se ha visto reflejado en este estudio ya que un poco más de un cuarto de los jóvenes participantes se preocupan por la cantidad de calorías que contienen los alimentos que consume habitualmente, y poco más de la mitad de los jóvenes acuden al gimnasio o realizan algún tipo de actividad física diaria como fútbol, baloncesto o natación (Figura 20; Figura 21).

Por último, existen ciertas observaciones que se deben de tener en cuenta a la hora de valorar los resultados obtenidos a través del cuestionario online y las entrevistas personales. En primer lugar, es posible que muchos de los participantes, especialmente los más jóvenes, hayan distorsionado las respuestas al cuestionario con respecto a la realidad, por el mero hecho de saber que sus hábitos alimentarios, a pesar de ser anónimos, vayan a ser evaluados. Además, algunos de los resultados obtenidos a través de las preguntas abiertas del cuestionario online han sido invalidados a consecuencia de no haber respondido bien a la pregunta, por ejemplo, algunos de los jóvenes afirmaban hacer deporte, pero no mencionaban que tipo ni la frecuencia del mismo. Por otro lado, los resultados obtenidos en una investigación cualitativa no pueden ser generalizables desde el punto de vista estadístico del mismo modo que los obtenidos mediante métodos cuantitativos (14). Las entrevistas de mayores de 80 años revelan la situación de casos muy concretos y en muchos casos privilegiados teniendo en cuenta el contexto que se estaba viviendo. La mayor parte de la población, especialmente los que pertenecían al bando derrotado durante el periodo de postguerra vivieron una situación de hambre, miseria y desesperanza (19). El deterioro en las condiciones de vida provocó un incremento de la mendicidad en las zonas urbanas, lo cual estaba oficialmente prohibido. En noviembre de 1940, se registraron en Avilés al menos 74 casos de pobreza extrema, y durante esa misma década muchas familias de Langreo utilizaban los calabozos de la guardia urbana para dormir (19). Por tanto, es posible que la situación vivida en la mayor parte de la población asturiana y española durante el periodo de guerra y/o postguerra no corresponda con la situación descrita en este estudio.

Tras la guerra y periodo de posguerra España no ha conocido una situación de pobreza igual. No cabe duda de que la sociedad actual está a años luz de la sociedad que había hace apenas menos de un siglo. Vivimos en una situación de privilegio en la que tenemos miles de alimentos a nuestra disposición, sin embargo, aún nos queda mucho por avanzar ya que nuestros patrones de alimentación siguen sin ser saludables.

Finalmente, se destaca la contribución de este estudio a la consecución de los siguientes Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS):

- **Objetivo 2: Hambre cero;** En este estudio se refleja la situación de hambre, de inseguridad alimentaria y desnutrición que se vivieron en España durante el siglo pasado. Podemos apreciar también la diferencia que hubo entre las zonas urbanas, donde una sociedad desnutrida aprovechaba hasta el último resto de comida, y las zonas rurales, basadas en un modo de agricultura y ganadería sostenible en el que consumían todo lo que se producía.
- **Objetivo 3: Salud y bienestar;** En este estudio se realiza una comparativa entre los patrones alimentarios del pasado condicionados por la carestía y miseria, y los patrones alimentarios actuales, condicionados por un imparable crecimiento de la oferta alimentaria. Ambos patrones comprometen la salud y el bienestar de toda la sociedad, especialmente en los más pequeños y en los más mayores.
- **Objetivo 8: Trabajo decente y crecimiento económico;** En este estudio se reflexiona sobre las consecuencias a nivel nutricional y de salud de un país basado en una economía fallida y como esta influyo en la selección de alimentos y los patrones alimentarios de la sociedad asturiana durante el periodo de guerra y/o postguerra.

6. Conclusiones

Las principales diferencias halladas entre los patrones alimentarios del siglo pasado, basados en la subsistencia y los actuales, basados en la sobreabundancia son las siguientes: disminución del consumo de productos locales, disminución del consumo de productos frescos y de temporada, aumento del consumo de alimentos procesados, aumento de las ingestas y calorías diarias junto con una disminución de la actividad física y aumento de las comidas en solitario y fuera del hogar.

