

Encuesta sobre los hábitos alimentarios de la población adulta gallega, 2007

Documento ampliado



ÍNDICE

EQUIPO DE TRABAJO	4
INTRODUCCIÓN	5
OBJETIVOS	5
MATERIAL Y MÉTODOS	6
Diseño general	6
Población y muestra	6
Procedimiento de muestreo	7
Instrumentos	8
Sesiones de entrenamiento	10
Publicidad del estudio	10
Trabajo de campo	10
Participación final	11
Tratamiento de los datos	12
Informe para los participantes	12
Plan de análisis y variables a analizar	13
RESULTADOS	15
Datos sociodemográficos	15
Nivel de estudios	15
Situación laboral	15
Tipo de ocupación	15
Estado civil	16
Configuración del hogar	16
Alimentos (frecuencia de consumo y gramos/día)	17
Cereales y derivados	17
Leche y derivados	18
Azúcares simples	20
Aceites y grasas	20
Verduras y hortalizas	21
Leguminosas	23
Frutas y conservas de frutas	24
Frutos secos	26
Huevos y carnes	27
Derivados cárnicos	28
Pescado azul	29

Pescado blanco	30
Moluscos, cefalópodos y crustáceos	31
Conservas y semiconservas	32
Bebidas no alcohólicas	33
Bebidas alcohólicas	34
Varios	35
Nutrientes (global, según grupos de edad y sexo, según grupos de edad, sexo y hábitat para mujeres y para hombres)	36
Ingesta de energía, macronutrientes y minerales	36
Ingesta de vitaminas	40
Ingesta de ácidos grasos y colesterol	44
Perfil calórico y lipídico	47
Salud percibida (según edad y sexo)	50
Antecedentes personales (según edad y sexo)	51
Actitudes sobre la dieta	53
Segue algún tipo de dieta (según edad y sexo)	53
Tipo de dieta (según edad y sexo)	54
¿Quién le prescribió la dieta? (según edad y sexo)	55
Algunas actitudes entorno a la alimentación (según edad y sexo)	56
Ingesta de suplementos, vitaminas y alimentos enriquecidos (según edad y sexo)	57
Tipo de sal utilizada (según edad y sexo)	57
Actividad física (según grupos de edad, sexo y hábitat para mujeres y para hombres)	58
Tipo de actividad física	58
Intensidad de la actividad física	60
Datos antropométricos	61
Datos reales y autodeclarados (según grupos de edad y sexo)	61
Perímetro abdominal (según grupos de edad y sexo, según grupos de edad, sexo y hábitat para mujeres y para hombres)	62
Índice de masa corporal (según grupos de edad y sexo, según grupos de edad, sexo y hábitat para mujeres y para hombres)	63
BIBLIOGRAFÍA	66
ANEXOS	67
Anexo I: cuestionario utilizado	67
Anexo II:	
Modelo de informe personalizado para mujeres	82
Modelo de informe personalizado para hombres	86

EQUIPO DE TRABAJO

Instituto Universitario de Ciencias de la Salud. Universidad de A Coruña
Dirección y coordinación general del estudio

Javier Muñiz García

Teresa Rosalía Pérez Castro

Dirección General de Salud Pública. Consellería de Sanidad. Xunta de Galicia
Soporte y supervisión del estudio

Xurxo Hervada Vidal

Angel Gómez Amorín

Manuel Amigo Quintana

Patricia Daporta Padín

Bernardo Seoane Díaz

M^a Eugenia Lado Lema

Ana María Martínez Lorente

Orlando Blanco Iglesias

Fundación Española de la Nutrición (FEN)
Asesoramiento y valoración de la ingesta dietética

Olga Moreiras Tuni

Carmen Cuadrado Vives

Susana del Pozo de la Calle

INTRODUCCIÓN

La alimentación es uno de los factores primordiales para alcanzar un estilo de vida saludable capaz de asegurar al individuo el nivel óptimo de salud física y mental. Pero la dieta no debe contemplarse en solitario, ya que la ausencia de ejercicio físico habitual, el predominio de la vida sedentaria, el consumo de tabaco, alcohol y las pautas laborables no saludables también contribuyen a la mala salud de las poblaciones. De hecho, numerosos estudios de epidemiología nutricional demostraron que la morbimortalidad de las poblaciones responde a sus consumos alimentarios y estilos de vida.

Entre las enfermedades asociadas con el desequilibrio de nutrientes, se encuentra la obesidad. De manera genérica en el mundo occidental y específica en Galicia, la obesidad es un problema creciente en la población al que la sociedad tendrá que dar respuesta para aliviar la carga futura de enfermedades crónicas. Se calcula que existen en el mundo alrededor de 30 millones de obesos e, independientemente de los factores genéticos, se sabe que está potenciada por el consumo de una dieta hipercalórica y de una vida sedentaria. Pero, la obesidad además de ser un problema de salud por si mismo, es factor de riesgo para otras enfermedades como la diabetes, hipertensión arterial, enfermedad coronaria, enfermedad cerebrovascular, enfermedades de la vesícula biliar, gota, artrosis y algunos tipos de cáncer.

Pero se vio que para que la alimentación sea saludable, además de ser suficiente, completa, variada y equilibrada, debe ser segura. De hecho, las condiciones que presentan muchos alimentos facilitan que determinados gérmenes crezcan en ellos, e incluso algunos pueden presentar sustancias (toxinas, contaminantes) o seres vivos (virus, bacterias o parásitos) que pueden afectar a la salud de los individuos. Por lo que también se debe incidir en la necesidad de desenvolver una verdadera política alimentaria que otorgue la mayor importancia a la protección de los consumidores y a su salud, basada en la obligación de comercializar solo alimentos seguros, sanos y adecuados para el consumo.

Por todo esto, la Consellería de Sanidad de la Xunta de Galicia se puso en contacto con expertos de la Universidad de La Coruña y se les manifestó la necesidad de realizar una encuesta alimentaria en Galicia que proporcionase información fiable y precisa sobre los hábitos y patrones de consumo alimentario de la población gallega, para tratar, si procede, de modificarlos y emplearlos como instrumentos de promoción de la salud y prevención de la enfermedad. Además, esta información permitirá establecer políticas de alimentación y nutrición adecuadas y facilitar la puesta en marcha de estrategias de control de las industrias alimentarias y de los alimentos que se ponen en el mercado.

OBJETIVOS

Objetivo general: Estimar el estado nutricional de la población gallega mayor de 17 años, a partir de la ingesta dietética.

Objetivos primarios:

- Determinar la frecuencia de consumo de alimentos y la ingesta de energía, macronutrientes, vitaminas y minerales de la población gallega mayor de 17 años.
- Determinar la prevalencia de sobrepeso y la de obesidad de la población gallega mayor de 17 años.
- Estimar la prevalencia de determinados hábitos y estilos de vida como la actividad física de la población gallega mayor de 17 años.

MATERIAL Y MÉTODOS

Diseño general

Estudio epidemiológico transversal mediante muestreo aleatorio polietápico, estratificado por sexo, edad y hábitat. (gráfico 1 y tabla 1)

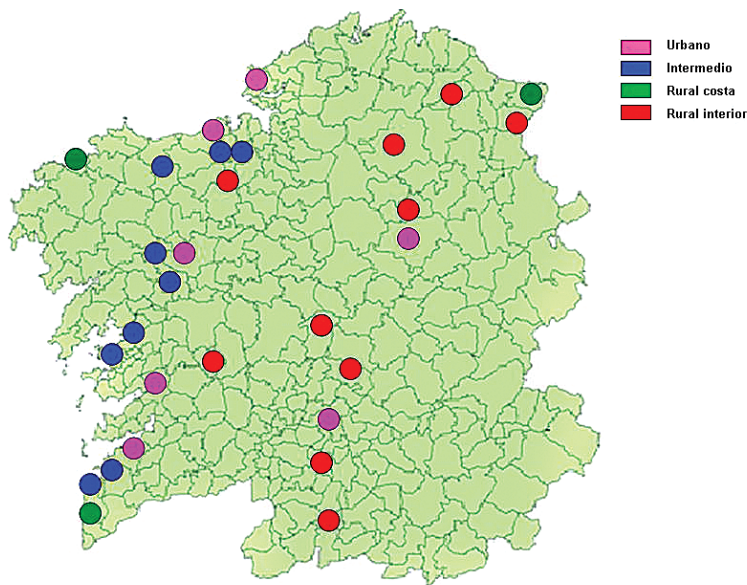
Se hicieron dos cortes transversales con 1601 individuos en cada uno, en dos momentos del año distintos (primavera-verano e invierno), para incorporar el componente de estacionalidad de la alimentación.

Población y muestra

Sujetos con 18 años o más, residentes en la comunidad autónoma de Galicia en el año 2006-07.

Entorno: encuestas en el domicilio del sujeto participante.

Gráfico 1. MAPA LOCALIZADOR DE LOS AYUNTAMIENTOS SELECCIONADOS EN FUNCIÓN DEL HÁBITAT



**Tabla 1. PARTICIPANTES NECESARIOS EN CADA CORTE
SEGÚN HÁBITAT, GRUPOS DE EDAD Y SEXO**

GRUPOS DE EDAD	URBANO			INTERMEDIO			RURAL COSTERO			RURAL INTERIOR			TOTAL		
	H	M	Total	H	M	Total	H	M	Total	H	M	Total	H	M	Total
18-39	112	112	224	84	83	167	27	24	51	79	73	152	302	292	594
40-59	87	96	183	68	70	138	21	21	42	68	69	137	244	256	500
60 y más	63	96	159	50	62	112	19	26	45	85	106	191	217	290	507
TOTAL	262	304	566	202	215	417	67	71	138	232	248	480	763	838	1.601

Procedimiento de muestreo

A partir de la determinación convencional de un número de entrevistas por ayuntamiento, se estableció el número de éstos que era necesario en cada estrato y se seleccionaron aleatoriamente; después, una vez que se imputó a cada ayuntamiento una submuestra, se determinó un número convencional de entrevistas por sección. Así, se seleccionaron las que eran precisas en cada uno de ellos, también aleatoriamente. Con respecto a esto, la ratio de referencia que se utilizó fue de 4 secciones por ayuntamiento y de 12 entrevistas por sección. De esta forma, el elenco de ayuntamientos que se utilizaron como puntos muestrales y el número de rutas que corresponden a secciones en cada caso fue el que consta en la *tabla 2*.

A partir de ahí, la ejecución muestral correspondía al trabajo de campo y se subdividía en dos procesos: la selección de domicilios, aleatoriamente, dentro de recorridos que se generaran a partir de un punto de partida, también aleatoriamente determinado; la selección aleatoria de individuos en tales domicilios, estableciéndose una dinámica de hasta tres intentos de contacto y de abordaje, en días y en horas diferentes, en cada proceso.

Tabla 2. ENUMERACIÓN DE AYUNTAMIENTOS PARTICIPANTES (Y CÁLCULO DE RUTA POR HÁBITAT)		
Relación y valores absolutos		
HÁBITAT	AYUNTAMIENTOS	NÚM. DE RUTAS
Urbano	Coruña, A	6
	Ferrol	7
	Santiago de Compostela	7
	Lugo	7
	Ourense	7
	Pontevedra	7
	Vigo	6
Intermedio	Ames	4
	Cambre	4
	Carballo	4
	Culleredo	4
	Teo	3
	Baiona	4
	Nigrán	4
	Vilagarcía de Arousa	4
	Vilanova de Arousa	4
Rural costero	Laxe	3
	Ribadeo	5
	Oia	3
Rural interior	Carral	4
	Alfoz	3
	Carballedo	3
	Rábade	1
	Trabada	2
	Vilalba	4
	Merca, A	3
	Porqueira	1
	Cerdedo	3
	Rodeiro	4
TOTAL	29 ayuntamientos	121

Fuente: elaboración propia a partir de los criterios convencionales aplicados a datos del avance de resultados del Censo de Población y Viviendas 2001 del INE -acceso electrónico a la fuente-.

Instrumentos

La encuesta final

Después de varias reuniones entre los responsables de la Consellería de Sanidad, la Fundación Española de Nutrición y la Universidad de La Coruña para adaptar la encuesta a los objetivos reales del estudio, se llegó al cuestionario final, el **15 de mayo del año 2006**.

Se hicieron dos versiones lingüísticas: en gallego y en castellano (*anexo I*).

Comprende diferentes documentos:

- a. **Carta de información** para el individuo que participa en la encuesta. En la que se agradece su colaboración en el estudio. Incluyó los logos de las instituciones participantes.
- b. **Consentimiento informado** que debía ser firmado por el encuestado para poder utilizar sus datos en el estudio y que también expresa su aprobación o su negativa a ser informado con posterioridad acerca de su dieta.
- c. **Cuestionario de datos sociodemográficos básicos**
- d. **Valoración de la ingesta dietética**
 - “Recuerdo de la dieta de 24 horas”.
 - “Cuestionario de frecuencia de consumo de alimentos” (que se apoyó con fotografías de raciones de los alimentos para calcular el tamaño de la ración que se ingiere).
- e. **Cuestionario sobre antecedentes personales de enfermedad y de salud percibida.**
- f. **Cuestionario de actitudes sobre la dieta:** comprende preguntas sobre su dieta habitual, desde consumo de ciertos suplementos vitamínicos al tipo de sal utilizada, entre otras preguntas.
- g. **Cuestionario sobre actividad física.** Es necesario resaltar que consta de dos preguntas individuales que valoran el ejercicio físico en el trabajo, en el tiempo de ocio y por último una que valora las actividades físicas que hayan comportado un esfuerzo físico de 20-30 minutos acompañado de dificultad respiratoria y de sudoración. Las tres **variables individuales** se describen a continuación:

P.A. ¿Qué tipo de actividad física realiza en su trabajo, estudio o labores de casa?	
En mi trabajo estoy básicamente sentado y ando poco (funcionario, taxista, administrativo)	1
En mi trabajo ando bastante pero no realizo ningún esfuerzo vigoroso (vendedor, industrial...).....	2
En mi trabajo ando y hago esfuerzos vigorosos frecuentemente (cartero, transportista, agricultor..)	3
Mi trabajo es básicamente vigoroso y de mucha actividad (construcción, cargadores, trabajo industrial, agricultor manual...)	4

P.B. ¿Qué actividad realiza en el tiempo libre?. (Si varía de una estación a otra, escoger el grupo más representativo -sólo 1 grupo-)	
Lectura, televisión y actividades que no requieren actividad física	1
Andar, ir en bicicleta, pescar, jardinería (no se incluye transporte de ida y vuelta del trabajo) al menos 4 veces por semana	2
Correr, nadar, hacer gimnasia, juegos de pelota, o deporte vigoroso regularmente	3
Entrenamiento deportivo varias veces a la semana de deportes vigorosos	4

P.C. ¿Cuántas veces realiza actividades físicas cómo mínimo de 20-30 minutos que comporten un esfuerzo con dificultad respiratoria y un aumento de la sudoración?.

Diariamente	1
2-3 veces a la semana	2
1 vez a la semana	3
2-3 veces al mes	4
Alguna vez al año o menos	5
Nunca	6
No puedo por incapacidad o enfermedad	7

Con estas 3 preguntas se elaboró una **variable compuesta**, la cual comprende tres grados de actividad física: alta, moderada y ligera. El algoritmo que la expresa, relacionado con las preguntas anteriores es el siguiente:

Actividad física ALTA:

4 A + 4 B

4 A + 1 C

4 B + 1 C

Actividad física LIGERA:

1 A + 1 B

2 A + 1 B

Actividad física MODERADA: el resto de combinaciones

h. Mediciones antropométricas:

- Mediciones autodeclaradas: el participante manifestaba lo que “creía” que pesaba y medía.
- Mediciones directas: a continuación se pesaba, tallaba y se le tomaba el perímetro abdominal, in situ. En cuanto a la recogida de este tipo de datos, hubo participantes que se negaron a ser medidos y/o pesados.

Manual de encuestadores, desarrollo, aprobación y contenido

Tras varias reuniones de consenso con los expertos en recogida de datos nutricionales, antropométricos y encuestas domiciliarias, se llegó a la conclusión de que sería útil para los encuestadores el tener en todo momento una herramienta de trabajo, cuyo objetivo fuera el de recoger todos los aspectos necesarios para su salida al trabajo de campo.

De esta forma, recoge, además de los aspectos sobre la metodología de recogida de datos domiciliarios, los aspectos sobre nutrición, la recogida de medidas antropométricas, la recogida de datos nutricionales, un ejemplo de cuestionario y fotografías de apoyo para ejemplificar un tamaño de ración a las personas encuestadas.

Se llegó a la última versión de dicho manual en abril del año 2006. Este fue entregado durante las sesiones de entrenamiento de los encuestadores en forma de carpeta fácilmente manejable.

Material de encuestadores

El material de encuestadores estuvo formado por el manual completo que llevaban a las entrevistas, así como del material antropométrico:

- Una báscula digital pesa personas plana SECA 841.
- Un tallímetro SECA modelo 202.
- Una cinta métrica de perímetro.

Para facilitar el transporte del material, se les dotó de bolsas tipo mochila debidamente serigrafiadas y con el nombre de la encuesta. Además de esto, fueron acreditados mediante un carné que llevaba impreso su nombre, su DNI y su fotografía, además de los logotipos de las instituciones.