Teniendo en cuenta lo anterior, se concluye que nuestra alimentación ha cambiado drásticamente a lo largo del último siglo a consecuencia de un gran cambio en el contexto social en el que vivimos. Hemos pasado de vivir en una sociedad deprimida y hambrienta

sumida bajo las consecuencias de una guerra y un periodo de postguerra aún peor, a una sociedad globalizada y consumista en la que todo puede estar fácilmente a nuestro alcance, incluso alimentos que llegan desde la otra parte del mundo en menos de 24 horas; además hemos cambiado y adaptado nuestra forma de alimentarnos, los alimentos que consumimos, y sobre todo la cantidad de alimentos consumidos a las nuevas condiciones de vida a las que nos enfrentamos.

En relación a la metodología de este trabajo se concluye que los cuestionarios online permitieron acceder a un mayor número y variedad de personas, debido principalmente a la facilidad para su distribución y la brevedad del mismo. No obstante, este tipo de cuestionarios cerrados no permiten al investigador intervenir y estudiar el contexto de cada respuesta o profundizar en las mismas, hechos que si se produjeron durante las entrevistas personales. Por otro lado, en estas entrevistas personales, a pesar de haberse realizado en un número más reducido de personas, permitieron obtener numerosa y valiosa información para cumplir con los objetivos de este estudio. Estas entrevistas personales, resultaron ser un método eficaz de recolección de datos teniendo en cuenta la edad de los participantes, ya que el trato personal permitió al investigador realizar las explicaciones y preguntas necesarias en función del desarrollo de la entrevista.

No obstante, estas entrevistas personales supusieron una limitación durante el desarrollo de este estudio ya que ha resultado complicado encontrar participantes mayores de 80 años con las condiciones fisiológicas apropiadas para llevar a cabo una entrevista personal de una duración de dos o tres horas. Además, al no tener acceso a ningún tipo de base de datos, o asociación, el investigador ha tenido que contactar por sus propios medios con posibles participantes, por lo que todos los participantes son conocidos directos o indirectos del investigador. Este hecho sin embargo ha resultado ventajoso en otro aspecto ya que teniendo en cuenta la delicadeza de los temas a tratar en la entrevista, tener un trato cercano con los participantes ayudo a desarrollar la entrevista en un ambiente muy relajado.

Por otro lado, este trabajo invita a la reflexión de organismos como Organización Mundial de la Salud (OMS) o la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO), así como de nuestra sociedad en general. Es comúnmente conocido que muchas poblaciones de países en desarrollo viven en pobreza y en estados de desnutrición, mientras que, en los países industriales existe un derroche y exceso de comida que desencadena el desarrollo de diversas enfermedades crónicas. Por esta razón, debemos de estar alerta y exigir medidas que luchen contra el hambre en estos países, y políticas que garanticen los derechos humanos y favorezcan el acceso a una alimentación segura,

adecuada y digna. Así mismo, en un contexto en el que tenemos todo tipo de información a nuestro alcance y el conocimiento de estilos de vida saludables cada vez es más denso, se destaca la necesidad de realizar campañas de educación nutricional que enseñen a nuestros jóvenes, el futuro de la sociedad, de las consecuencias de los actuales patrones alimentarios y de cómo poder redirigir su vida hacia patrones alimentarios y estilos de vida más saludables.

Por otro lado, en este estudio se revela que existe una necesidad social de comprender y rescatar la cultura y tradiciones locales ya que nos estamos viendo sumergidos en el contexto de la globalización en el cual estamos viviendo conectados con todo el mundo y nos estamos olvidando de nuestra propia cultura. También, se destaca la importancia y la urgencia de realizar más estudios que recojan los testimonios de aquellos jóvenes que vivieron durante el periodo de guerra y/o postguerra ya que cada vez son menos los que pueden relatarnos estas vivencias y con ellos se pierden muchas historias de vida de las cuales tenemos mucho que aprender que de otra forma nunca serían contadas.

Finalmente, surgen varias preguntas para el desarrollo de estudios posteriores. ¿Podemos hacer algo para evitar que siga habiendo poblaciones viviendo en condiciones incluso peores de las que se vivieron en España durante el periodo de guerra y postguerra? ¿Cuánto tiempo seremos capaces de vivir en un mundo donde unos mueren de hambre y otros por exceso de comida? y, por otro lado, si nuestra alimentación sigue basándose en el aumento de calorías, en la soledad y en la comida rápida ¿Cómo será nuestra alimentación del futuro? ¿Qué podemos hacer para revertir esta situación?

7. Bibliografía

- (1) Loria Kohen V. Una visión global de los factores que condicionan la ingesta. Instrumentos de medida. Nutr Hosp [Internet]. 2011;4(2):14-24. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=309226781001>
- (2) Dip G. La alimentación: factores determinantes en su elección [Internet]. Edu.ar. [citado el 31 de marzo de 2023]. Disponible en: https://bdigital.uncuyo.edu.ar/objetos_digitales/18446/10-dip-glady.-la-alimentacin-factores-determinantes-en-su-eleccin.pdf
- (3) Puche J. Economía, mercado y bienestar humano durante la guerra civil española. Contenciosa [Internet]. 2019;(7). Disponible en: <http://dx.doi.org/10.14409/contenciosa.v0i7.8578>

- (4) Del Arco Blanco MÁ. «Morir de hambre»: autarquía, escasez y enfermedad en la España del primer franquismo. *Pasado Mem Rev Hist Contemp* [Internet]. 2006;(5):241-58. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.14198/pasado2006.5.12>
- (5) López Asenjo M. La España del siglo XX: la posguerra (1939 - 1953). *Breve Historia Hispánica* [Internet]. 2018 [citado el 1 de abril de 2023]. Disponible en: <https://brevehistoriahispanica.com/la-posguerra-1939-1953/>
- (6) Historia de la alimentación humana [Internet]. Portal de Salud de la Junta de Castilla y León. [citado el 2 de abril de 2023]. Disponible en: <https://www.saludcastillayleon.es/ventanafamilias/es/infancia/alimentacion/bases-alimentacion-saludable/historia-alimentacion-humana>
- (7) Pulgar E.L. La obesidad, más allá del consumidor: raíces estructurales de los entornos alimentarios. *Alimentación, consumo y salud*. Fundación La Caixa. 2008: 130-149.
- (8) Gracia Arnaiz M, Días Méndez C. Alimentación, cultura y sociedad: problemáticas e investigación desde las ciencias sociales. En: Cantarero, L. *La antropología de la alimentación en España. Perspectivas actuales*. p. 25-41. Barcelona: EdiUOC, 2011. ISBN 9788497885034
- (9) Méndez Riestra E, Fernández-García B, Farias P, Galán N, Díaz-Méndez C, Iglesias-Gutiérrez E. Nutrición y gastronomía en el Principado de Asturias. *Nutr Hosp* [Internet]. 2019;36(Spec1):14-20. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.20960/nh.02687>
- (10) Castells Esqué P. Cocina-alimentación-futuro. *Nutr Hosp* [Internet]. 2018;35(Spec4):49-51. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.20960/nh.2125>
- (11) Varela G, Ansón R, Martínez de Victoria E. Cap. 30: Nutrición, cocina y gastronomía. En: Gil A. Tomo 4. *Nutrición humana en el estado de salud. Tratado de Nutrición*. Ed. Panamericana; 2017.
- (12) Gracia Arnaiz M. Alimentación y cultura en España: una aproximación desde la antropología social. *Physis* [Internet]. 2010;20(2):357-386. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.1590/s0103-73312010000200003>
- (13) Naciones Unidas: Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS) [citado el 7 de abril de 2023]. Disponible en: <https://www.un.org/sustainabledevelopment/es/sustainable-development-goals/>
- (14) March Cerdà JC, Prieto Rodríguez MA, Hernán García M, Solas Gaspar O. Técnicas cualitativas para la investigación en salud pública y gestión de servicios de salud: algo más que otro tipo de técnicas. *Gac Sanit* 1999;13(4):312-319. Disponible en: <https://www.gacetasanitaria.org/es-tecnicas-cualitativas-investigacion-salud-publica-articulo-S0213911199713737>