Sesiones de entrenamiento

Fechas de realización de las sesiones

Se llevaron a cabo los días 26 e 27 de abril del año 2006 antes de la primera toma de datos y el 11 y 12 de enero del año 2007 un readiestramiento de los encuestadores debido a la diferencia temporal de las dos tomas de la encuesta, en las instalaciones que posee el Instituto Universitario de Ciencias de la Salud de la Universidad de A Coruña, en el campus universitario de Oza.

Los treinta encuestadores fueron adiestrados por el propio equipo directivo del proyecto.

Contenido de las sesiones

En estas sesiones, los encuestadores fueron entrenados en la forma de llevar a cabo el trabajo de campo, de valorar la ingesta dietética, de recoger las medidas antropométricas, además de enseñarles algunos conceptos básicos de nutrición y hacer diversos ensayos con los cuestionarios.

Un aspecto importante a destacar fue el de motivar a los encuestadores para la recogida de datos de calidad y sobre todo, hacerlos partícipes de la importancia del estudio tanto a nivel social como institucional.

Al final de la sesión de entrenamiento, se fotografió a los encuestadores, a fin de acreditarlos debidamente con el carnet correspondiente.

Publicidad del estudio

A fin de dar a conocer la realización del estudio en la población gallega y así favorecer la participación de los posibles sujetos participantes en el mismo se contactó, tanto por parte de la Consellería de Sanidad como por la propia Universidad de A Coruña, con diversos medios de comunicación (prensa y radio), previo a cada toma de datos.

Trabajo de campo

Previamente al trabajo de campo total, se llevó a cabo un estudio piloto en 100 individuos, seleccionados aleatoriamente, entre los días 8 y 12 de mayo del año 2006.

El trabajo de campo se llevó a cabo entre los días 30 de mayo y 7 de julio del 2006 (la primera toma) y 15 de enero y 23 de febrero del 2007 (la segunda toma).

El dispositivo configurado como red de campo estuvo constituido por 30 entrevistadores y por 4 jefes de equipo/ supervisores, coordinados por una jefa de red de campo auxiliada por dos validadoras en gabinete.

Participación final

Debido a que la encuesta fue recogida en dos momentos diferentes para reflejar la variabilidad estacional, la participación en los distintos cortes también fue distinta (*se detallan en las [tablas 4, 5 y 6](#)*).

Finalmente, de los **3.202** cuestionarios recogidos, fueron eliminados **54** de ellos por errores encontrados en los mismos, de forma que la muestra final comprende **3.148 individuos**, 1.646 mujeres y 1.502 hombres (estratificación descrita en la [tabla 7](#)).

Tabla 3. RESUMEN DE DATOS PARTICIPACIÓN, PRIMER CORTE

INCIDENCIAS	HÁBITAT				TOTAL
	Urbano	Intermedio	Rural costa	Rural interior	
Falta de contacto	204	48	17	18	287
Improcedencia muestral	32	5	4	6	47
Negativa	114	15	26	10	165
Entrevista	566	417	138	480	1.601
TOTAL	916	485	185	514	2.100

Tabla 4. RESUMEN DE DATOS PARTICIPACIÓN, SEGÚNDO CORTE

INCIDENCIAS	HÁBITAT				TOTAL
	Urbano	Intermedio	Rural costa	Rural interior	
Falta de contacto	241	108	7	35	391
Improcedencia muestral	26	1	2	5	34
Negativa	113	31	2	8	154
Entrevista	566	417	138	480	1.601
TOTAL	946	557	149	528	2.180

Tabla 5. RESUMEN DE PARTICIPACIÓN TOTAL

INCIDENCIAS	HÁBITAT				TOTAL
	Urbano	Intermedio	Rural costa	Rural interior	
Falta de contacto	445	156	24	53	678
Improcedencia muestral	58	6	6	11	81
Negativa	227	46	28	18	319
Entrevista	1132	834	276	960	3.202
TOTAL	1862	1042	334	1042	4280

Falta de contacto: en los domicilios, tras 3 intentos en diferentes momentos del día

Improcedencia muestral: cuando se trataba de edificios o pisos no destinados a vivienda.

Negativas: negativas propiamente dichas. Entrevista: finalmente entrevistados

Tratamiento de los datos

La introducción de los datos con doble entrada se hizo en SPSS y EXCEL, la información sobre cada alimento (frecuencia de consumo y tamaño de las raciones) se convirtió en gramos de ración al día. Al final de todo el tratamiento de los datos se llegó a la base de datos final, compuesta de **1802 variables**.

La transformación de alimentos en energía y nutrientes se llevó a cabo con un programa especialmente diseñado para ello, teniendo como herramienta principal las tablas de composición de alimentos del Departamento de Nutrición de la Facultad de Farmacia de la Universidad Complutense de Madrid (2006).

Los resultados de los 3148 participantes se presentarán agregados para el conjunto de ambas muestras.

Tabla 6. DISTRIBUCIÓN MUESTRAL FINAL SEGÚN HÁBITAT, SEXO Y GRUPOS DE EDAD

		Urbano				Intermedio				Rural costa				Rural interior				Total (N: 3148)			
		Hombre		Mujer		Hombre		Mujer		Hombre		Mujer		Hombre		Mujer		Hombre		Mujer	
		Rec.	%	Rec.	%	Rec.	%	Rec.	%	Rec.	%	Rec.	%	Rec.	%	Rec.	%	Rec.	%	Rec.	%
AÑOS	18-39	222	42,7	220	37,0	164	41,5	165	38,9	53	40,8	47	33,3	157	34,4	144	29,6	596	39,7	576	35,0
	40-59	173	33,3	191	32,2	132	33,4	139	32,8	41	31,5	42	29,8	135	29,5	138	28,3	481	32,0	510	31,0
	≥ 60	125	24,0	183	30,8	99	25,1	120	28,3	36	27,7	52	36,9	165	36,1	205	42,1	425	28,3	560	34,0
	Total	520	100	594	100	395	100	424	100	130	100	141	100	457	100	487	100	1502	100	1646	100

Informe para los participantes

Al cumplimentar la encuesta para cada participante, se les ofreció la posibilidad de, al terminar el estudio, recibir en sus hogares un informe sobre su dieta y sobre sus medidas antropométricas, así como si se encontraba dentro de los valores ideales de IMC.

El envío de este informe fue solicitado por 1943 encuestados, de ellos 1070 eran mujeres y 873 hombres.

Tras la elaboración por parte del equipo de trabajo integrante, de un informe sencillo de interpretar y que describiese a grandes rasgos una estimación del estado nutricional y antropométrico del individuo y la posterior valoración y aceptación del mismo por parte de la Consellería de Sanidad, se envió a cada participante en la encuesta que así lo había solicitado un informe que comprende los documentos que siguen (ejemplos de informe para hombres y para mujeres en los *anexos II*).

Contenido del informe a participantes

1. Carta de agradecimiento de la Consellería de Sanidad.
2. Carta de agradecimiento del Instituto Universitario de Ciencias de la Salud. Universidad de A Coruña.
3. El informe personalizado para cada participante en función del sexo y edad del mismo incluyó los siguientes apartados:
 - Energía consumida /energía recomendada (kcal).
 - Índices de calidad de la dieta (consumidos y recomendados en porcentaje).
 - Perfil calórico.
 - Calidad de la grasa (Perfil lipídico).

- Relación de nutrientes consumidos y recomendados (g/día).

En el caso del informe para las mujeres, se incorpora una tabla de ingestas recomendadas durante la lactancia y la gestación.

- Antropometría:

Perímetro abdominal medido frente al recomendado.

IMC medido. Se incorpora una tabla clasificatoria de IMC para que el propio participante sepa cual es su estado.

- Tabla de nutrientes y principales fuentes de los mismos.

Plan de análisis y variables que se analizarán

Del cuestionario (ver anexo I) utilizado se obtuvieron diferentes tipos de datos:

1. **Datos sociodemográficos:** sólo se analizaron de forma global.
2. **Datos alimentarios y nutricionales:** el método utilizado para la recogida de información fue la “historia dietética” que incluyó el recuento de 24 horas y el cuestionario de frecuencia de consumo de alimentos (CFCA). El recuerdo de 24 horas no se analizó independientemente. Su información ha servido para facilitar la comprensión del CFCA.

Del CFCA se obtuvieron las siguientes variables:

- a. Alimentos: sólo se analizaron de forma global.

- Descriptivo de frecuencia de consumo.
- Gramos al día.
- Gramos en cada ración.

- b. Energía, macronutrientes, vitaminas y minerales.

- c. Perfil calórico y perfil lipídico.

Salud percibida y antecedentes personales de enfermedad

Análisis por grupos de edad, sexo y global.

Actitudes sobre la dieta

Se analizaron las preguntas de manera independiente.

Actividad física

- a. Descripción de las variables independientes
- b. Descripción de la variable compuesta (nivel de actividad física: alta, moderada y ligera)

Datos antropométricos

a. Medidas reales:

- Descripción (media y desviación típica) de peso, talla, IMC y perímetro abdominal
- Distribución de participantes en función de niveles de IMC:
 - En tres grupos (normopeso, sobrepeso y obesidad)
 - En seis grupos (bajo peso, normopeso, sobrepeso, obesidad grado I, grado II y grado III).
- Distribución de participantes en función del perímetro abdominal: criterios ATP III (mujeres 88 y hombres 102 cm)

b. Medidas autodeclaradas:

- Descripción (media y desviación típica) de peso, talla, IMC.
- Distribución de participantes en función de niveles de IMC:
 - En tres grupos (normopoeso, sobrepeso y obesidad)
 - En seis grupos (bajo peso, normopeso, sobrepeso, obesidad grado I, grado II y grado III)

c. Acuerdo entre medidas reales y autodeclaradas:

Comparación de medias para datos pareados.

Todas las variables, salvo que se indique lo contrario, se analizaron de forma global, por grupos de edad, de sexo, de edad y sexo y de edad, sexo y hábitat.

Para las **variables cualitativas** se calculó la frecuencia y proporciones, y para las **variables cuantitativas** se calculó la media, mediana, desviación típica, mínimo y máximo y los percentiles 5, 10, 25, 50, 75, 90, 95 y 99.

RESULTADOS

Datos sociodemográficos

Tabla 7. NIVEL DE ESTUDIOS (N: 3148)		
	Frecuencia	%
Analfabetos y con estudios inferiores a primarios	555	17,6
Estudios primarios	1045	33,2
Estudios primarios y de segunda etapa incompletos	267	8,5
Estudios secundarios	200	6,4
Estudios profesionales superiores no universitarios	608	19,3
Estudios universitarios	415	13,2
Nivel de estudios no determinado	58	1,8

Tabla 8. SITUACIÓN LABORAL ACTUAL ACTUALMENTE, USTED SE ENCUENTRA... (N: 3148)		
	Frecuencia	%
Trabajando	1549	49,2
En paro, habiendo trabajado antes	229	7,3
Jubilado o con una invalidez laboral	757	24,0
En paro, buscando un primer empleo	36	1,1
Estudiando	150	4,8
Realizando tareas del hogar	360	11,4
Otra situación	64	2,0
No contesta	3	0,1

Tabla 9. TIPO DE OCUPACIÓN (N: 2535)		
	Frecuencia	%
Empresarios con empleados	66	2,6
Profesiones liberales	24	0,9
Empresarios sin empleados y autónomos	579	22,8
Asalariados de empresas. Directivos	12	0,5
Asalariados de empresas. Técnicos titulados	181	7,1
Asalariados de empresas. Otros profesionales medios	100	3,9
Asalariados de empresas. Cuadros medios	49	1,9
Asalariados de empresas. Empleados administrativos	167	6,6
Asalariados de empresas. Empleados comerciales y hostelería	221	8,7
Asalariados de empresas. Otros trabajadores cualificados servicios	245	9,7
Asalariados de empresas. Obreros cualificados	436	17,2
Asalariados de empresas. Peones y trabajadores no cualificados	313	12,3
Asalariados al servicio de los hogares	96	3,8
Trabajadores de ayuda familiar	12	0,5
No sabe/No contesta	34	1,3

Datos sociodemográficos

Tabla 10. ESTADO CIVIL (3148)

	Frecuencia	%
Soltero	972	30,9
Casado	1763	56,0
Viudo/a	313	9,9
Separado	69	2,2
Divorciado	31	1,0

Tabla 11. ¿CON QUIÉN VIVE ACTUALMENTE? (N: 3148)

	Frecuencia	%
Solo	390	12,4
En pareja	661	21,0
Con su pareja e hijos	824	26,2
Sólo con sus hijos	97	3,1
Con su pareja, hijos y otros familiares	310	9,8
Con sus padres	169	5,4
Con padre/madre	75	2,4
Con sus padres y hermanos	224	7,1
Con hermano/a/s	46	1,5
Con otros familiares	97	3,1
Con otras personas. Especificar	255	8,1

Tabla 12. ¿CUÁNTAS PERSONAS VIVEN EN SU HOGAR? (3148)

Nº de personas	Frecuencia	%
1	391	12,4
2	834	26,5
3	758	24,1
4	650	20,6
5	311	9,9
6	143	4,5
7	46	1,5
8	10	0,3
9	2	0,1
10	3	0,1

Cereales y derivados

Tabla 13. FRECUENCIA DE CONSUMO DE CEREALES Y DERIVADOS

		Diaria	Mensual	Nunca	Semanal
Arroz	Frecuencia	7	974	165	2002
	%	0,2	30,9	5,2	63,6
Pan blanco	Frecuencia	2626	8	346	168
	%	83,4	0,3	11,0	5,3
Pan integral	Frecuencia	342	6	2671	129
	%	10,9	0,2	84,8	4,1
Pan de molde	Frecuencia	222	63	2570	293
	%	7,1	2,0	81,6	9,3
Bollería	Frecuencia	223	133	2386	406
	%	7,1	4,2	75,8	12,9
Churros	Frecuencia	13	215	2836	84
	%	0,4	6,8	90,1	2,7
Galletas	Frecuencia	695	171	1369	913
	%	22,1	5,4	43,5	29,0
Cereales desayuno	Frecuencia	332	84	2358	374
	%	10,5	2,7	74,9	11,9
Pasta	Frecuencia	17	374	315	2442
	%	0,5	11,9	10,0	77,6

Tabla 14. CEREALES Y DERIVADOS. GRAMOS AL DÍA (N: 3148)

	Media	Desv. típ.	Mín.	Máx.	Percentiles							
					5	10	25	50	75	90	95	99
Arroz	7,04	5,47	0	60	0	1,61	3,21	6,43	10	12,86	19,29	25,71
Pan blanco	149,20	122,97	0	900	0	0	50	100	200	300	400	600
Pan integral	20,55	65,41	0	800	0	0	0	0	0	85,71	200	300
Pan de molde	7,25	21,06	0	210	0	0	0	0	0	25,71	60	120
Bollería	14,30	43,52	0	450	0	0	0	0	0	40	90	180
Churros	0,03	0,89	0	40	0	0	0	0	0	0	0	0
Galletas	16,56	30,49	0	500	0	0	0	2,86	21,43	50	70	122,55
Cereales desayuno	4,79	11,91	0	160	0	0	0	0	0,89	25	25	40
Pasta	15,25	11,67	0	210	0	0	8,57	11,43	20	30	34,28	50

Tabla 15. FRECUENCIA DE CONSUMO DE LECHE Y DERIVADOS

		Diaria	Mensual	Nunca	Semanal
Leche entera	Frecuencia	1317	16	1710	105
	%	41,8	0,5	54,3	3,3
Leche semidesnatada	Frecuencia	834	3	2240	71
	%	26,5	0,1	71,2	2,3
Leche desnatada	Frecuencia	638	2	2461	47
	%	20,3	0,1	78,2	1,5
Natillas y flan	Frecuencia	14	388	2386	360
	%	0,4	12,3	75,8	11,4
Cuajada, requesón	Frecuencia	2	62	3026	58
	%	0,1	2,0	96,1	1,8
Queso fresco	Frecuencia	105	205	2022	816
	%	3,3	6,5	64,2	25,9
Yogures bifidos	Frecuencia	193	30	2607	318
	%	6,1	1,0	82,8	10,1
Yogur entero	Frecuencia	591	70	1401	1086
	%	18,8	2,2	44,5	34,5
Yogur desnatado	Frecuencia	330	20	2377	421
	%	10,5	0,6	75,5	13,4
Manchego curado	Frecuencia	57	120	2477	494
	%	1,8	3,8	78,7	15,7
Manchego semicurado	Frecuencia	63	165	2120	800
	%	2,0	5,2	67,3	25,4
Queso gallego	Frecuencia	151	270	1561	1166
	%	4,8	8,6	49,6	37,0
Queso cremoso	Frecuencia	27	80	2808	233
	%	0,9	2,5	89,2	7,4

Leche y derivados

Tabla 16. LECHE Y DERIVADOS. GRAMOS AL DÍA (N: 3148)