- (15) Fernández L. ¿Cómo analizar datos cualitativos? Universitat de Barcelona. Butlletí LaRecerca 2006; 6:1-13.
- (16) Hernández Sampieri R, Fernández C, Baptista P. Metodología de la Investigación. (Quinta Edición). México D.F, México: McGraw-Hill; 2010. ISBN: 978-607-15-0291-9
- (17) Sanz Porras J. Aportaciones de la sociología al estudio de la nutrición humana: una perspectiva científica emergente en España. Nutr. Hosp. 2008; 23(6): 531-535. Disponible en: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112008000800002&lng=es
- (18) Amigo Vázquez I, Busto Zapico R, Fernández Rodríguez C. La obesidad infantil como resultado de un estilo de vida obesogénico. Endocrinol Nutr [Internet]. 2007;54(10):530-4. Disponible en: [http://dx.doi.org/10.1016/s1575-0922\(07\)71500-0](http://dx.doi.org/10.1016/s1575-0922(07)71500-0)
- (19) Montes N, Millar I, Provoste R, Martínez N, Fernández D, Morales G, Valenzuela R. Absorción de aceite en alimentos fritos. En: Revista chilena de nutrición. 2016;(1):87. p. 87-91. ISSN 07177518
- (20) Aranceta-Bartrina J, Pérez-Rodrigo C, Alberdi-Aresti G, Ramos-Carrera N, Lázaro-Masedo S. Prevalence of general obesity and abdominal obesity in the Spanish adult population (aged 25-64 years) 2014-2015: The ENPE study. Rev Esp Cardiol (Engl Ed) [Internet]. 2016;69(6):579-87. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.1016/j.rec.2016.02.009>
- (21) Domínguez Aurrecoechea B, Sánchez Echenique M, Ordóñez Alonso MA, Pérez Candás JI, Delfrade Osinaga J. Estado nutricional de la población infantil en Asturias (Estudio ESNUPI-AS): delgadez, sobrepeso, obesidad y talla baja. Pediatr Aten Primaria [Internet]. 2015;17(65):e21-31. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.4321/s1139-76322015000100006>
- (22) Piñeiro RG. Pobreza, delincuencia, marginalidad y conductas licenciosas en la Asturias de posguerra (1937-1952). En: V Congreso de Historia Social: Las figuras del desorden: heterodoxos, proscritos y marginados [Comunicaciones] CD-Rom. 2005.
- (23) División de Estadística y Estudios, Secretaria General Técnica, Ministerio de Cultura y Deporte. Encuesta de Hábitos Deportivos en España 2022. Madrid; 2022.

ANEXOS

ANEXO I: Cuestionario jóvenes entre 16 y 25 años	2
ANEXO II: Entrevista a personas mayores de 80 años	6
ANEXO III: Alimentos que no consumen los jóvenes asturianos en el presente.....	8
ANEXO IV: Actividad física de los jóvenes asturianos en el presente	9
ANEXO V: Fotografías de contraste entre la zona rural y urbana	11
ANEXO VI: Recetas de platos típicos asturianos.....	12
BIBLIOGRAFIA	16

ANEXO I: Cuestionario jóvenes entre 16 y 25 años

Este formulario se realiza con el objetivo de desarrollar un Trabajo Fin de Máster (TFM) basado en una comparativa de la alimentación actual con respecto a la alimentación del pasado en jóvenes asturianos de entre 16 y 25 años. Todos los datos recogidos en este cuestionario son completamente anónimos y serán utilizados exclusivamente para el desarrollo de este estudio.

El investigador se compromete a que ninguna persona ajena al estudio tendrá acceso a las respuestas de este cuestionario. Se pueden dejar preguntas sin responder si el participante no desea contestar a alguna de ellas. en el caso de las preguntas de respuesta libre, en ningún momento se revelarán datos que puedan ser identificativos del participante.

1. ¿Cuántas comidas al día realiza fuera del hogar? (Se puede marcar más de una opción)

- Ninguna.
- Desayuno.
- Tentempié a media mañana.
- Comida.
- Merienda.
- Cena.
- Todas.

2. En caso de realizar alguna comida fuera del hogar...

- Llevo mi comida de casa.
- Como en el comedor, restaurantes, cantina...
- No realizo comidas fuera de mi casa.

3. ¿Cuántas raciones de comida consume al día aproximadamente? (Marcar las opciones necesarias)

- Desayuno.
- Tentempié a media mañana.
- Comida.
- Merienda.
- Cena.
- Recena.

4. ¿Quién decide qué y cómo se cocina en su casa?

- Yo mismo.
- Padre y/o madre.
- Otros familiares.
- Pareja.
- Personal del hogar.

○ Otros.

5. Usted o la persona responsable de cocinar ¿qué métodos de cocinado utiliza frecuentemente? (Se puede responder más de una opción).

- Frito.
- A la plancha.
- Al horno.
- Freidora de aire.
- Hervido.
- Al microondas.
- Otros.

6. En caso de marcar la opción 'otros' en la pregunta anterior: ¿Cuáles serían los otros métodos de cocinado?

Respuesta corta.

7. ¿Cuántas frutas consume al día?

- Ninguna.
- Una.
- Dos.
- Mas de dos.

8. ¿Con qué bebida acompaña las comidas?

- No bebo durante las comidas.
- Agua.
- Leche.
- Refrescos / Zumos.
- Vino / Sidra.
- Café / infusiones.

9. ¿Cuándo deja de comer?

- Cuando me siento saciado.
- Sigo comiendo aunque no tenga hambre para acabar lo que tengo en el plato.

10. Cuando siente hambre...

- Espero a que llegue la hora de realizar la siguiente comida.
- Como algún tipo de snack.

11. A la hora de realizar las comidas principales...

- Como solo.
- Como acompañado.

12. Usted o la persona responsable de hacer la compra de alimentos ¿Dónde suele hacerlo?

- Consumimos los alimentos que producimos a través de la ganadería y la agricultura.
- Mercados. Ej: rastro de Gijón.
- Tiendas locales.
- Supermercados.

13. ¿Con cuanta frecuencia consume usted alimentos frescos?

- Nunca.
- En ocasiones especiales, o días festivos.
- Una vez a la semana.
- Dos o tres veces a la semana.
- Más de tres veces a la semana.

14. ¿Con cuanta frecuencia consume platos típicos asturianos? Ej: fabada, queso gamoneu / cabrales, bollos preñaos, frisuelos...

- Nunca.
- En ocasiones especiales, o días festivos.
- Una vez a la semana.
- Dos o tres veces a la semana.
- Más de tres veces a la semana.

15. ¿Con cuanta frecuencia consume alimentos procesados? Ej: Carnes rojas (cerdo, ternera, cordero, caballo..), cereales de desayuno, galletas, refrescos...

- Nunca.
- En ocasiones especiales, o días festivos.
- Una vez a la semana.
- Dos o tres veces a la semana.
- Más de tres veces a la semana.

16. Generalmente, ¿Con cuanta frecuencia visita establecimientos de comida rápida?

- Nunca.
- En ocasiones especiales, o días festivos.
- Una vez a la semana.
- Dos o tres veces a la semana.
- Más de tres veces a la semana.

17. ¿Se preocupa por la cantidad de calorías que contienen los alimentos que consume habitualmente?

- Si.
- No.

18. ¿En alguna ocasión come y/o cena el mismo plato más de 4 veces por semana?

- Si.
- No.

19. ¿Considera usted que sigue una dieta variada rica en vegetales, frutas, pescado blanco, cereales, lácteos...?

- Sí.
- No.

20. ¿Sigue actualmente algún tipo de patrón dietético? Ej: dieta mediterránea, dieta vegana, dieta vegetariana, ayuno intermitente, dieta baja en FODMAPS... (No responder en caso negativo).

Respuesta libre.

21. ¿Existe algún alimento o grupo de alimentos que no consuma? ¿Por qué razón? Ej: Lácteos con lactosa, intolerancia a la lactosa.

Respuesta libre.

22. ¿Realiza algún tipo de actividad física bien sea por su trabajo o por hobby? ¿Cuántas veces por semana? (No responder en caso negativo).

Respuesta libre.

ANEXO II: Entrevista a personas mayores de 80 años

Esta entrevista se realiza con el objetivo de desarrollar un Trabajo Fin de Máster (TFM) basado en una comparativa de la alimentación actual con respecto a la alimentación del pasado en jóvenes asturianos. Todos los datos recogidos son completamente anónimos y serán utilizados exclusivamente para el desarrollo de este estudio. Se podrá evitar la respuesta a alguna pregunta si así lo desea el participante. No se utilizarán datos en el estudio que puedan revelar la identidad de la persona entrevistada, y el investigador se compromete a que ninguna persona ajena al estudio tendrá acceso a los mismos. Se utilizarán seudónimos en el caso de realizar alguna citación literal en el texto.

Preguntas introductorias:

Dada la delicadeza de la entrevista, y el posible recuerdo que supondrá en los participantes de situaciones negativas de su vida, se realizarán algunas de las siguientes preguntas al entrevistado con el objetivo de hacerle sentir más cómodo. Ninguna de estas preguntas serán objeto de estudio.

- ¿Cómo se encuentra en el día de hoy?
- ¿Cuál es su comida favorita?
- ¿Ha vivido en Asturias durante toda su vida?
- ¿En qué otros lugares ha vivido?
- ¿Cuál era su trabajo?
- ¿Qué le gusta hacer actualmente?