	Media	Desv. típ.	Mín.	Máx.	Percentiles							
					5	10	25	50	75	90	95	99
Leche entera	150,49	207,83	0	1440	0	0	0	0	250	400	500	750
Leche semidesnatada	97,24	189,36	0	2800	0	0	0	0	200	360	500	750
Leche desnatada	76,91	170,72	0	1800	0	0	0	0	0	360	500	750
Natillas y flan	5,78	17,64	0	297,14	0	0	0	0	0	18,57	37,14	74,28
Cuajada, requesón	0,89	6,68	0	125	0	0	0	0	0	0	0	35,71
Queso fresco	6,03	12,59	0	120	0	0	0	0	8,57	18	30	60
Yogures bifidos	14,31	40,92	0	375	0	0	0	0	0	53,57	125	215
Yogur entero	47,60	64,77	0	500	0	0	0	17,86	71,43	125	125	250
Yogur desnatado	24,50	56,78	0	625	0	0	0	0	0	125	125	250
Manchego curado	2,29	8,14	0	240	0	0	0	0	0	5,71	11,43	40
Manchego semicurado	3,31	7,43	0	85,71	0	0	0	0	2,86	11,43	17,14	40
Queso gallego	6,37	13,27	0	240	0	0	0	0,71	5,71	17,14	22,86	68,57
Queso cremoso	1,22	7,14	0	240	0	0	0	0	0	1,43	5,71	22,86

Azúcares simples

Tabla 17. AZÚCARES. FRECUENCIA DE CONSUMO (N: 3148)					
		Diaria	Mensual	Nunca	Semanal
Azúcar	Frecuencia	1910	31	847	360
	%	60,7	1,0	26,9	11,4
Miel	Frecuencia	107	199	2637	204
	%	3,4	6,3	83,8	6,5
Edulcorantes	Frecuencia	349	8	2728	63
	%	11,1	0,3	86,7	2,0

Tabla 18. AZÚCARES. GRAMOS AL DÍA (N: 3148)												
	Media	Desv. típ.	Mín.	Máx.	Percentiles							
					5	10	25	50	75	90	95	99
Azúcar	9,35	12,13	0	176	0	0	0	8	16	22	32	48
Miel	1,96	7,68	0	80	0	0	0	0	0	2,86	14,28	40

Aceites y grasas

Tabla 19. FRECUENCIA DE CONSUMO DE ACEITES Y GRASAS					
		Diaria	Mensual	Nunca	Semanal
Aceite de oliva	Frecuencia	2351	–	71	726
	%	74,7	–	2,3	23,1
Otros aceites	Frecuencia	524	33	1669	922
	%	16,6	1,0	53,0	29,3
Mantequilla	Frecuencia	67	71	2860	150
	%	2,1	2,3	90,9	4,8
Margarina	Frecuencia	70	91	2839	148
	%	2,2	2,9	90,2	4,7

Tabla 20. ACEITES Y GRASAS. GRAMOS AL DÍA (N: 3148)												
	Media	Desv. típ.	Mín.	Máx.	Percentiles							
					5	10	25	50	75	90	95	99
Aceite de oliva	15,94	13,43	0	120	2,29	4	7,14	10	20	40	40	60
Otros aceites	5,09	10,06	0	100	0	0	0	0	5,71	16	20	55,10
Mantequilla	0,67	3,27	0	45	0	0	0	0	0	0	4,29	15
Margarina	0,70	3,45	0	90	0	0	0	0	0	0	4,29	15

Tabla 21. FRECUENCIA DE CONSUMO DE VERDURAS Y HORTALIZAS

		Diaria	Mensual	Nunca	Semanal
Patatas	Frecuencia	556	52	60	2480
	%	17,7	1,7	1,9	78,8
Acelgas	Frecuencia	3	411	2284	450
	%	0,1	13,1	72,6	14,3
Ajo	Frecuencia	477	64	458	2149
	%	15,2	2,0	14,5	68,3
Alcachofas	Frecuencia	1	137	2894	116
	%	0	4,4	91,9	3,7
Cebolla, cebolleta, puerro	Frecuencia	371	87	260	2430
	%	11,8	2,8	8,3	77,2
Coles, coliflor, repollo	Frecuencia	10	982	986	1170
	%	0,3	31,2	31,3	37,2
Calabaza, berenjena	Frecuencia	12	309	2489	338
	%	0,4	9,8	79,1	10,7
Espárragos	Frecuencia	12	472	1987	677
	%	0,4	15,0	63,1	21,5
Espinacas	Frecuencia	3	457	2264	424
	%	0,1	14,5	71,9	13,5
Grellos, nabizas	Frecuencia	7	739	1338	1064
	%	0,2	23,5	42,5	33,8
Guisantes verdes	Frecuencia	8	698	1392	1050
	%	0,3	22,2	44,2	33,4
Judías verdes	Frecuencia	5	890	1060	1193
	%	0,2	28,3	33,7	37,9
Lechuga, escarola	Frecuencia	429	131	332	2256
	%	13,6	4,2	10,5	71,7
Pimientos	Frecuencia	46	434	1236	1432
	%	1,5	13,8	39,3	45,5
Tomates	Frecuencia	312	147	387	2302
	%	9,9	4,7	12,3	73,1
Champiñones, setas	Frecuencia	5	546	1955	642
	%	0,2	17,3	62,1	20,4
Zanahorias	Frecuencia	85	404	744	1915
	%	2,7	12,8	23,6	60,8

Tabla 22. VERDURAS Y HORTALIZAS. GRAMOS AL DÍA (N: 3148)

	Media	D.t.	Mín.	Máx.	Percentiles							
					5	10	25	50	75	90	95	99
Patatas	134,12	108,50	0	960	24,29	42,86	71,43	97,14	170	242,86	340	510
Acelgas	9,62	23	0	250	0	0	0	0	8,93	35,71	60	107,14
Ajo	2,42	2,11	0	40	0	0	0,71	2,14	3,57	5	5	10
Alcachofas.	1,8171	9,62	0	160,71	0	0	0	0	0	0	10,71	48,3214
Cebolla, cebolleta, puerro	40,40	35,75	0	300	0	7,29	20	30	64,29	70	107,14	150
Coles, coliflor, repollo	19,87	25,09	0	230	0	0	0	14,29	28,57	57,14	65,71	114,29
Calabaza, berenjena, pepino	5,53	17,35	0	200	0	0	0	0	0	14,29	28,57	85,71
Espárragos	4,15	10,33	0	225	0	0	0	0	4,29	12,86	22,86	42,86
Espinacas	8,39	19,39	0	250	0	0	0	0	8,93	35,71	35,71	90
Grellos y nabizas	22,61	30,98	0	288	0	0	0	8,93	35,71	71,43	82,29	123,43
Guisantes verdes	12,16	17,20	0	175	0	0	0	4,64	18,57	37,14	42,86	74,29
Judías verdes	18,12	21,33	0	200	0	0	0	14,29	28,57	48,57	57,14	85,71
Lechuga, escarola, endibias	42,73	34,65	0	255	0	0	14,29	36,43	57,14	100	100	170
Pimientos	29,62	80,14	0	1542,86	0	0	0	9,29	28,57	71,43	113	371,43
Tomates	49,80	50,56	0	500	0	0	21,43	42,86	64,29	107,14	150	253,64
Champiñones y setas	7,56	15,26	0	200	0	0	0	0	10,71	21,43	42,86	64,29
Zanahorias	14,75	22,75	0	460	0	0	1,43	8,57	22,86	34,29	45,71	91,43

Leguminosas

Tabla 23. FRECUENCIA DE CONSUMO DE LEGUMINOSAS

		Diaria	Mensual	Nunca	Semanal
Garbanzos	Frecuencia	2	1363	1389	394
	%	0,1	43,3	44,1	12,5
Judías, habas	Frecuencia	10	1032	1569	537
	%	0,3	32,8	49,8	17,1
Lentejas	Frecuencia	4	1576	747	821
	%	0,1	50,1	23,7	26,1

Tabla 24. LEGUMINOSAS. GRAMOS AL DÍA (N: 3148)

	Media	Desv. típ.	Mín.	Máx.	Percentiles							
					5	10	25	50	75	90	95	99
Garbanzos	3,07	4,51	0	70	0	0	0	2,14	5	10	10	20
Judías, habas	6,51	11,43	0	114,29	0	0	0	2,14	8,57	21,43	21,43	57,14
Lentejas	5,09	5,23	0	70	0	0	2,14	4,29	8,57	10	11,43	20

Frutas y conservas de frutas

Tabla 25. FRECUENCIA DE CONSUMO DE FRUTAS Y CONSERVAS DE FRUTAS (N: 3148)

		Diaria	Mensual	Nunca	Semanal
Cerezas	Frecuencia	68	175	2208	697
	%	2,2	5,6	70,1	22,1
Cítricos	Frecuencia	450	112	1100	1486
	%	14,3	3,6	34,9	47,2
Fresa, frambuesa	Frecuencia	9	142	2681	316
	%	0,3	4,5	85,2	10,0
Higos	Frecuencia	3	32	3074	39
	%	0,1	1,0	97,6	1,2
Kiwi	Frecuencia	232	186	1726	1004
	%	7,4	5,9	54,8	31,9
Manzana	Frecuencia	561	152	586	1849
	%	17,8	4,8	18,6	58,7
Melocotón, nectarina	Frecuencia	123	125	2039	861
	%	3,9	4,0	64,8	27,4
Melón y sandía	Frecuencia	20	156	2550	422
	%	0,6	5,0	81,0	13,4
Pera	Frecuencia	125	217	1471	1335
	%	4,0	6,9	46,7	42,4
Plátano	Frecuencia	163	326	1186	1473
	%	5,2	10,4	37,7	46,8
Piña natural	Frecuencia	13	278	2673	184
	%	0,4	8,8	84,9	5,8
Uvas	Frecuencia	1	728	2122	297
	%	0	23,1	67,4	9,4
Fruta en almíbar	Frecuencia	4	675	2183	286
	%	0,1	21,4	69,3	9,1
Membrillo	Frecuencia	51	208	2559	330
	%	1,6	6,6	81,3	10,5
Mermelada	Frecuencia	121	113	2717	197
	%	3,8	3,6	86,3	6,3

Frutas y conservas de frutas

Tabla 26. FRUTAS Y CONSERVAS DE FRUTAS. GRAMOS AL DÍA (N: 3148)

	Media	D.t.	Mín.	Max.	Percentiles							
					5	10	25	50	75	90	95	99
Cerezas	11,94	32,01	0	800	0	0	0	0	14,28	42,86	64,29	150
Cítricos	80,42	133,18	0	3375	0	0	0	32,14	96,43	225	255	480,6
Fresa, frambuesa	4,54	16,60	0	450	0	0	0	0	0	17,86	35,71	64,29
Higos	0,32	4,06	0	137,14	0	0	0	0	0	0	0	5,71
Kiwi	20,15	37,49	0	400	0	0	0	0	28,57	71,43	100	200
Manzana	82,99	93,19	0	1020	0	0	24,28	57,14	114,29	200	200	400
Melocotón, nectarina	29,58	72,39	0	800	0	0	0	0	28,57	85,71	170	400
Melón y sandía	17,95	71,12	0	2100	0	0	0	0	0	42,83	100	271,71
Pera	29,28	47,79	0	440	0	0	0	6,78	51,43	81,43	125,71	190
Plátano	31,62	46,65	0	640	0	0	0	17,86	45,71	91,43	137,14	160
Piña natural	6,74	37,54	0	1280	0	0	0	0	0	11,43	34,29	137,14
Uvas	5,14	14,84	0	457,14	0	0	0	0	4,46	17,14	22,86	55,39
Fruta en almíbar	4,63	11,45	0	150	0	0	0	0	5,36	16,07	21,43	42,86
Membrillo	1,56	5,23	0	90	0	0	0	0	0	4,29	8,57	30
Mermelada	1,09	4,07	0	32,14	0	0	0	0	0	2,14	8,57	20,38

Frutos secos

Tabla 27. FRECUENCIA DE CONSUMO DE FRUTOS Y FRUTOS SECOS (N: 3148)

		Diaria	Mensual	Nunca	Semanal
Aceitunas	Frecuencia	18	353	2203	574
	%	0,6	11,2	70,0	18,2
Almendras y avellanas	Frecuencia	10	240	2732	166
	%	0,3	7,6	86,8	5,3
Pistachos	Frecuencia	4	240	2710	194
	%	0,1	7,6	86,1	6,2
Cacahuetes	Frecuencia	15	381	2312	440
	%	0,5	12,1	73,4	14,0
Nueces	Frecuencia	56	383	2298	411
	%	1,8	12,2	73,0	13,1
Castañas	Frecuencia	2	143	2951	52
	%	0,1	4,5	93,7	1,7

Tabla 28. FRUTOS Y FRUTOS SECOS. GRAMOS AL DÍA (N: 3148)

	Media	Desv. típ.	Mín.	Max.	Percentiles							
					5	10	25	50	75	90	95	99
Aceitunas	0,42	1,80	0	30	0	0	0	0	0	0,71	2,86	8,57
Almendras y avellanas	0,42	1,80	0	30	0	0	0	0	0	0,71	2,86	8,57
Pistachos	0,46	1,75	0	28,57	0	0	0	0	0	1,07	2,86	8,57
Cacahuetes	1,11	3,15	0	42,86	0	0	0	0	0,71	4,29	5,71	17,14
Nueces	1,59	6,33	0	240	0	0	0	0	0,71	4,29	8,57	21,43
Castañas	0,49	3,41	0	80	0	0	0	0	0	0	1,79	14,29

Huevos y carnes

Tabla 29. FRECUENCIA DE CONSUMO DE HUEVOS Y CARNES (N: 3148)

		Diaria	Mensual	Nunca	Semanal
Huevos	Frecuencia	23	174	79	2872
	%	0,7	5,5	2,5	91,2
Cerdo magro	Frecuencia	6	542	1356	1244
	%	0,2	17,2	43,1	39,5
Cerdo semigraso	Frecuencia	9	486	1859	794
	%	0,3	15,4	59,1	25,2
Cerdo chuletas	Frecuencia	8	671	1211	1258
	%	0,3	21,3	38,5	40,0
Tocino y panceta	Frecuencia	7	560	2124	457
	%	0,2	17,8	67,5	14,5
Cordero, cabrito, conejo	Frecuencia	1	1224	1588	335
	%	0	38,9	50,4	10,6
Vacuno magro	Frecuencia	9	485	1067	1587
	%	0,3	15,4	33,9	50,4
Vacuno semigraso	Frecuencia	3	575	1611	959
	%	0,1	18,3	51,2	30,5
Vacuno chuletas	Frecuencia	1	772	1276	1099
	%	0	24,5	40,5	34,9
Aves, filetes	Frecuencia	3	600	1022	1523
	%	0,1	19,1	32,5	48,4
Aves entero	Frecuencia	3	742	818	1585
	%	0,1	23,6	26,0	50,3

Tabla 30. HUEVOS Y CARNES. GRAMOS AL DÍA (N: 3148)

	Media	Desv. típ.	Mín.	Máx.	Percentiles							
					5	10	25	50	75	90	95	99
Huevos	23,63	18,34	0	390	4,64	9,28	15,71	18,57	27,86	46,43	55,71	83,57
Cerdo magro	13,20	17,59	0	257,14	0	0	0	5,36	21,43	35,71	42,86	71,43
Cerdo semigraso	9,77	17,81	0	185	0	0	0	0	19,28	22,86	45,71	91,43
Cerdo chuletas	18,47	24,63	0	400	0	0	0	14,28	28,57	48,57	57,14	98,57
Tocino y panceta	1,24	3,58	0	64,29	0	0	0	0	0,85	3,57	6,86	19,68
Cordero, cabrito, conejo	9,72	15,23	0	250	0	0	0	0	17,86	30	35,71	71,43
Vacuno magro	17,21	19,25	0	150	0	0	0	17,86	21,43	42,86	50	85,71
Vacuno semigraso	11,21	16,18	0	160	0	0	0	0	22,86	26,43	45,71	68,57
Vacuno chuletas	19,98	25,29	0	248,57	0	0	0	8,93	35,71	41,43	71,43	107,14
Aves, filetes	16,57	19,79	0	525	0	0	0	16,07	21,43	42,86	42,86	75
Aves entero	21,69	20,67	0	340	0	0	0	24,28	28,57	57,14	57,14	85,71

Derivados cárnicos

Tabla 31. FRECUENCIA DE CONSUMO DE DERIVADOS CÁRNICOS (N: 3148)

		Diaria	Mensual	Nunca	Semanal
Hamburguesas	Frecuencia	–	297	2724	127
	%	–	9,4	86,5	4,0
Callos o tripas	Frecuencia	–	705	2379	64
	%	–	22,4	75,6	2,0
Vísceras	Frecuencia	–	225	2874	49
	%	–	7,1	91,3	1,6
Chorizo	Frecuencia	47	543	1071	1487
	%	1,5	17,2	34,0	47,2
Foie-gras y patés	Frecuencia	1	92	2971	84
	%	0	2,9	94,4	2,7
Lacón	Frecuencia	2	557	2316	273
	%	0,1	17,7	73,6	8,7
Paletilla, jamón cocido	Frecuencia	32	357	1543	1216
	%	1,0	11,3	49,0	38,6
Jamón serrano	Frecuencia	36	531	882	1699
	%	1,1	16,9	28,0	54,0
Lomo embuchado	Frecuencia	–	192	2705	251
	%	–	6,1	85,9	8,0
Morcilla	Frecuencia	–	89	3006	53
	%	–	2,8	95,5	1,7
Salchichas	Frecuencia	–	342	2442	364
	%	–	10,9	77,6	11,6