Preguntas objetivo:

1. ¿Vivió usted en Asturias durante el periodo de la guerra civil española y/o postguerra (1936-1951)? ¿Vivió usted en las zonas rurales, o en las zonas urbanas? ¿Qué edad tenía en aquella época?
2. ¿Cuántos miembros había en su familia? ¿A qué se dedicaban cada uno de ellos en esa época? ¿Fue alguno de ellos a la guerra? ¿Cuál era su situación familiar durante ese periodo?
3. ¿Recuerda pasar hambre en algún momento de su vida comprendido entre 1936 y 1951, o que algún familiar cercano suyo lo hiciera?
4. ¿Cómo era la sociedad en aquella época?
5. ¿Cuánto tiempo duró la época de escasez? ¿Fue peor durante el periodo de guerra, o durante el periodo de postguerra?

6. ¿Cómo se conseguían los alimentos? ¿Se producían en el campo? ¿Cuáles? ¿En qué cantidad se producían? ¿Tenía su familia o la gente de su comunidad acceso a la compra de alimentos? ¿Cuáles? ¿Qué tipo de alimentos había? ¿A qué precio se compraban? ¿A que alimentos o grupo de alimentos era más difícil de acceder?

7. ¿Quién cocinaba en casa? ¿Cuántas veces al día comíais? ¿Eran grandes las raciones? ¿Cómo se repartía la comida? ¿Cómo aprovechabais al máximo cada ración de alimento? ¿Se mantuvieron estas estrategias de aprovechamiento una vez finalizado el periodo de escasez?

8. ¿Cuál era la variedad de alimentos? ¿Cuáles se consumían con mayor frecuencia? ¿Estaban ricos esos alimentos o las comidas elaboradas posteriormente a partir de los mismos?

9. ¿Cómo eran los métodos de cocinado más habituales? ¿Se utilizaba aceite de oliva o girasol para freír?

10. ¿Comían todas las familias de su pueblo igual? ¿Algunas familias que tenían más recursos o menos comían otro tipo de alimentos? ¿Qué alimentos? ¿En qué cantidad?

Pregunta cierre:

Para finalizar, ¿Quiere usted compartir alguna anécdota / dato relacionado con la temática de la entrevista?

ANEXO III: Alimentos que no consumen los jóvenes asturianos en el presente

Se detallan a continuación los resultados obtenidos a través del formulario online sobre los alimentos y/o grupos de alimentos que no consumen los jóvenes asturianos que han participado en este estudio, así como el motivo por el cual no los consumen.

PARTICIPANTE	ALIMENTO	MOTIVO
1	Legumbres	No le gustan
2	Alimentos con aceite de palma	Motivos éticos
3	Queso	No le gusta
4	Frutas	Intolerancia a la fructosa
5	Verduras	No le gusta
6	Pescado y marisco	No le gustan
7	Verduras	No le gustan
8	Verduras	No le gustan
9	Lácteos con lactosa	Intolerancia a la lactosa
10	Lácteos con lactosa	Intolerancia a la lactosa
11	Verduras	No le gustan
12	Carne y pescado	Sigue una dieta vegetariana
13	Carnes procesadas, cereales integrales, quesos blandos, legumbres, y algunas frutas (aguacate, cereza, ciruela...)	Sigue una dieta baja en FODMAPs
14	Verduras	No le gustan
15	Pescado	No le gusta
16	Cereales con gluten	Enfermedad celiaca

Tabla 1. Alimentos y/o grupos de alimentos que no consumen los jóvenes asturianos participantes en este estudio, y el motivo por el cual no los consumen.

ANEXO IV: Actividad física de los jóvenes asturianos en el presente

Se detallan a continuación los resultados obtenidos a través del formulario online sobre el tipo y la frecuencia de actividad física que realizan los jóvenes asturianos que han participado en este estudio.

PARTICIPANTE	ACTIVIDAD FÍSICA	FRECUENCIA
1	Futbol	4 veces por semana
2	Correr, baloncesto o futbol	2-3 veces por semana
3	Pilates y yoga	1-2 veces por semana
4	Caminar	4 veces por semana
5	Gimnasio	3 veces por semana
6	Correr	2-3 veces por semana
7	Gimnasio	3-4 veces por semana
8	Levantamiento de pesas	5 veces por semana
9	Gimnasio	4-5 veces por semana
10	Gimnasio	3-4 veces por semana
11	Natación Baloncesto	3-4 veces por semana 1-2 veces por semana
12	Futbol	1-2 veces por semana
13	Bicicleta	Todos los días
14	Gimnasio	6 veces por semana
15	Gimnasio	3 veces por semana
16	Caminar	2 veces por semana
17	Correr	3 veces por semana
18	Ejercicios de fuerza	2 veces por semana
19	Gimnasio	2-3 veces por semana
20	Futbol	1 vez a la semana
21	Escalada en Boulder o levantamiento de pesas	3-4 veces por semana
22	Gimnasio Pole dance	2 veces a la semana 1 vez a la semana
23	Caminar	Todos los días
24	Diferentes deportes	Todos los días
25	Futbol	6 veces por semana
26	Gimnasio	5 veces por semana
27	Gimnasio	6 veces por semana
28	Gimnasio	4 veces por semana
29	Caminar	5 veces por semana
30	Entrenamiento funcional	3 veces por semana
31	Gimnasio	3 veces por semana