Tabla 32. DERIVADOS CÁRNICOS. GRAMOS AL DÍA (N: 3148)

	Media	Desv. típ.	Mín.	Máx.	Percentiles							
					5	10	25	50	75	90	95	99
Hamburguesas	1,5	5,05	0	68,57	0	0	0	0	0	4,29	10,71	20
Callos o tripas	1,98	4,65	0	64,29	0	0	0	0	0	5,36	10,71	21,43
Vísceras	1,15	6,08	0	142,86	0	0	0	0	0	0	7,14	28,57
Chorizo	8,40	14,28	0	320	0	0	0	3,43	11,43	22,86	34,28	68,57
Foie-gras y patés	0,19	1,30	0	32,14	0	0	0	0	0	0	0,53	4,29
Lacón	4,12	13,22	0	250	0	0	0	0	4,46	13,21	21,43	64,28
Paletilla, jamón cocido	8,59	14,54	0	180	0	0	0	1,07	11,43	25,71	34,29	62,18
Jamón serrano	13,51	17,69	0	180	0	0	0	8,57	17,14	34,29	51,43	78,60
Lomo embuchado	0,71	2,74	0	57,14	0	0	0	0	0	1,43	5,55	12,16
Morcilla	0,32	2,53	0	42,86	0	0	0	0	0	0	0	14,28
Salchichas	3,13	9,18	0	125	0	0	0	0	0	10	20	50

Tabla 33. FRECUENCIA DE CONSUMO DE PESCADO AZUL (N: 3148)

		Diaria	Mensual	Nunca	Semanal
Atún y bonito	Frecuencia	3	282	2704	159
	%	0,1	9,0	85,9	5,1
Besugo	Frecuencia	–	166	2939	43
	%	–	5,3	93,4	1,4
Boquerón	Frecuencia	–	74	3046	28
	%	–	2,4	96,8	0,9
Breca y faneca	Frecuencia	–	519	2221	408
	%	–	16,5	70,6	13,0
Caballa	Frecuencia	–	239	2831	78
	%	–	7,6	89,9	2,5
Congrio	Frecuencia	–	250	2805	93
	%	–	7,9	89,1	3,0
Jurel	Frecuencia	–	906	1388	854
	%	–	28,8	44,1	27,1
Palometa	Frecuencia	1	281	2718	148
	%	0	8,9	86,3	4,7
Salmón	Frecuencia	–	649	2283	216
	%	–	20,6	72,5	6,9
Salmonete	Frecuencia	–	82	3033	33
	%	–	2,6	96,3	1,0
Sardinas	Frecuencia	1	880	1634	633
	%	0	28,0	51,9	20,1
Truchas	Frecuencia	1	352	2669	126
	%	0	11,2	84,8	4,0
Bacalao	Frecuencia	–	1150	1404	594
	%	–	36,5	44,6	18,9

Tabla 34. PESCADO AZUL. GRAMOS AL DÍA (N: 3148)

	Media	Desv. típ.	Mín.	Máx.	Percentiles							
					5	10	25	50	75	90	95	99
Atún y bonito	2,37	9,01	0	160	0	0	0	0	0	5,71	19,28	45,71
Besugo	1,15	5,54	0	107,14	0	0	0	0	0	0	8,93	35,71
Boquerón	0,35	2,61	0	53,57	0	0	0	0	0	0	0	12,08
Breca y faneca	7,75	15,58	0	142,86	0	0	0	0	8,93	35,71	35,71	71,43
Caballa	1,59	6,11	0	85,71	0	0	0	0	0	6,07	12,14	28,57
Congrio	1,86	7,19	0	114,29	0	0	0	0	0	7,14	14,28	28,57
Jurel	8,41	11,72	0	142,86	0	0	0	4,46	14,29	17,86	28,57	53,57
Palometa	2,17	7,38	0	175	0	0	0	0	0	6,25	18,75	25
Salmón	3,83	8,29	0	100	0	0	0	0	6,25	12,50	25	28,57
Salmonete	0,39	2,56	0	57,14	0	0	0	0	0	0	0	17,86
Sardinas	10,89	20,33	0	514,29	0	0	0	0	14,29	28,57	42,86	85,71
Truchas	2,74	9,38	0	215	0	0	0	0	0	7,68	17,86	30,71
Bacalao	10,40	13,73	0	98,57	0	0	0	7,14	14,29	28,57	28,57	57,14

Pescado blanco

Tabla 35. FRECUENCIA DE CONSUMO DE PESCADO BLANCO (N: 3148)

		Diaria	Mensual	Nunca	Semanal
Merluza	Frecuencia	1	1018	701	1428
	%	0	32,3	22,3	45,4
Dorada	Frecuencia	–	379	2657	112
	%	–	12,0	84,4	3,6
Lenguado	Frecuencia	1	760	1739	648
	%	0	24,1	55,2	20,6
Lubina	Frecuencia	–	195	2879	74
	%	–	6,2	91,5	2,4
Mero	Frecuencia	–	128	2962	58
	%	–	4,1	94,1	1,8
Pez espada	Frecuencia	–	189	2919	40
	%	–	6,0	92,7	1,3
Rape	Frecuencia	1	504	2487	156
	%	0	16,0	79,0	5,0
Raya	Frecuencia	–	262	2830	56
	%	–	8,3	89,9	1,8
Rodaballo	Frecuencia	–	216	2891	41
	%	–	6,9	91,8	1,3

Tabla 36. PESCADO BLANCO. GRAMOS AL DÍA (N: 3148)

	Media	Desv. típ.	Mín.	Máx.	Percentiles							
					5	10	25	50	75	90	95	99
Merluza	19,90	18,45	0	262,86	0	0	7,14	18,21	28,57	32,86	57,14	85,71
Dorada	2,89	8,84	0	142,86	0	0	0	0	0	8,93	17,86	35,71
Lenguado	9,93	15,32	0	150	0	0	0	0	14,29	28,57	38,03	57,14
Lubina	1,34	5,51	0	85,71	0	0	0	0	0	0	7,14	28,57
Mero	0,92	4,51	0	57,14	0	0	0	0	0	0	7,14	28,57
Pez espada	0,71	3,19	0	50	0	0	0	0	0	0	5,36	17,86
Rape	3,29	10,74	0	400	0	0	0	0	0	12,14	24,29	32,86
Raya	1,35	5,09	0	85,71	0	0	0	0	0	6,07	7,14	28,57
Rodaballo	1,03	4,53	0	85,71	0	0	0	0	0	0	7,14	28,57

Moluscos, cefalópodos y crustáceos

Tabla 37. MOLUSCOS, CEFALÓPODOS Y CRUSTÁCEOS. FRECUENCIA DE CONSUMO

		Diaria	Mensual	Nunca	Semanal
Pulpo	Frecuencia	–	1910	911	327
	%	–	60,7	28,9	10,4
Ostras	Frecuencia	–	26	3122	–
	%	–	0,8	99,2	–
Percebes	Frecuencia	–	167	2970	11
	%	–	5,3	94,3	0,3
Mejillones	Frecuencia	–	773	2234	141
	%	–	24,6	71,0	4,5
Calamares	Frecuencia	3	975	1808	362
	%	0,1	31,0	57,4	11,5
Vieiras	Frecuencia	–	507	2623	18
	%	–	16,1	83,3	0,6
Almejas	Frecuencia	–	658	2428	62
	%	–	20,9	77,1	2,0
Cigalas, gambas	Frecuencia	2	1202	1818	126
	%	0,1	38,2	57,8	4,0
Langosta	Frecuencia	–	149	2996	3
	%	–	4,7	95,2	0,1
Nécora, cangrejo	Frecuencia	1	323	2805	19
	%	0	10,3	89,1	0,6
Buey, centollo	Frecuencia	–	444	2689	15
	%	–	14,1	85,4	0,5

Tabla 38. MOLUSCOS, CEFALÓPODOS Y CRUSTÁCEOS. GRAMOS AL DÍA (N: 3148)

	Media	Desv. típ.	Mín.	Máx.	Percentiles							
					5	10	25	50	75	90	95	99
Pulpo	9,61	10,49	0	98,57	0	0	0	7,14	14,29	28,57	28,57	57,14
Ostras	0,10	1,74	0	64,29	0	0	0	0	0	0	0	0
Percebes	0,72	4,04	0	107,14	0	0	0	0	0	0	5,36	17,86
Mejillones	4,11	11,48	0	192,86	0	0	0	0	1,25	12,85	21,42	500
Calamares	7,60	13,38	0	200	0	0	0	0	14,29	28,57	28,57	57,14
Vieiras	1,63	4,42	0	50	0	0	0	0	0	6,25	12,50	21,94
Almejas	5	11,43	0	135	0	0	0	0	0	15,21	26,43	52,86
Cigalas, gambas	4,60	9,17	0	285,71	0	0	0	0	5,36	10,71	17,86	35,71
Langosta	0,58	3,05	0	71,43	0	0	0	0	0	0	0	17,86
Nécora, cangrejo	2,25	10,20	0	340	0	0	0	0	0	10,32	13,96	36,43
Buey, centollo	2,56	7,20	0	97,14	0	0	0	0	0	12,14	20,64	36,43

Conservas y semiconservas

Tabla 39. FRECUENCIA DE CONSUMO DE CONSERVAS Y SEMICONSERVAS (N: 3148)

		Diaria	Mensual	Nunca	Semanal
Conserva de navajas	Frecuencia	–	34	3110	4
	%	–	1,1	98,8	0,1
Conserva de cefalópodos	Frecuencia	–	84	3020	44
	%	–	2,7	95,9	1,4
Conserva atún	Frecuencia	16	801	768	1563
	%	0,5	25,4	24,4	49,7
Conserva sardinas	Frecuencia	–	774	1825	549
	%	–	24,6	58,0	17,4
Conserva moluscos	Frecuencia	1	596	2182	369
	%	0	18,9	69,3	11,7
Ahumados	Frecuencia	–	71	3066	11
	%	–	2,3	97,4	0,3
Anchoas	Frecuencia	–	163	2935	50
	%	–	5,2	93,2	1,6

Tabla 40. CONSERVAS Y SEMICONSERVAS. GRAMOS AL DÍA (N: 3148)

	Media	Desv. típ.	Mín.	Máx.	Percentiles							
					5	10	25	50	75	90	95	99
Conserva de navajas	0,05	0,53	0	11,71	0	0	0	0	0	0	0	2,50
Conserva de cefalópodos	0,44	2,73	0	45	0	0	0	0	0	0	0	17,86
Conserva atún	11,71	14,21	0	328	0	0	2,93	11,71	11,71	23,43	35,14	58,57
Conserva sardinas	0,83	1,61	0	42,86	0	0	0	0	1,07	2,86	2,86	5,71
Conserva moluscos	3,86	8,91	0	214	0	0	0	0	4,46	15,29	17,86	35,71
Ahumados	0,03	0,24	0	4,29	0	0	0	0	0	0	0	1,43
Anchoas	0,14	0,66	0	10,71	0	0	0	0	0	0	0,89	3,57

Bebidas no alcohólicas

Tabla 41. FRECUENCIA DE CONSUMO DE BEBIDAS NO ALCOHÓLICAS

		Diaria	Mensual	Nunca	Semanal
Agua	Frecuencia	3040	–	75	33
	%	96,6	–	2,4	1,0
Bebidas energizantes	Frecuencia	18	36	3009	85
	%	0,6	1,1	95,6	2,7
Gaseosas y biter	Frecuencia	117	49	2836	146
	%	3,7	1,6	90,1	4,6
Refrescos light	Frecuencia	76	56	2752	264
	%	2,4	1,8	87,4	8,4
Refrescos no light	Frecuencia	275	144	2074	655
	%	8,7	4,6	65,9	20,8
Zumos recién exprimidos	Frecuencia	10	6	3111	21
	%	0,3	0,2	98,8	0,7
Zumos envasados	Frecuencia	164	117	2328	539
	%	5,2	3,7	74,0	17,1
Café, infusiones	Frecuencia	2023	59	624	442
	%	64,3	1,9	19,8	14,0

Tabla 42. BEBIDAS NO ALCOHÓLICAS. GRAMOS AL DÍA (N: 3148)

	Media	D. t.	Mín.	Máx.	Percentiles							
					5	10	25	50	75	90	95	99
Agua	946,22	578,94	0	4000	200	400	400	800	1200	1800	2000	3000
Bebidas energizantes	3,43	32,96	0	1400	0	0	0	0	0	0	0	85,71
Gaseosas y biter	14,34	64,52	0	800	0	0	0	0	0	0	85,71	400
Refrescos light	20,39	92,43	0	1600	0	0	0	0	0	28,57	114,29	412,38
Refrescos no light	63,89	169,38	0	2640	0	0	0	0	47,14	200	330	800
Zumos recién exprimidos, cítricos	43,34	78,69	0	800	0	0	0	0	57,14	200	200	200
Zumos recién exprimidos, otros	1,04	12,53	0	200	0	0	0	0	0	0	0	25,07
Zumos envasados	30,03	95,17	0	1000	0	0	0	0	7,14	85,71	200	428,57
Café, infusiones	58,49	54,58	0	500	0	0	14,28	50	100	150	150	200

Bebidas alcohólicas

Tabla 43. FRECUENCIA DE CONSUMO DE BEBIDAS ALCOHÓLICAS (N: 3148)

		Diaria	Mensual	Nunca	Semanal
Cerveza	Frecuencia	247	197	1944	760
	%	7,8	6,3	61,8	24,1
Sidra, cava	Frecuencia	3	375	2697	73
	%	0,1	11,9	85,7	2,3
Anises, licores dulces	Frecuencia	50	119	2846	133
	%	1,6	3,8	90,4	4,2
Vino de mesa	Frecuencia	779	219	1683	467
	%	24,7	7,0	53,5	14,8
Coñac, whisky, ginebra...	Frecuencia	17	206	2598	327
	%	0,5	6,5	82,5	10,4

Tabla 44. BEBIDAS ALCOHÓLICAS. GRAMOS AL DÍA (N: 3148)

	Media	Desv. típ.	Mín.	Máx.	Percentiles							
					5	10	25	50	75	90	95	99
Cerveza	58,40	138,11	0	1665	0	0	0	0	57,14	200	321,43	666
Sidra, cava	1,72	8,01	0	160	0	0	0	0	0	3,57	7,14	28,58
Anises, licores dulces	1,01	7,42	0	280	0	0	0	0	0	0	5	30
Vino de mesa	52,61	101,93	0	1170	0	0	0	0	90	180	270	360
Coñac, whisky, ginebra...	3,52	15,80	0	357,14	0	0	0	0	0	7,14	21,43	57,14

Tabla 45. FRECUENCIA DE CONSUMO DE ALIMENTOS VARIOS

		Diaria	Mensual	Nunca	Semanal
Helado	Frecuencia	31	355	2278	484
	%	1,0	11,3	72,4	15,4
Pastas	Frecuencia	11	256	2676	205
	%	0,3	8,1	85,0	6,5
Pasteles	Frecuencia	9	746	2022	371
	%	0,3	23,7	64,2	11,8
Tartas	Frecuencia	8	716	2148	276
	%	0,3	22,7	68,2	8,8
Pizza	Frecuencia	–	806	1894	448
	%	–	25,6	60,2	14,2
Empanada	Frecuencia	1	1741	796	610
	%	0	55,3	25,3	19,4
Pimentón	Frecuencia	10	1113	1589	436
	%	0,3	35,4	50,5	13,9
Chocolate, cacao	Frecuencia	446	149	2220	333
	%	14,2	4,7	70,5	10,6
Chocolatinas y bombones	Frecuencia	41	384	2228	495
	%	1,3	12,2	70,8	15,7
Patatas fritas y snacks	Frecuencia	13	324	2433	378
	%	0,4	10,3	77,3	12,0

Tabla 46. ALIMENTOS VARIOS. GRAMOS AL DÍA (N: 3148)

	Media	Desv. típ.	Mín.	Máx.	Percentiles							
					5	10	25	50	75	90	95	99
Helado	6,46	18,87	0	345	0	0	0	0	4,11	16,43	32,86	90,52
Pastas	0,68	3,62	0	132	0	0	0	0	0	1,57	4,36	12,57
Pasteles	1,75	4,74	0	85,71	0	0	0	0	1,78	3,57	8,93	25
Tartas	4,97	14,24	0	360	0	0	0	0	3,93	15,71	25,71	51,43
Pizza	9,89	23,95	0	428,57	0	0	0	0	11,43	24,29	48,57	142,86
Empanada	13,73	15,35	0	200	0	0	0	8,21	21,43	28,57	32,86	65,71
Pimentón	0,26	0,61	0	9,43	0	0	0	0	0,29	0,57	1,14	3,42
Chocolate, cacao	36,52	84,17	0	750	0	0	0	0	17,86	150	250	310,93
Chocolatinas y bombones	3,44	11,96	0	300	0	0	0	0	1,79	10,71	17,86	50
Patatas fritas y snacks	1,83	7,37	0	220	0	0	0	0	0	3,57	10,71	31,43

Tabla 47. INGESTA DE ENERGÍA, MACRONUTRIENTES Y MINERALES (persona/día)
En el conjunto de la muestra (N: 3148)