32	Caminar	5 veces por semana
33	Diferentes deportes	5 veces por semana
34	Gimnasio	1 vez a la semana
35	Balonmano	6 veces por semana
36	Correr	5 veces por semana
37	Baile moderno y flamenco	2 veces por semana
38	Futbol Surf / Natación	4 veces por semana 1 vez a la semana
39	Zumba	1 vez a la semana

Tabla 2. Tipo y frecuencia de actividad física que realizan los jóvenes asturianos que han participado en este estudio.

ANEXO V: Fotografías de contraste entre la zona rural y urbana



Ilustración 1. Braña de la Pornacal (Somiedo), 2023. Lugar de residencia del participante numero 1 durante el periodo de guerra y postguerra. Ilustración tomada por el investigador.




Ilustración 2. Gijón, 1950. Lugar de residencia del participante numero 8 durante el periodo de guerra y postguerra. Ilustración obtenida de: Asturias biografía de una región de Juan Antonio Cabezas (1).

ANEXO VI: Recetas de platos típicos asturianos

Se adjuntan a continuación algunas de las recetas consumidas habitualmente por los participantes en este estudio mayores de 80 años que residieron en Asturias durante el periodo de guerra y/o postguerra.

Todas las recetas han sido proporcionadas por los participantes de este estudio y se han descrito en relación a cómo se hacían durante ese periodo de tiempo, actualmente muchos de estos platos se destacan como platos de la cocina tradicional asturiana y siguen consumiéndose hoy en día con ciertas modificaciones. Las imágenes han sido seleccionadas junto con los participantes ya que se han seleccionado aquellas que más se asemejan con los platos que consumían.

BOROÑA CON COMPANGO	
<p>1 pieza de boroña // Horno de leña</p> <p>Ingredientes:</p> <ul style="list-style-type: none">○ 1 chorizo.○ 1 morcilla.○ 1 trozo de tocino.○ 3 tazas de harina de maíz.○ 1 taza de agua.○ 2 cucharadas de mantequilla.○ 1 huevo.○ 1 cucharada de levadura.	 <p>Ilustración 3. Boroña con compango. Ilustración obtenida de: Varomeando: Recetas para Thermomix (2).</p>
<p>Modo de preparación:</p> <ol style="list-style-type: none">1. En primer lugar, pelamos el chorizo y lo cortamos en trozos pequeños similares, cortamos también el tocino y la morcilla en trozos pequeños.2. Diluimos un poco de levadura en agua tibia y la añadimos a un bol junto con la harina, la mantequilla previamente fundida, y el huevo.3. Mezclamos bien todos los ingredientes, amasamos, y dejamos reposar hasta que la masa doble su tamaño4. Tomamos toda la masa y envolvemos con ella los pequeños trozos de chorizo, morcilla y tocino dándole una forma alargada, como de barra de pan.5. Horneamos durante unos 60 minutos hasta que este dorado.	

POTAJE O POTE

6 raciones // Cocina de paja o carbón

Ingredientes:

- 3 tazas de fabes.
- Un manojo de berzas.
- 4 o 5 patatas.
- 1 chorizo.
- 1 morcilla.
- 1 trozo de tocino.

*En algunos casos no se añaden fabes.



Ilustración 4. Pote o potaje asturiano. Ilustración obtenida de: Recetines Asgaya (3).

Modo de preparación:

1. Tras dejar durante una noche las fabes a remojo en agua, estas se ponen a hervir en una cazuela junto con el chorizo, morcilla y tocino durante 2 horas.
2. A continuación, se añaden las berzas previamente lavadas y troceadas a la cazuela y lo dejamos hervir durante una hora más.
3. Una vez transcurrido este tiempo, se añaden las patatas peladas y troceadas, y una vez que estén cocidas, al cabo de unos 40 minutos, el pote estará listo para consumir.