	Media	D.t.	Mín.	Máx.	Percentiles							
					5	10	25	50	75	90	95	99
Energía total (Kcal)	2474	900	746	6760	1320	1499	1835	2297	2929	3678	4258	5324
Agua total (g)	2479,23	779,67	623,60	7156,31	1371,13	1557,50	1922,19	2404,45	2943,75	3463,34	3885,29	4700,84
Proteínas totales (g)	110,30	35,47	33,75	376,13	62,88	71,42	85,63	104,54	128,85	156,96	178,30	219,45
Lípidos totales (g)	83,84	35,04	17,36	283,30	38,90	45,33	59,31	77,50	101,68	129,82	149,85	196,72
Hidratos de Carbono totales (g)	302,11	130,13	42,20	1016,08	139,29	164,78	211,22	274,87	363,37	478,23	565,07	735,17
Almidón total (g)	172,88	85,72	2,76	637,11	67,39	83,90	111,93	158,51	210,44	282,09	346,02	463,51
Azúcares totales (g)	129,23	73,33	10,35	591,79	47,85	58,82	80,03	110,81	159,77	225,69	272,09	396,20
Fibra total (g)	23,43	10,35	4,53	91,31	10,46	12,32	16,23	21,50	28,64	36,34	42,05	58,49
Calcio total (mg)	1038,96	392,87	118,09	4431,98	482,86	595,58	774,32	986,73	1254,76	1534,40	1716,42	2158,85
Hierro total (mg)	17,64	6,88	4,53	55,76	8,93	10,28	12,85	16,33	20,95	26,76	30,89	39,31
Yodo total (µg)	357,95	192,46	17,60	2603,14	73,68	140,28	247,60	302,74	451,48	597,09	729,40	960,91
Magnesio total (mg)	343,42	113,81	90,70	994,51	190,88	215,71	262,17	327,56	404,99	489,64	555,68	693,95
Zinc total (mg)	12,84	4,60	3,83	36,25	6,78	7,79	9,69	12,11	15,10	19,10	21,64	27,37
Sodio total (mg)	2849,04	1449,14	366,60	12100,19	1178,49	1393,14	1853,31	2502,75	3493,21	4757,48	5696,64	7861,98
Potasio total (mg)	4620,09	1847,01	870,59	14767,79	2391,37	2730,21	3351,57	4226,09	5456,57	7042,68	8247,10	11168,55
Fósforo total (mg)	1992,59	837,14	460,00	7247,40	1031,73	1166,13	1436,70	1809,25	2326,32	3092,06	3629,86	4967,85
Selenio total (µg)	130,72	50,63	22,97	453,86	65,64	76,55	95,21	123,00	155,44	194,76	229,10	294,14

**Tabla 48. INGESTA DE ENERGÍA, MACRONUTRIENTES Y MINERALES
SEGÚN GRUPOS DE EDAD Y SEXO (persona/día)
Resultados expresados en media de consumo diario**

	18-39 años		40-59 años		≥ 60 años	
	Hombre (N: 596)	Mujer (N: 576)	Hombre (N:481)	Mujer (N: 596)	Hombre (N: 576)	Mujer (N:481)
Energía total (kcal)	3051	2381	2652	2251	2374	2080
Agua total (g)	2787,72	2497,60	2574,28	2442,23	2292,89	2225,51
Proteínas totales (g)	129,03	106,89	116,85	104,95	105,00	97,14
Lípidos totales (g)	103,89	84,05	89,56	78,65	75,92	68,09
Hidratos de carbono total (g)	379,17	294,10	311,49	270,49	286,35	261,03
Almidón total (g)	215,48	152,68	188,21	151,59	176,75	151,62
Azúcares totales (g)	163,70	141,43	123,29	118,91	109,61	109,42
Fibra total (g)	23,39	21,76	24,00	23,85	23,98	23,89
Calcio total (mg)	1125,22	1055,05	995,47	1056,20	967,27	1006,68
Hierro total (mg)	20,46	17,32	18,45	16,59	17,09	15,65
Yodo total (µg)	343,58	368,55	326,24	373,08	346,99	384,08
Magnesio total (mg)	368,57	326,97	358,79	340,88	338,02	326,79
Zinc total (mg)	14,62	11,70	13,82	12,32	12,81	11,75
Sodio total (mg)	3717,24	2779,66	2964,47	2526,22	2631,92	2356,02
Potasio total (mg)	5269,64	4686,27	4683,89	4418,83	4352,41	4192,37
Fósforo total (mg)	2362,52	2038,33	1982,17	1865,75	1840,87	1791,46
Selenio total (µg)	148,54	119,05	141,95	123,26	134,71	117,86

**Tabla 49. INGESTA DE ENERGÍA, MACRONUTRIENTES Y MINERALES
SEGÚN HÁBITAT, GRUPOS DE EDAD Y SEXO FEMENINO (persona/día)
Resultados expresados en media de consumo diario**

	Urbano			Intermedio			Rural costa			Rural interior		
	18-39 a. (N:220)	40-59 a. (N:191)	≥60 a. (N:183)	18-39 a. (N:165)	40-59 a. (N:139)	≥60 a. (N:120)	18-39 a. (N:47)	40-59 a. (N:42)	≥60 a. (N:52)	18-39 a. (N:114)	40-59 a. (N:138)	≥60 a. (N:205)
Energía total (kcal)	2320	2227	1927	2454	2152	2089	2114	2318	1982	2479	2365	2236
Agua total (g)	2553,43	2565,73	2293,32	2494,88	2344,42	2194,27	2283,37	2183,31	2007,30	2485,34	2448,64	2238,60
Proteínas totales (g)	105,62	106,81	95,32	109,52	101,68	96,94	93,13	101,78	92,33	110,30	106,65	100,10
Lípidos totales (g)	81,61	76,78	62,05	87,15	76,73	68,82	72,40	82,28	61,85	88,00	82,08	74,64
Hidratos de carbono total (g)	283,97	267,47	239,39	304,39	255,00	263,03	270,56	282,36	257,31	305,47	286,65	280,12
Almidón total (g)	142,89	142,85	133,00	158,43	140,51	146,57	142,84	166,81	150,59	164,25	170,23	171,47
Azúcares totales (g)	141,09	124,63	106,40	145,97	114,50	116,47	127,73	115,56	106,72	141,22	116,43	108,66
Fibra total (g)	20,26	23,43	22,33	22,86	22,34	24,43	20,56	23,23	24,27	23,20	26,13	24,88
Calcio total (mg)	1094,76	1108,28	1007,18	1032,31	1030,72	992,93	909,51	993,28	962,72	1067,93	1028,92	1025,44
Hierro total (mg)	16,73	16,61	14,81	17,99	16,16	15,96	14,81	15,73	14,89	18,25	17,27	16,42
Yodo total (µg)	387,99	381,90	390,96	345,03	380,14	382,59	317,41	382,44	368,73	382,49	350,92	382,71
Magnesio total (mg)	319,68	348,32	319,52	339,03	322,42	329,18	298,12	332,44	330,33	333,72	351,75	330,98
Zinc total (mg)	11,45	12,39	11,27	11,93	11,55	11,35	10,68	12,10	12,11	12,12	13,05	12,34
Sodio total (mg)	2744,43	2565,41	2159,07	2849,47	2372,89	2331,20	2351,56	2513,23	2452,55	2893,20	2630,38	2521,89
Potasio total (mg)	4522,01	4473,67	4030,31	4833,16	4299,64	4305,79	4126,29	4223,67	3967,87	4951,68	4522,39	4327,58
Fósforo total (mg)	2025,65	1938,34	1734,84	2084,27	1813,79	1853,29	1761,15	1802,05	1807,41	2095,55	1837,00	1801,76
Selenio total (µg)	113,57	122,72	111,10	126,61	119,03	120,02	111,80	125,35	123,11	121,15	127,62	121,30

**Tabla 50. INGESTA DE ENERGÍA, MACRONUTRIENTES Y MINERALES
SEGÚN HÁBITAT, GRUPOS DE EDAD Y SEXO MASCULINO (persona/día)
Resultados expresados en media de consumo diario**

	Urbano			Intermedio			Rural costa			Rural interior		
	18-39 a. (N:222)	40-59 a. (N: 173)	≥60 (N:125)	18-39 a. (N: 164)	40-59 a. (N:132)	≥60 a. (N: 99)	18-39 a. (N: 53)	40-59 a. (N: 41)	≥60 a. (N:36)	18-39 a. (N:157)	40-59 a. (N:135)	≥ 60 a. (N:165)
Energía total (kcal)	2969	2577	2238	3031	2521	2303	2784	2474	2151	3278	2930	2569
Agua total (g)	2780,39	2673,34	2334,00	2811,28	2570,31	2398,45	2428,99	2226,92	2066,93	2894,57	2556,72	2247,70
Proteínas totales (g)	128,11	115,68	101,84	129,83	112,47	105,19	114,24	103,79	93,90	134,48	126,60	109,70
Lípidos totales (g)	102,32	88,53	72,08	106,49	82,94	72,78	89,33	83,90	71,12	108,31	99,08	81,75
Hidratos de carbono total (g)	365,69	298,58	268,47	375,43	305,98	277,10	364,49	293,62	261,27	407,09	338,87	310,92
Almidón total (g)	200,42	173,74	159,13	214,80	183,01	170,81	213,73	172,75	167,18	238,08	216,54	195,77
Azúcares totales (g)	165,28	124,85	109,35	160,64	122,97	106,30	150,77	120,88	94,10	169,01	122,33	115,16
Fibra total (g)	21,63	23,18	21,65	24,31	23,70	25,86	20,51	21,84	21,38	25,91	26,01	25,19
Calcio total (mg)	1128,83	1047,05	962,62	1163,62	965,74	968,12	986,58	880,26	895,75	1126,80	993,44	985,88
Hierro total (mg)	19,97	17,84	15,91	20,35	17,85	17,29	18,44	16,82	14,56	21,97	20,31	18,42
Yodo total (µg)	341,61	351,44	357,08	361,81	316,95	360,38	326,66	309,28	349,17	333,04	308,20	330,83
Magnesio total (mg)	354,99	358,21	322,03	378,89	354,33	363,87	325,26	325,78	303,26	391,62	373,91	342,22
Zinc total (mg)	14,22	13,42	12,02	14,75	13,21	13,06	13,13	12,50	11,52	15,57	15,34	13,53
Sodio total (mg)	3633,44	2853,09	2400,21	3677,62	2765,88	2524,84	3435,36	2720,97	2282,90	3972,28	3375,33	2947,85
Potasio total (mg)	5130,86	4693,23	4117,56	5244,77	4532,05	4458,82	4699,11	4250,75	3532,83	5684,45	4951,95	4645,30
Fósforo total (mg)	2359,12	1989,36	1735,67	2347,82	1940,69	1885,94	2137,54	1816,43	1593,32	2458,64	2063,84	1947,53
Selenio total (µg)	141,61	135,46	127,49	151,67	144,63	143,66	139,41	128,44	121,04	158,13	151,73	137,79

Tabla 51. INGESTA DE VITAMINAS (persona/día)
En el conjunto de la muestra (N: 3148)

	Media	D.t.	Mín.	Máx.	Percentís							
					5	10	25	50	75	90	95	99
Vitamina B1 (tiamina) total (mg)	1,74	0,61	0,47	5,31	0,93	1,07	1,33	1,64	2,06	2,54	2,89	3,70
Vitamina B2 (riboflavina) total	2,03	0,67	0,43	7,92	1,11	1,27	1,57	1,94	2,41	2,88	3,19	4,06
Vitamina B3 (niacina) total (mg)	40,04	12,71	10,95	146,76	23,25	26,26	31,14	38,25	46,84	56,44	63,04	77,91
Vitamina B6 total (mg)	2,00	0,65	0,34	5,51	1,12	1,26	1,54	1,91	2,37	2,86	3,20	3,99
Vitamina B9 (ácido fólico) total (µg)	270,29	114,96	44,19	1125,15	122,04	144,94	189,31	252,99	328,15	419,70	479,80	635,27
Vitamina B12 total (µg)	9,02	6,73	1,17	119,01	3,33	3,96	5,31	7,47	10,85	14,90	19,09	31,02
Vitamina C total (µg)	190,06	125,00	15,73	1806,62	62,73	79,71	111,45	166,40	230,78	315,74	397,65	625,83
Vitamina A (eq.de retinol) total (µg)	1125,23	1088,09	34,22	20774,86	299,13	389,94	568,79	866,79	1330,41	2046,25	2587,94	4885,39
Retinol total (µg)	404,54	855,41	4,07	19656,62	63,90	82,49	133,40	223,66	362,27	786,64	1282,03	4034,48
Caroteno total (µg)	4511,22	3883,42	30,45	49385,92	839,95	1254,35	2157,58	3578,72	5777,30	8579,89	10800,71	19770,67
Vitamina D total (µg)	6,85	5,41	0,01	88,71	0,98	1,71	3,26	5,68	9,20	13,03	15,92	23,65
Vitamina E total (mg)	7,41	5,44	0,78	59,73	2,51	3,09	4,21	6,00	8,57	13,14	16,62	31,55

**Tabla 52. INGESTA DE VITAMINAS
SEGÚN GRUPOS DE EDAD Y SEXO (persona/día)
Resultados expresados en media de consumo diario**

	18-39 años		40-59 años		≥ 60 años	
	Hombre (N: 596)	Mujer (N: 576)	Hombre (N:481)	Mujer (N: 596)	Hombre (N: 576)	Mujer (N:481)
Vitamina B1 (tiamina) total (mg)	2,01	1,70	1,83	1,69	1,63	1,55
Vitamina B2 (riboflavina) total	2,22	2,08	2,02	2,01	1,89	1,91
Vitamina B3 (niacina) total (mg)	46,26	39,84	42,36	38,55	37,16	35,17
Vitamina B6 total (mg)	2,23	1,99	2,09	1,96	1,89	1,83
Vitamina B9 (ácido fólico) total (ug)	278,24	283,20	265,40	281,94	245,67	260,82
Vitamina B12 total (μg)	9,52	8,40	10,13	8,72	9,59	8,02
Vitamina C total (μg)	186,88	192,38	196,99	200,86	181,99	181,37
Vitamina A (eq.de retinol) total (μg)	1136,81	1115,86	1201,36	1145,35	1157,33	1014,45
Retinol total (μg)	508,43	387,51	454,77	374,12	425,42	280,19
Caroteno total (μg)	3867,69	4580,88	4616,62	4893,70	4560,44	4648,27
Vitamina D total (μg)	7,31	7,33	7,25	6,81	6,43	5,85
Vitamina E total (mg)	8,34	7,78	7,87	7,30	6,79	6,22

**Tabla 51. INGESTA DE VITAMINAS
SEGÚN HÁBITAT, GRUPOS DE EDAD Y SEXO FEMENINO (persona/día)
Resultados expresados en media de consumo diario**

	Urbano			Intermedio			Rural costa			Rural		
	18-39 a. (N:220)	40-59 a. (N:191)	≥60 a. (N:183)	18-39 a. (N:220)	40-59 a. (N:191)	≥60 a. (N:183)	18-39 a. (N:220)	40-59 a. (N:191)	≥60 a. (N:183)	18-39 a. (N:220)	40-59 a. (N:191)	≥60 a. (N:183)
Vitamina B1 (tiamina) total (mg)	1,64	1,67	1,49	1,75	1,62	1,52	1,51	1,66	1,42	1,79	1,78	1,66
Vitamina B2 (riboflavina) total	2,11	2,06	1,91	2,09	2,01	1,94	1,79	1,92	1,75	2,11	1,98	1,94
Vitamina B3 (niacina) total (mg)	39,77	39,34	35,23	40,97	37,88	35,84	35,13	36,68	32,37	40,21	38,69	35,43
Vitamina B6 total (mg)	1,91	1,95	1,80	2,07	1,91	1,81	1,73	1,86	1,62	2,10	2,04	1,92
Vitamina B9 (ácido fólico) total (µg)	278,10	290,14	264,72	300,49	284,24	270,09	250,68	236,51	223,03	281,79	282,09	261,50
Vitamina B12 total (µg)	8,53	9,16	8,44	8,63	8,92	8,89	7,16	7,93	6,03	8,33	8,14	7,65
Vitamina C total (µg)	184,99	199,79	187,19	215,47	200,06	180,10	174,05	176,91	146,01	183,20	210,44	185,90
Vitamina A (eq.de retinol) total (µg)	1069,97	1136,31	1010,84	1255,88	1221,84	1086,49	930,36	969,24	770,57	1086,09	1134,42	1037,35
Retinol total (µg)	398,22	391,84	270,56	391,12	362,69	314,39	344,72	362,10	207,53	380,97	364,74	287,20
Caroteno total (µg)	4215,52	4703,00	4697,13	5447,90	5480,17	4902,91	3797,16	3849,43	3558,69	4401,41	4884,75	4731,98
Vitamina D total (µg)	7,40	7,25	6,02	7,97	7,30	7,08	6,78	6,34	5,07	6,65	5,87	5,17
Vitamina E total (mg)	6,96	6,67	5,40	8,16	7,21	7,03	6,52	7,09	4,95	9,01	8,33	6,81

**Tabla 52. INGESTA DE VITAMINAS
SEGÚN HÁBITAT, GRUPOS DE EDAD Y SEXO MASCULINO (persona/día)
Resultados expresados en media de consumo diario**

	Urbano			Intermedio			Rural costa			Rural interior		
	18-39 a. (N:222)	40-59 a. (N:173)	≥60 a. (N:125)	18-39 a. (N:222)	40-59 a. (N:173)	≥60 a. (N:125)	18-39 a. (N:222)	40-59 a. (N:173)	≥60 a. (N:125)	18-39 a. (N:222)	40-59 a. (N:173)	≥60 a. (N:125)
Vitamina B1 (tiamina) total (mg)	1,93	1,77	1,55	2,03	1,73	1,62	1,79	1,63	1,40	2,17	2,05	1,74
Vitamina B2 (riboflavina) total	2,21	2,05	1,87	2,30	1,99	1,95	1,98	1,82	1,74	2,24	2,07	1,90
Vitamina B3 (niacina) total (mg)	46,41	42,52	36,88	46,83	41,50	38,17	40,76	37,13	33,92	47,30	44,59	37,48
Vitamina B6 total (mg)	2,17	2,10	1,83	2,29	2,03	1,92	1,92	1,80	1,67	2,35	2,22	1,97
Vitamina B9 (ácido fólico) total (µg)	277,72	272,81	241,89	286,54	265,77	265,34	231,08	230,54	201,70	286,24	266,14	246,32
Vitamina B12 total (µg)	9,25	9,24	9,61	10,25	10,51	10,80	7,74	8,43	7,41	9,75	11,42	9,32
Vitamina C total (µg)	182,73	204,64	206,09	196,51	205,54	194,15	143,30	177,27	132,44	197,40	184,83	167,25
Vitamina A (eq.de retinol) total (µg)	1165,46	1111,28	1187,26	1219,13	1225,42	1189,91	739,94	1021,24	880,71	1144,31	1347,99	1175,45
Retinol total (µg)	547,66	324,66	380,03	547,91	453,83	431,32	334,05	406,19	372,18	470,56	637,17	467,87
Caroteno total (µg)	3765,67	4876,97	5001,82	4165,59	4748,60	4764,53	2490,46	3830,00	3158,18	4165,70	4392,86	4409,56
Vitamina D total (µg)	7,57	7,82	6,88	8,02	7,79	6,90	6,17	5,53	6,85	6,58	6,52	5,72
Vitamina E total (mg)	7,93	7,85	6,05	8,93	7,56	6,28	6,42	7,56	5,75	8,95	8,29	7,88

Tabla 55. INGESTA DE ÁCIDOS GRASOS Y COLESTEROL (persona/día)
En el conjunto de la muestra (3148)

	Media	D.t.	Mín.	Máx.	Percentiles							
					5	10	25	50	75	90	95	99
Ácidos grasos saturados total (g)	26,17	11,82	4,07	89,51	11,23	13,33	17,83	24,18	31,85	41,88	49,55	63,47
Ácidos grasos monoinsaturados total (g)	33,69	14,90	6,37	119,56	14,58	17,38	23,04	31,05	41,49	53,19	62,09	82,99
Ácidos grasos poliinsaturados total (g)	15,20	8,77	2,26	85,15	5,99	7,07	9,39	13,02	18,48	25,34	31,91	48,43
Colesterol total (mg)	380,33	181,52	80,90	2156,20	182,83	207,57	262,65	339,57	446,22	601,71	725,79	1052,07
AGS: mirístico (g)	1,97	1,08	0,09	8,53	0,62	0,78	1,19	1,77	2,50	3,39	4,02	5,39
AGS: palmítico (g)	14,73	6,72	2,60	53,22	6,51	7,56	10,06	13,45	17,83	23,61	27,71	36,95
AGS: esteárico (g)	6,02	2,87	0,81	26,73	2,45	2,92	3,99	5,50	7,40	9,76	11,61	15,17
AGM: palitoléico (g)	1,68	0,71	0,32	5,73	0,76	0,91	1,18	1,57	2,06	2,62	2,99	4,03
AGM: oléico (g)	31,36	14,09	5,89	116,18	13,32	15,99	21,28	28,75	38,66	49,56	58,57	77,78
AGM: linoléico (g)	13,05	8,29	1,66	81,37	4,70	5,60	7,66	10,94	15,78	22,65	28,45	45,01
AGP: linolénico (g)	0,84	0,40	0,18	8,42	0,41	0,46	0,59	0,76	1,00	1,33	1,56	2,15
AGP: araquidónico (g)	0,16	0,08	0,01	0,82	0,07	0,08	0,11	0,14	0,19	0,25	0,30	0,41
AGP: eicosapentaenóico (EPA) (g)	0,19	0,14	0	2,11	0,04	0,06	0,09	0,15	0,24	0,34	0,44	0,66
AGP: docosapentaenóico (g)	0,17	0,11	0	1,26	0,04	0,06	0,09	0,15	0,22	0,31	0,36	0,52
AGP: docosahexaenóico (DHA) (g)	0,35	0,32	0	5,44	0,07	0,10	0,15	0,26	0,43	0,67	0,91	1,45
Alcohol total (g)	10,02	16,11	0	156,38	0	0	0	3,05	12,86	26,50	44,66	71,79
Relación: (AGP+AGM)/AGS	1,93	0,49	0,78	4,52	1,30	1,41	1,59	1,85	2,19	2,57	2,87	3,44

**Tabla 56. INGESTA DE ÁCIDOS GRASOS Y COLESTEROL
SEGÚN GRUPOS DE EDAD Y SEXO (persona/día)
Resultados expresados en media de consumo diario**

	18-39 años		40-59 años		≥ 60 años	
	Hombre (N: 596)	Mujer (N: 576)	Hombre (N:481)	Mujer (N: 596)	Hombre (N: 576)	Mujer (N:481)
Ácidos grasos saturados total (g)	33,67	26,71	27,57	24,00	23,17	20,71
Ácidos grasos monoinsaturados total (g)	41,27	33,36	36,18	31,98	30,65	27,69
Ácidos grasos poliinsaturados total (g)	18,55	15,53	16,46	14,34	13,68	12,18
Colesterol total (mg)	473,92	386,86	412,11	348,26	345,61	302,29
AGM: oléico (g)	38,29	31,02	33,69	29,82	28,57	25,83
AGP: eicosapentaenóico (EPA) (g)	0,19	0,18	0,21	0,18	0,19	0,16
AGP: docosapentaenóico (g)	0,21	0,16	0,19	0,16	0,16	0,14
AGP: docosahexaenóico (DHA) (g)	0,36	0,33	0,40	0,33	0,36	0,31
Relación: (AGP+AGM)/ AGS	1,822	1,895	1,967	1,995	1,975	1,979

**Tabla 57. INGESTA DE ÁCIDOS GRASOS Y COLESTEROL
SEGÚN HÁBITAT, GRUPOS DE EDAD Y SEXO FEMENINO (persona/día)
Resultados expresados en media de consumo diario**

	Urbano			Intermedio			Rural costa			Rural interior		
	18-39 a. (N:220)	40-59 a. (N: 191)	≥60 a. (N:183)	18-39 a. (N: 165)	40-59 a. (N:139)	≥60 a. (N:120)	18-39 a. (N:47)	40-59 a. (42)	≥60 a. (N:52)	18-39 a. (N:144)	40-59 a. (N:138)	≥60 a. (N:205)
Ácidos grasos saturados total (g)	26,39	23,75	18,87	27,53	23,40	20,75	22,82	25,10	19,10	27,52	24,61	22,75
Ácidos grasos monoinsaturados total (g)	32,57	31,15	25,36	34,54	31,24	27,65	28,85	33,67	25,57	34,70	33,35	30,33
Ácidos grasos poliinsaturados total (g)	14,49	13,50	10,90	16,26	14,01	12,93	13,56	15,13	10,22	16,90	15,58	13,38
Colesterol total (mg)	382,59	352,13	295,80	414,68	342,73	312,29	356,88	359,76	277,67	371,31	345,00	308,47
AGM: oléico (g)	30,27	29,02	23,59	32,06	29,07	25,79	26,83	31,52	23,91	32,33	31,17	28,33
AGP: eicosapentaenóico (EPA) (g)	0,17	0,20	0,18	0,21	0,19	0,18	0,14	0,19	0,15	0,17	0,16	0,15
AGP: docosapentaenóico (g)	0,15	0,16	0,14	0,16	0,16	0,12	0,14	0,14	0,10	0,18	0,18	0,16
AGP: docosahexaenóico (DHA) (g)	0,32	0,36	0,34	0,37	0,33	0,36	0,28	0,34	0,26	0,32	0,29	0,27
Relación: (AGP+AGM)/ AGS	1,852	1,923	1,978	1,902	2,051	2,020	1,946	1,953	1,891	1,937	2,053	1,978

**Tabla 58. INGESTA DE ÁCIDOS GRASOS Y COLESTEROL
SEGÚN HÁBITAT, GRUPOS DE EDAD Y SEXO MASCULINO (persona/día)
Resultados expresados en media de consumo diario**

	Urbano			Intermedio			Rural costa			Rural interior		
	18-39 a. (N:222)	40-59 a. (N:173)	≥60 a. (N:125)	18-39 a. (N:164)	40-59 a. (N:132)	≥60 a. (N:99)	18-39 a. (N:53)	40-59 a. (41)	≥60 a. (N:36)	18-39 a. (N:157)	40-59 a. (N:135)	≥60 a. (N:165)
Ácidos grasos saturados total (g)	33,66	27,23	22,13	33,87	25,45	21,69	29,62	26,07	22,02	34,84	30,55	25,10
Ácidos grasos monoinsaturados total (g)	40,43	36,06	29,42	42,91	33,17	30,10	34,66	33,30	28,42	42,98	40,14	32,39
Ácidos grasos poliinsaturados total (g)	18,06	16,02	12,44	19,25	15,51	12,58	15,73	16,02	12,92	19,46	18,07	15,43
Colesterol total (mg)	482,48	409,16	329,03	475,80	396,81	351,86	431,84	399,90	391,36	474,06	434,55	344,42
AGM: oléico (g)	37,43	33,61	27,40	39,87	30,81	28,05	32,09	31,01	26,39	39,96	37,44	30,24
AGP: eicosapentaenóico (EPA) (g)	0,20	0,22	0,21	0,20	0,24	0,22	0,18	0,18	0,16	0,18	0,19	0,16
AGP: docosapentaenóico (g)	0,20	0,18	0,16	0,19	0,18	0,15	0,19	0,17	0,12	0,23	0,22	0,18
AGP: docosahexaenóico (DHA) (g)	0,36	0,40	0,40	0,38	0,47	0,43	0,32	0,31	0,29	0,34	0,35	0,30
Relación: (AGP+AGM)/ AGS	1,778	1,963	1,966	1,881	1,976	2,021	1,763	2,003	1,941	1,842	1,952	1,962

Tabla 59. DISTRIBUCIÓN DEL PERFIL CALÓRICO Y PERFIL LIPÍDICO
En el conjunto de la muestra (3148)

	Media	D.t.	Mín.	Máx.	Percentiles							
					5	10	25	50	75	90	95	99
% Hidratos	48,36	7,74	14,33	73,76	35,11	38,38	43,21	48,56	53,83	58,12	60,55	65,34
% Proteínas	18,30	3,00	7,65	30,74	13,77	14,64	16,19	18,09	20,19	22,33	23,61	26,19
% Lípidos	30,63	6,88	14,87	59,01	19,85	21,79	25,83	30,19	35,12	39,40	42,57	48,93
% AGS	9,46	2,25	3,61	19,53	5,92	6,54	7,88	9,40	10,97	12,36	13,13	14,96
% AGM	12,40	3,73	4,75	32,33	7,25	8,10	9,74	11,84	14,47	17,57	19,29	23,32
% AGP	5,53	2,35	1,53	21,51	2,94	3,30	4,01	4,98	6,44	8,16	9,79	15,10
% Alcohol	2,72	4,05	0	40,11	0	0	0	0,86	4,09	7,93	10,84	18,20

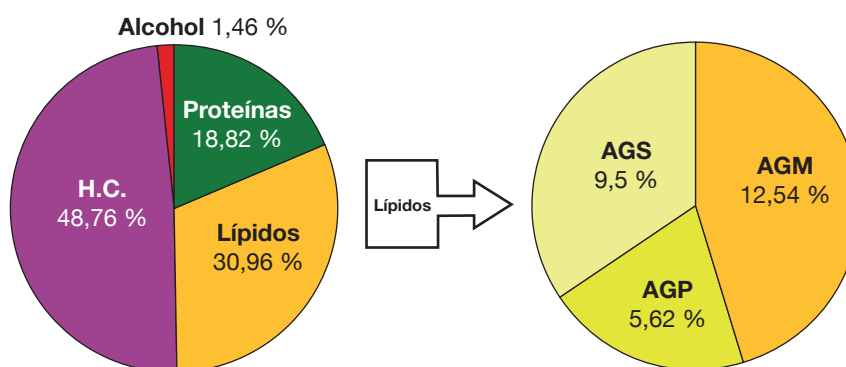
Tabla 60. PERFIL CALÓRICO Y PERFIL LIPÍDICO
SEGÚN GRUPOS DE EDAD Y SEXO
Resultados expresados en media de consumo diario

	18-39 a.		40-59 a.		≥60 a.		Total	
	Hombre (N:596)	Mujer (N:576)	Hombre (N:481)	Mujer (N:510)	Hombre (N:425)	Mujer (N:560)	Hombre (N:1502)	Mujer (N:1646)
% Hidratos	48,89	48,82	46,65	47,63	47,99	49,73	47,92	48,76
% Proteínas	17,33	18,37	17,95	19,02	18,06	19,09	17,73	18,82
% Lípidos	31,12	31,88	30,41	31,50	28,88	29,52	30,26	30,96
% AGS	10,00	10,01	9,27	9,55	8,75	8,93	9,41	9,50
% AGM	12,48	12,76	12,39	12,86	11,71	12,03	12,23	12,54
% AGP	5,51	5,87	5,54	5,73	5,18	5,28	5,42	5,62
% Alcohol	2,65	0,92	4,99	1,85	5,07	1,67	4,09	1,46

**Tabla 61. PERFIL CALÓRICO Y PERFIL LIPÍDICO
SEGÚN HÁBITAT, GRUPOS DE EDAD Y SEXO FEMENINO**
Resultados expresados en media de consumo diario

	Urbano			Intermedio			Rural costa			Rural interior		
	18-39 a. (N:220)	40-59 a. (N:191)	≥60 a. (N:183)	18-39 a. (N:165)	40-59 a. (N:139)	≥60 a. (N:120)	18-39 a. (N:47)	40-59 a. (N:42)	≥60 a. (N:52)	18-39 a. (N:144)	40-59 a. (N:138)	≥60 a. (N:205)
% Hidratos	48,28	47,51	49,34	49,12	47,07	49,99	50,90	48,76	51,41	48,63	48,01	49,49
% Proteínas	18,62	19,54	20,10	18,28	19,26	18,99	17,95	18,00	19,30	18,23	18,37	18,19
% Lípidos	31,85	31,08	29,02	32,01	32,09	29,47	30,74	31,27	27,87	32,17	31,56	30,40
% AGS	10,16	9,57	8,79	10,02	9,67	8,83	9,57	9,51	8,63	9,93	9,40	9,18
% AGM	12,81	12,67	11,87	12,82	13,12	11,91	12,25	12,77	11,28	12,80	12,87	12,43
% AGP	5,64	5,43	5,10	5,90	5,89	5,48	5,87	5,68	4,70	6,17	6,00	5,46
% Alcohol	1,25	1,86	1,54	0,59	1,59	1,56	0,41	1,97	1,42	0,97	2,06	1,91

Grafico 2. PERFIL CALÓRICO Y PERFIL LIPÍDICO EN MUJERES



**Tabla 62. PERFIL CALÓRICO Y PERFIL LIPÍDICO
SEGÚN HÁBITAT, GRUPOS DE EDAD Y SEXO MASCULINO**
Resultados expresados en media de consumo diario

	Urbano			Intermedio			Rural costa			Rural interior		
	18-39 a. (N:222)	40-59 a. (N:173)	≥60 a. (N:125)	18-39 a. (N:164)	40-59 a. (N:132)	≥60 a. (N:99)	18-39 a. (N:53)	40-59 a. (N:41)	≥60 a. (N:36)	18-39 a. (N:157)	40-59 a. (N:135)	≥60 a. (N:165)
% Hidratos	48,25	46,03	47,80	48,91	48,20	47,49	51,43	46,76	49,50	48,93	45,91	48,10
% Proteínas	17,69	18,31	18,41	17,48	18,13	18,56	16,84	17,15	17,73	16,85	17,53	17,56
% Lípidos	31,46	30,73	29,01	31,87	29,57	28,91	29,56	30,80	28,93	30,38	30,69	28,75
% AGS	10,24	9,40	8,85	10,08	8,98	8,57	9,67	9,43	8,88	9,68	9,36	8,77
% AGM	12,61	12,62	11,89	12,99	11,93	11,98	11,55	12,28	11,70	12,08	12,58	11,42
% AGP	5,46	5,47	4,99	5,65	5,48	5,03	5,26	5,96	5,15	5,51	5,56	5,41
% Alcohol	2,60	4,93	4,77	1,74	4,10	5,03	2,17	5,30	3,84	3,84	5,86	5,60