FARRAPAS O FARIÑAS

4 raciones // Cocina de paja o carbón

Ingredientes:

- 2 tazas de harina de maíz.
- 2 cucharas de mantequilla.
- 4 tazas de agua.
- Media taza de leche (opcional).



Ilustración 5. Plato de farrapa o fariña. Ilustración obtenida de: Escuela de Cocina Villa Retiro (4).

Modo de preparación:

1. En primer lugar, ponemos el agua a hervir mientras que en una pota vertemos la harina junto con la leche y la mantequilla.
2. Una vez que el agua haya hervido, la echamos a la pota junto con la harina, la leche y la mantequilla y removemos bien.
3. Se cocina la mezcla durante aproximadamente 1 hora, se debe de remover cada poco para evitar que se formen grumos. Debe de quedar una textura tipo pure.

RAPA O RAPÓN

4 raciones / 4 tortas

Cocina de paja o carbón // Horno de leña

Ingredientes:

- 2 tazas de harina de maíz.
- 2 cebollas
- 1 trozo de tocino.
- 1 trozo de chorizo.
- 1 taza de agua.
- Un manojo de berzas.



Ilustración 6. Rapa o rapón. Ilustración obtenida de: Fuego de Mortero (5).

Modo de preparación:

1. En primer lugar, le quitamos la piel al chorizo y lo picamos en trozos pequeños, troceamos también la cebolla y el tocino.
2. Freímos en una sartén la cebolla hasta que esta dorada y a continuación echamos también el tocino y el chorizo.
3. Una vez frita la cebolla, el tocino y el chorizo, echamos la harina de maíz en la sartén y una taza de agua y removemos bien hasta que todo quede bien integrado.
4. Lavamos las berzas y extendemos dando forma de torta un poco de masa sobre una hoja de berza, y lo cubrimos con otra hoja de berza de tamaño similar.
5. Una vez que ya tenemos lista la preparación, horneamos durante 1 hora.

*Las berzas se pueden comer o retirar, a gusto personal de cada individuo.

BOLLOS PREÑAOS

10 bollos preñaos // Horno de leña

Ingredientes:

- 1 chorizo.
- 3 tazas de harina de maíz.
- 1 taza de agua.
- 2 cucharas de mantequilla.
- 1 cucharada de levadura.



Ilustración 7. Bollos preñaos. Ilustración obtenida de Mi Receta de la Semana (6).

Modo de preparación:

1. En primer lugar, pelamos el chorizo y a continuación lo partimos en trozos iguales.
2. Diluimos un poco de levadura en agua tibia y la añadimos a un bol junto con la harina y la mantequilla previamente fundida.
3. Mezclamos bien todos los ingredientes, amasamos, y dejamos reposar hasta que la masa doble su tamaño.
4. Tomamos una porción de masa y envolvemos con ella un pequeño trozo de chorizo dándole una forma redondeada.
5. Horneamos durante 30 minutos hasta que estén dorados.

BIBLIOGRAFIA

- (1) Cabezas, JA. Asturias: Biografía de una región. La Villa y Corte de Madrid, España: Espasa-Calpe; 1970.
- (2) Varo, P. Boroña con compango [Internet]. Varomeando: Recetas para Thermomix; 2021 [citado el 9 de mayo de 2023]. Disponible en: <https://varomeando.com/2021/09/borona-con-compango.html>
- (3) Alonso, M. Pote Asturiano [Internet]. Recetines Asgaya. Blogspot.com; 2011 [citado el 9 de mayo de 2023]. Disponible en: <http://recetinesasgaya.blogspot.com/2011/01/pote-asturiano.html>
- (4) Receta de Farrapas [Internet]. Escuela de Cocina Villa Retiro. 2022 [citado el 9 de mayo de 2023]. Disponible en: <https://escuelavillaretiro.com/receta-de-farrapas/>
- (5) Rapa Asturiana, Rapa Vaqueira o Rapón [Internet]. Fuego de Mortero; 2021 [citado el 9 de mayo de 2023]. Disponible en: <https://fuegodemortero.com/2021/01/29/rapa-asturiana-ropa-vaqueira-o-rapon/>
- (6) Rionda, M. Bollos preñaos [Internet]. Mi Receta de la Semana. Blogspot.com; 2011 [citado el 7 de mayo de 2023]. Disponible en: <http://mirecetadelasemana.blogspot.com/2011/09/bollos-prenaos.html>