Gráfico 3. PERFIL CALÓRICO Y PERFIL LIPÍDICO EN HOMBRES

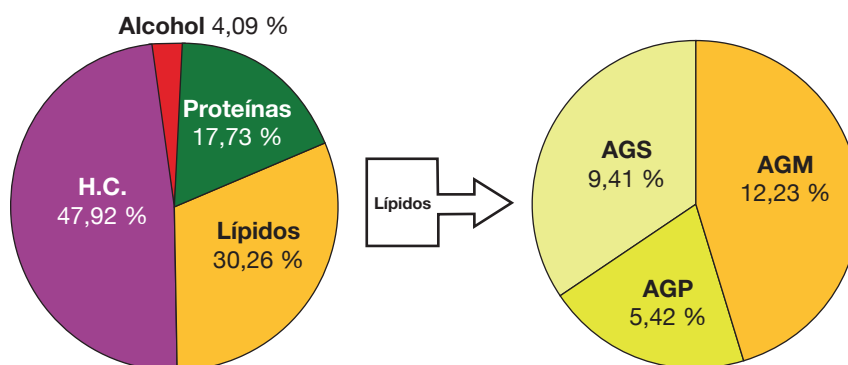


Tabla 63. SALUD PERCIBIDA

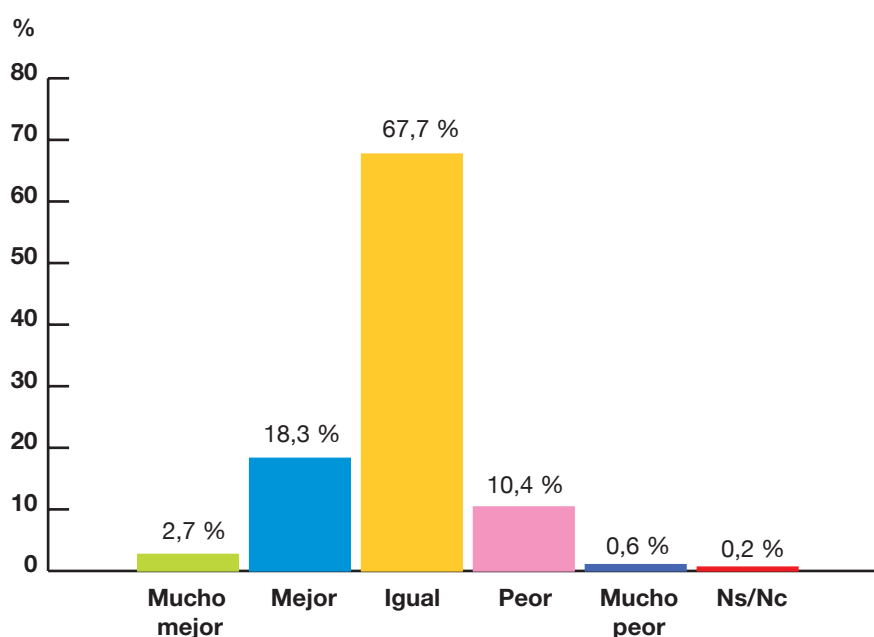
SEGÚN GRUPOS DE EDAD Y SEXO

En comparación con otras personas de su edad, ¿cómo considera que es su salud?

	18-39 a.				40-59 a.				60 a. y más				TOTAL	
	Hombre		Mujer		Hombre		Mujer		Hombre		Mujer			
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
Mucho mejor	16	2,7	8	1,4	6	1,2	22	4,3	16	3,8	17	3,0	85	2,7
Mejor	102	17,2	80	13,9	91	18,9	85	16,7	101	23,8	116	20,8	575	18,3
Igual	441	74,2	432	75,0	340	70,7	353	69,2	246	57,9	320	57,3	2132	67,7
Peor	32	5,4	53	9,2	40	8,3	46	9,0	57	13,4	98	17,6	326	10,4
Mucho peor	2	0,3	2	0,3	3	0,6	3	0,6	3	0,7	7	1,3	20	0,6
No sabe/nc	1	0,2	1	0,2	1	0,2	1	0,2	2	0,5	0	0	6	0,2
Total	594	100	576	100	481	100	510	100	425	100	558	100	3144	99,9

Gráfico 4. EN COMPARACIÓN CON OTRAS PERSONAS DE SU EDAD

¿CÓMO CONSIDERA QUE ES SU SALUD?



Antecedentes personales

**Tabla 64. ANTECEDENTES PERSONALES DE ENFERMEDAD
SEGÚN GRUPOS DE EDAD Y SEXO
¿Le ha diagnosticado su médico...? (N: 3148)**

		18-39 a.				40-59 a.				≥ 60 a.			
		Hombre		Mujer		Hombre		Mujer		Hombre		Mujer	
		N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
¿... enfermedad isquémica del corazón?	Sí	3	0,5	1	0,2	28	5,8	4	0,8	46	10,8	33	5,9
	No	593	99,5	575	99,8	452	94,0	506	99,2	378	88,9	526	93,9
	Ns/ Nc	0	0	0	0	1	0,2	0	0,0	1	0,2	1	0,2
	Total	596	100	576	100	481	100	510	100	425	100	560	100
¿... enfermedad cerebrovascular?	Sí	2	0,3	0	0	3	0,6	2	0,4	8	1,9	11	2,0
	No	594	99,7	576	100	477	99,2	508	99,6	416	97,9	548	97,9
	Ns/ Nc	0	0	0	0	1	0,2	0	0	1	0,2	1	0,2
	Total	596	100	576	100	481	100	510	100	425	100	560	100
¿... otra enfermedad cardiovascular?	Sí	2	0,3	5	0,9	7	1,5	10	2,0	43	10,1	58	10,4
	No	594	99,7	571	99,1	473	98,3	499	97,8	382	89,9	501	89,5
	Ns/ Nc	0	0	0	0	1	0,2	1	0,2	0	0	1	0,2
	Total	596	100	576	100	481	100	510	100	425	100	560	100
¿... diabetes?	Sí	2	0,3	2	0,3	15	3,1	30	5,9	63	14,8	86	15,4
	No	593	99,5	572	99,3	465	96,7	479	93,9	361	84,9	472	84,3
	Ns/ Nc	1	0,2	2	0,3	1	0,2	1	0,2	1	0,2	2	0,4
	Total	596	100	576	100	481	100	510	100	425	100	560	100
¿... hipertensión?	Sí	11	1,8	13	2,3	59	12,3	49	9,6	105	24,7	174	31,1
	No	585	98,2	561	97,4	420	87,3	461	90,4	318	74,8	385	68,8
	Ns/ Nc	0	0	2	0,3	2	0,4	0	0	2	0,5	1	0,2
	Total	596	100	576	100	481	100	510	100	425	100	560	100
¿... alteración de los lípidos?	Sí	25	4,2	24	4,2	90	18,7	60	11,8	75	17,6	132	23,6
	No	568	95,3	549	95,3	388	80,7	449	88,0	346	81,4	426	76,1
	Ns/ Nc	3	0,5	3	0,5	3	0,6	1	0,2	4	0,9	2	0,4
	Total	596	100	576	100	481	100	510	100	425	100	560	100
¿... osteoporosis?	Sí	1	0,2	0	0	8	1,7	24	4,7	11	2,6	86	15,4
	No	593	99,5	575	99,8	471	97,9	485	95,1	412	96,9	470	83,9
	Ns/ Nc	2	0,3	1	0,2	2	0,4	1	0,2	2	0,5	4	0,7
	Total	596	100	576	100	481	100	510	100	425	100	560	100

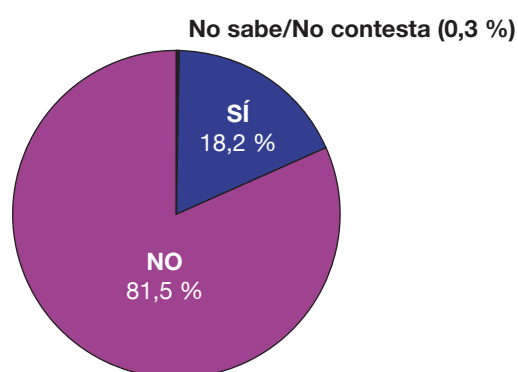
Antecedentes personales

Continuación tabla 64. ANTECEDENTES PERSONALES DE ENFERMEDAD SEGÚN GRUPOS DE EDAD Y SEXO ¿Le ha diagnosticado su médico...? (N: 3148)													
		18-39 a.				40-59 a.				≥ 60 a.			
		Hombre		Mujer		Hombre		Mujer		Hombre		Mujer	
		N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
¿... obesidad?	Sí	6	1,0	6	1,0	13	2,7	26	5,1	10	2,4	24	4,3
	No	590	99,0	570	99,0	467	97,1	483	94,7	414	97,4	535	95,5
	Ns/ Nc	0	0	0	0	1	0,2	1	0,2	1	0,2	1	0,2
	Total	596	100	576	100	481	100	510	100	425	100	560	100
¿... cáncer?	Sí	0	0	4	0,7	6	1,2	7	1,4	8	1,9	12	2,1
	No	596	100	572	99,3	474	98,5	503	98,6	417	98,1	547	97,7
	Ns/ Nc	0	0	0	0	1	0,2	0	0	0	0	1	0,2
	Total	596	100	576	100	481	100	510	100	425	100	560	100
¿... enfermedad crónica del hígado?	Sí	4	0,7	5	0,9	9	1,9	4	0,8	10	2,4	10	1,8
	No	591	99,2	570	99,0	471	97,9	506	99,2	415	97,6	548	97,9
	Ns/ Nc	1	0,2	1	0,2	1	0,2	0	0	0	0	2	0,4
	Total	596	100	576	100	481	100	510	100	425	100	560	100
¿... enfermedad renal crónica?	Sí	1	0,2	4	0,7	6	1,2	5	1,0	14	3,3	17	3,0
	No	594	99,7	571	99,1	474	98,5	505	99,0	411	96,7	541	96,6
	Ns/ Nc	1	0,2	1	0,2	1	0,2	0	0	0	0	2	0,4
	Total	596	100	576	100	481	100	510	100	425	100	560	100
¿... hiper o hipotiroidismo?	Sí	1	0,2	10	1,7	0	0	7	1,4	0	0	13	2,3
	No	593	99,5	564	97,9	479	99,6	503	98,6	424	99,8	543	97,0
	Ns/ Nc	2	0,3	2	0,3	2	0,4	0	0	1	0,2	4	0,7
	Total	596	100	576	100	481	100	510	100	425	100	560	100
¿... síndrome de malabsorción?	Sí	1	0,2	1	0,2	2	0,4	2	0,4	2	0,5	4	0,7
	No	595	99,8	573	99,5	478	99,4	508	99,6	422	99,3	552	98,6
	Ns/ Nc	0	0	2	0,3	1	0,2	0	0	1	0,2	4	0,7
	Total	596	100	576	100	481	100	510	100	425	100	560	100

**Tabla 65. ACTITUDES SOBRE LA DIETA
SEGÚN GRUPOS DE EDAD Y SEXO
¿Sigue algún tipo de dieta? (N: 3148)**

	18-39 a.				40-59 a.				≥ 60 a.				TOTAL	
	Hombre		Mujer		Hombre		Mujer		Hombre		Mujer			
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
Sí	31	5,2	59	10,2	78	16,2	89	17,5	129	30,4	188	33,6	574	18,2
No	564	94,6	515	89,4	400	83,2	419	82,2	296	69,6	371	66,3	2565	81,5
Ns/ Nc	1	0,2	2	0,3	3	0,6	2	0,4	0	0	1	0,2	9	0,3
Total	596	100	576	100	481	100	510	100	425	100	560	100	3148	100

Gráfico 5. ¿SIGUE ALGÚN TIPO DE DIETA?



**Tabla 66. ACTITUDES SOBRE LA DIETA
SEGÚN GRUPOS DE EDAD Y SEXO
¿Tipo de dieta...? (N: 574)**

		18-39 a.				40-59 a.				≥60 a.			
		Hombre		Mujer		Hombre		Mujer		Hombre		Mujer	
		N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
... para diabetes?	Sí	2	6,5	2	3,4	8	10,3	17	19,1	42	32,6	62	33,0
	No	28	90,3	54	91,5	69	88,5	68	76,4	87	67,4	123	65,4
	Ns/ Nc	1	3,2	3	5,1	1	1,3	4	4,5	0	0	3	1,6
	Total	31	100	59	100	78	100	89	100	129	100	188	100
... baja en calorías?	Sí	9	29,0	30	50,8	19	24,4	27	30,3	16	12,4	25	13,3
	No	21	67,7	28	47,5	58	74,4	58	65,2	113	87,6	161	85,6
	Ns/ Nc	1	3,2	1	1,7	1	1,3	4	4,5	0	0	2	1,1
	Total	31	100	59	100	78	100	89	100	129	100	188	100
... baja en grasa?	Sí	23	74,2	34	57,6	45	57,7	50	56,2	71	55,0	98	52,1
	No	8	25,8	23	39,0	32	41,0	38	42,7	58	45,0	88	46,8
	Ns/ Nc	0	0	2	3,4	1	1,3	1	1,1	0	0	2	1,1
	Total	31	100	59	100	78	100	89	100	129	100	188	100
... sin gluten?	Sí	1	3,2	1	1,7	1	1,3	3	3,4	5	3,9	6	3,2
	No	29	93,5	55	93,2	76	97,4	82	92,1	124	96,1	179	95,2
	Ns/ Nc	1	3,2	3	5,1	1	1,3	4	4,5	0	0	3	1,6
	Total	31	100	59	100	78	100	89	100	129	100	188	100
... baja en lactosa?	Sí	1	3,2	3	5,1	3	3,8	3	3,4	10	7,8	14	7,4
	No	29	93,5	53	89,8	74	94,9	82	92,1	119	92,2	170	90,4
	Ns/ Nc	1	3,2	3	5,1	1	1,3	4	4,5	0	0	4	2,1
	Total	31	100	59	100	78	100	89	100	129	100	188	100
... baja en sal?	Sí	11	35,5	12	20,3	39	50,0	38	42,7	80	62,0	110	58,5
	No	19	61,3	44	74,6	39	50,0	49	55,1	48	37,2	76	40,4
	Ns/ Nc	1	3,2	3	5,1	0	0	2	2,2	1	0,8	2	1,1
	Total	31	100	59	100	78	100	89	100	129	100	188	100
... vegetariana?	Sí	0	0	2	3,4	1	1,3	1	1,1	1	0,8	0	0
	No	30	96,8	54	91,5	75	96,2	84	94,4	128	99,2	185	98,4
	Ns/ Nc	1	3,2	3	5,1	2	2,6	4	4,5	0	0	3	1,6
	Total	31	100	59	100	78	100	89	100	129	100	188	100

Tabla 67. ACTITUDES SOBRE LA DIETA
SEGÚN GRUPOS DE EDAD Y SEXO
¿Quién le prescribió la dieta que sigue? (N: 574)

		18-39 a.				40-59 a.				≥ 60 a.			
		Hombre		Mujer		Hombre		Mujer		Hombre		Mujer	
		N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
... un médico?	Sí	20	64,5	32	54,2	67	85,9	64	71,9	119	92,2	172	91,5
	No	11	35,5	26	44,1	9	11,5	23	25,8	6	4,7	13	6,9
	Ns/ Nc	0	0	1	1,7	2	2,6	2	2,2	4	3,1	3	1,6
	Total	31	100	59	100	78	100	89	100	129	100	188	100
... un amigo?	Sí	0	0	3	5,1	1	1,3	0	0	0	0	0	0
	No	30	96,8	55	93,2	74	94,9	86	96,6	124	96,1	182	96,8
	Ns/ Nc	1	3,2	1	1,7	3	3,8	3	3,4	5	3,9	6	3,2
	Total	31	100	59	100	78	100	89	100	129	100	188	100
... un familiar?	Sí	2	6,5	4	6,8	1	1,3	1	1,1	1	0,8	2	1,1
	No	28	90,3	54	91,5	74	94,9	85	95,5	123	95,3	180	95,7
	Ns/ Nc	1	3,2	1	1,7	3	3,8	3	3,4	5	3,9	6	3,2
	Total	31	100	59	100	78	100	89	100	129	100	188	100
... un profesional sanitario no médico?	Sí	2	6,5	8	13,6	0	0	2	2,2	1	0,8	1	0,5
	No	28	90,3	50	84,7	75	96,2	84	94,4	123	95,3	181	96,3
	Ns/ Nc	1	3,2	1	1,7	3	3,8	3	3,4	5	3,9	6	3,2
	Total	31	100	59	100	78	100	89	100	129	100	188	100
... nadie?	Sí	6	19,4	15	25,4	5	6,4	20	22,5	3	2,3	9	4,8
	No	24	77,4	43	72,9	70	89,7	66	74,2	121	93,8	173	92,0
	Ns/ Nc	1	3,2	1	1,7	3	3,8	3	3,4	5	3,9	6	3,2
	Total	31	100	59	100	78	100	89	100	129	100	188	100
... otras personas?	Sí	1	3,2	1	1,7	0	0	1	1,1	0	0	0	0
	No	29	93,5	57	96,6	75	96,2	85	95,5	124	96,1	182	96,8
	Ns/ Nc	1	3,2	1	1,7	3	3,8	3	3,4	5	3,9	6	3,2
	Total	31	100	59	100	78	100	89	100	129	100	188	100

Tabla 68. ACTITUDES SOBRE LA DIETA
SEGÚN GRUPOS DE EDAD Y SEXO
Algunas actitudes en torno a la alimentación (N: 3148)

		18-39 a.				40-59 a.				60 a. y más				TOTAL	
		Hombre		Mujer		Hombre		Mujer		Hombre		Mujer			
		N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
¿Qué hace usted con la grasa visible cuando come carne?	La quita toda	288	48,3	356	61,8	223	46,4	284	55,7	210	49,4	345	61,6	1706	54,2
	Quita la mayoría	121	20,3	111	19,3	90	18,7	108	21,2	82	19,3	100	17,9	612	19,4
	Quita un poco	81	13,6	57	9,9	78	16,2	57	11,2	56	13,2	63	11,3	392	12,5
	No quita nada	105	17,6	49	8,5	88	18,3	59	11,6	75	17,6	50	8,9	426	13,5
	No come carne	0	0	2	0,3	2	0,4	1	0,2	1	0,2	2	0,4	8	0,3
	Ns/Nc	1	0,2	1	0,2	0	0	1	0,2	1	0,2	0	0	4	0,1
	Total	596	100	576	100	481	100	510	100	425	100	560	100	3148	100
¿Cada cuánto tiempo come comidas fritas fuera o dentro de casa?	A diario	37	6,2	19	3,3	21	4,4	16	3,1	15	3,5	6	1,1	114	3,6
	4-6 veces por semana	136	22,8	75	13,0	90	18,7	53	10,4	47	11,1	41	7,3	442	14,0
	1-3 veces por semana	368	61,7	380	66,0	314	65,3	346	67,8	296	69,6	374	66,8	2078	66,0
	Menos de una vez por semana	54	9,1	100	17,4	54	11,2	92	18,0	66	15,5	135	24,1	501	15,9
	Ns/Nc	1	0,2	2	0,3	2	0,4	3	0,6	1	0,2	4	0,7	13	0,4
	Total	596	100	576	100	481	100	510	100	425	100	560	100	3148	100
¿Qué clase de grasa o aceite utiliza para cocinar/freír?	Mantequilla	4	0,7	3	0,5	2	0,4	3	0,6	1	0,2	4	0,7	17	0,5
	Margarina	0	0	4	0,7	2	0,4	1	0,2	1	0,2	3	0,5	11	0,3
	Aceite de oliva	332	55,7	321	55,7	289	60,1	303	59,4	253	59,5	314	56,1	1812	57,6
	Otros aceites vegetales	131	22,0	125	21,7	94	19,5	91	17,8	83	19,5	107	19,1	631	20,0
	Mezcla aceite de oliva+ aceites vegetales	122	20,5	120	20,8	89	18,5	109	21,4	85	20,0	130	23,2	655	20,8
	Ns/Nc	7	1,2	3	0,5	5	1,0	3	0,6	2	0,5	2	0,4	22	0,7
	Total	596	100	576	100	481	100	510	100	425	100	560	100	3148	100
¿Qué clase de grasa utiliza para aliñar los alimentos?	Aceite de oliva	557	93,5	531	92,2	448	93,1	480	94,1	395	92,9	526	93,9	2937	93,3
	Otros aceites vegetales	16	2,7	19	3,3	15	3,1	16	3,1	16	3,8	18	3,2	100	3,2
	Mezcla aceite de oliva + aceites vegetales	16	2,7	24	4,2	15	3,1	12	2,4	11	2,6	15	2,7	93	3,0
	Ns/Nc	7	1,2	2	0,3	3	0,6	2	0,4	3	0,7	1	0,2	18	0,6
	Total	596	100	576	100	481	100	510	100	425	100	560	100	3148	100

Actitudes sobre la dieta

Tabla 69. ACTITUDES SOBRE LA DIETA			
Ingesta de suplementos, vitaminas y alimentos enriquecidos (N: 3148)			
		Frecuencia	%
¿Suplementos vitamínicos?	Sí	163	5,2
	No	2973	94,4
¿Leche con vitaminas A+D?	Sí	43	1,4
	No	3089	98,1
¿Leche con calcio?	Sí	210	6,7
	No	2923	92,9
¿Fibra, alimentos con fibra?	Sí	288	9,1
	No	2847	90,4

Tabla 70. TIPO DE SAL UTILIZADA										
SEGÚN GRUPOS DE EDAD, SEXO Y HÁBITAT										
	Sexo (p<0,001)		Grupos de edad (p<0,001)			Hábitat (p<0,001)				Global (N: 3148)
	Hombre	Mujer	18-39	40-59	≥60	Urbano	Intermedio	Rural costa	Rural interior	
Normal	64,1	57,4	61,2	58,5	61,9	58,5	54,2	57,6	69,4	60,6
Yodada	22,2	31	29,9	30,9	19,1	27,1	31,5	28,8	21,9	26,8
Fluorada	0,2	0,1	0,2	0,2	0	0,2	0,1	0	0,1	0,1
Marina	7	6,7	5,9	6,4	8,4	7,7	8,9	10,3	3	6,8
No utiliza sal	3,5	3,8	0,9	2,8	7,8	4,5	3,5	1,5	3,5	3,7
Ns/Nc	2,9	1	1,9	1,2	2,7	2	1,7	1,8	2,1	1,9

**Tabla 71. TIPO DE ACTIVIDAD FÍSICA
SEGÚN HÁBITAT, GRUPOS DE EDAD Y SEXO FEMENINO
Resultados expresados en porcentaje (N: 1646)**

		Urbano			Intermedio			Rural costa			Rural interior		
		18-39	40-59	≥ 60	18-39	40-59	≥ 60	18-39	40-59	≥ 60	18-39	40-59	≥ 60
¿Qué tipo de actividad física realiza en su trabajo, estudio o labores de casa?	Básicamente sentado y ando poco	56,8	48,7	64,5	44,2	31,7	49,2	46,8	33,3	55,8	38,2	31,2	57,6
	Ando bastante pero no realizo esfuerzos	35,5	41,4	28,4	41,8	54,0	44,2	46,8	40,5	30,8	42,4	39,9	29,3
	Ando y hago esfuerzos vigorosos	5,9	9,4	4,4	12,7	13,7	6,7	6,4	19,0	9,6	18,8	26,8	12,2
	Mucha actividad y esfuerzos vigorosos	1,8	0	1,1	1,2	0,7	0	0	7,1	3,8	0,7	2,2	1,0
	Ns/Nc	0	0,5	1,6	0	0	0	0	0	0	0	0	0
¿Qué actividad realiza en su tiempo libre?	Actividades que no requieren actividad física	64,1	60,7	73,8	55,8	53,2	64,2	66,0	47,6	75,0	61,8	64,5	69,3
	Andar, ir en bicicleta, pescar...	28,6	29,8	21,9	31,5	38,1	35,0	31,9	50,0	25,0	33,3	30,4	29,8
	Correr, nadar, hacer gimnasia	5,9	8,9	3,8	9,7	8,6	0,8	2,1	2,4	0	4,2	4,3	1,0
	Entrenamiento deportivo varias veces por semana	1,4	0,5	0,5	2,4	0	0	0	0	0	0	0	0
	Ns /Nc	0	0	0	0,6	0	0	0	0	0	0,7	0,7	0
¿Cuántas veces realiza actividades físicas que impliquen sudoración?	Diariamente	5,0	8,4	6,0	7,9	7,9	3,3	12,8	14,3	11,5	4,2	4,3	2,4
	2-3 veces a la semana	14,1	13,1	8,2	17,6	15,1	6,7	10,6	14,3	1,9	13,9	13,0	4,4
	1 vez a la semana	10,9	4,2	3,3	7,9	10,1	4,2	2,1	11,9	5,8	18,1	5,8	5,4
	2-3 veces al mes	14,1	5,8	3,8	9,1	7,2	3,3	14,9	7,1	7,7	9,0	7,2	4,4
	Alguna vez al año o menos	18,6	16,2	14,2	9,7	5,0	5,8	23,4	21,4	19,2	15,3	14,5	9,3
	Nunca	36,4	50,8	57,4	47,9	54,7	70,8	36,2	28,6	48,1	37,5	52,2	65,9
	No puedo por incapacidad o enfermedad	0,9	1,6	7,1	0	0	3,3	0	2,4	5,8	2,1	2,2	8,3
	Ns/Nc	0	0	0	0	0	2,5	0	0	0	0	0,7	0

**Tabla 72. TIPO DE ACTIVIDAD FÍSICA
SEGÚN HÁBITAT, GRUPOS DE EDAD Y SEXO MASCULINO
Resultados expresados en porcentaje (N:1502)**

		Urbano			Intermedio			Rural costa			Rural interior		
		18-39	40-59	≥ 60	18-39	40-59	≥ 60	18-39	40-59	≥ 60	18-39	40-59	≥ 60
¿Qué tipo de actividad física realiza en su trabajo, estudio o labores de casa?	Básicamente sentado y camino poco	55,0	45,7	64,0	36,6	31,8	53,5	30,2	41,5	55,6	32,5	31,1	55,8
	Camino bastante pero no realizo esfuerzos	23,4	26,0	24,0	21,3	33,3	33,3	34,0	24,4	19,4	24,8	23,7	26,7
	Camino y hago esfuerzos vigorosos	14,4	19,1	8,8	30,5	20,5	10,1	20,8	14,6	16,7	29,9	31,9	15,2
	Mucha actividad y esfuerzos vigorosos	7,2	8,7	1,6	11,6	14,4	2,0	15,1	19,5	8,3	12,7	13,3	1,8
	Ns/Nc	0	0,6	1,6	0	0	1,0	0	0	0	0	0	0,6
¿Qué actividad realiza en su tiempo libre?	Actividades que no requieren actividad física	49,5	46,8	59,2	50,0	48,5	62,6	41,5	46,3	61,1	52,2	66,7	64,8
	Andar, ir en bicicleta, pescar...	20,3	42,8	39,2	22,0	40,9	34,3	24,5	46,3	38,9	27,4	29,6	35,2
	Correr, nadar, hacer gimnasia	22,5	8,7	1,6	18,9	9,1	3,0	17,0	7,3	0	18,5	3,0	0
	Entrenamiento deportivo varias veces por semana	7,2	1,2	0	8,5	1,5	0	17,0	0	0	1,9	0,7	0
	Ns /Nc	0,5	0,6	0	0,6	0	0	0	0	0	0	0	0
¿Cuántas veces realiza actividades físicas que impliquen sudoración?	Diariamente	13,5	12,7	9,6	19,5	9,1	7,1	17,0	12,2	19,4	12,7	5,2	5,5
	2-3 veces a la semana	29,7	17,3	4,0	28,7	19,7	5,1	28,3	26,8	8,3	15,9	16,3	9,1
	1 vez a la semana	12,2	5,8	4,8	9,1	10,6	4,0	13,2	9,8	5,6	17,8	14,8	9,1
	2-3 veces al mes	10,8	8,7	6,4	5,5	4,5	5,1	17,0	12,2	8,3	6,4	10,4	5,5
	Alguna vez al año o menos	10,8	11,0	16,0	9,1	5,3	9,1	15,1	12,2	25,0	15,3	11,1	10,3
	Nunca	22,5	42,8	54,4	27,4	50,0	66,7	9,4	24,4	27,8	31,2	38,5	55,8
	No puedo por incapacidad o enfermedad	0,5	0,6	4,0	0,6	0,8	3,0	0	2,4	5,6	0,6	3,7	4,8
	Ns/Nc	0	1,2	0,8	0	0	0	0	0	0	0	0	0

**Tabla 73. INTENSIDAD DE ACTIVIDAD FÍSICA
SEGÚN HÁBITAT, GRUPOS DE EDAD Y SEXO FEMENINO
Resultados expresados en porcentaje (N: 1646)**

	H. urbano			H. intermedio			H. rural costa			H. rural interior		
	18-39 (N:220)	40-59 (N:191)	≥ 60 (N:183)	18-39 (N:165)	40-59 (N:139)	≥ 60 (N:120)	18-39 (N:47)	40-59 (N:42)	≥ 60 (N:52)	18-39 (N:144)	40-59 (N:138)	≥ 60 (N:205)
Alta	1,4	0	0,5	0,6	0	0	0	2,4	1,9	0	0	0
Moderada	39,1	44,5	29,5	52,1	56,1	39,2	38,3	64,3	32,7	51,4	53,6	38,5
Ligera	59,5	55,5	69,9	47,3	43,9	60,8	61,7	33,3	65,4	48,6	46,4	61,5

**Tabla 74. INTENSIDAD DE ACTIVIDAD FÍSICA
SEGÚN HÁBITAT, GRUPOS DE EDAD Y SEXO MASCULINO
Resultados expresados en porcentaje (N: 1502)**

	H. urbano			H. intermedio			H. rural costa			H. rural interior		
	18-39 (N:222)	40-59 (N:173)	≥ 60 (N:125)	18-39 (N:164)	40-59 (N:132)	≥ 60 (N:99)	18-39 (N:53)	40-59 (N:41)	≥ 60 (N:36)	18-39 (N:157)	40-59 (N:135)	≥ 60 (N:165)
Alta	6,3	2,9	0	5,5	4,5	0	9,4	4,9	2,8	5,7	3,0	0,6
Moderada	57,2	65,3	44,0	66,5	69,7	43,4	64,2	63,4	41,7	65,0	60,7	46,1
Ligera	36,5	31,8	56,0	28,0	25,8	56,6	26,4	31,7	55,6	29,3	36,3	53,3

Tabla 75. MEDIDAS ANTROPOMÉTRICAS SEGÚN GRUPOS DE EDAD																		
Datos reales y autodeclarados																		
	18-39 a.						40-59 a.						≥60 a.					
	N		Media	D. t.	Mín.	Máx.	N		Media	D. t.	Mín.	Máx.	N		Media	D. t.	Mín.	Máx.
	Válidos	Perd*					Válidos	Perd*					Válidos	Perd*				
Altura real (m)	1152	20	1,69	0,093	1,45	1,98	981	10	1,65	0,09	1,30	1,97	977	8	1,60	0,08	1,35	1,92
Peso real (kg)	1153	19	72,20	14,52	40	145	978	13	74,66	14,20	43	156	978	7	74,45	13,42	40	140
IMC real	1151	21	25,28	4,30	16,04	50,34	978	13	27,41	4,52	17,44	48,79	977	8	28,88	4,60	14,33	51,08
PA (cm)	1135	37	85,33	13,14	53	154	967	24	90,66	13,52	58,00	167	963	22	95,04	13,74	48	200,4
Altura estimada (m)	1146	26	1,69	0,094	1,45	1,98	961	30	1,65	,087	1,30	1,97	898	87	1,62	0,08	1,38	1,93
Peso estimado (kg)	1156	16	71,19	14,18	42	145	966	25	73,65	13,76	40	147	940	45	73,53	12,88	40	138
IMC estimado	1145	27	24,81	4,06	14,69	48,77	955	36	26,83	4,22	17,58	44,38	890	95	28,06	4,40	16,65	47,84

Perdidos*: participantes que no autorizaron ser pesados y/o medidos.

Tabla 76. MEDIDAS ANTROPOMÉTRICAS SEGÚN SEXO												
Datos reales y autodeclarados												
	HOMBRES						MUJERES					
	N		Media	D. t.	Mín.	Máx.	N		Media	D. t.	Mín.	Máx.
	Válidos	Perdidos*					Válidos	Perdidos*				
Peso real (kg)	1482	20	80,16	12,53	40,50	156,00	1627	19	67,78	12,85	40,00	127,00
Perímetro abdominal (cm)	1461	41	94,13	12,44	56,00	200,40	1604	42	86,35	14,38	48,00	167,00
Altura real (m)	1483	19	1,71	0,08	1,30	1,98	1627	19	1,59	0,068	1,35	1,80
IMC real	1482	20	27,32	4,09	14,33	50,34	1624	22	26,87	5,20	16,04	51,08
Peso autodeclarado (kg)	1470	32	79,13	12,15	45	147	1592	54	66,73	12,29	40	125
Altura autodeclarada (m)	1454	48	1,72	0,077	1,50	1,98	1551	95	1,60	0,07	1,30	1,85
IMC autodeclarado	1449	53	26,77	3,86	14,69	48,77	1541	105	26,09	4,88	15,89	47,84

Perdidos*: participantes que no autorizaron ser pesados y/o medidos.

Tabla 77. PERÍMETRO ABDOMINAL* SEGÚN GRUPOS DE EDAD Y SEXO									
		18-39 a.		40-59 a.		60 a. y más		Total hombres y mujeres	
		N	%	N	%	N	%	N	%
P. A. mujeres	≤88 cm	427	76,4	301	60,6	200	36,6	928	57,9
	>88 cm	132	23,6	196	39,4	347	63,4	675	42,1
	Total	559	100,0	497	100,0	547	100,0	1603	100,0
P. A. hombres	≤102 cm	510	88,5	361	77,1	284	68,4	1155	79,2
	>102 cm	66	11,5	107	22,9	131	31,6	304	20,8
	Total	576	100,0	468	100,0	415	100,0	1459	100,0

*Criterios APT III (Adult Treatment Panel III)

Tabla 78. PERÍMETRO ABDOMINAL* SEGÚN HÁBITAT, GRUPOS DE EDAD Y SEXO MASCULINO Resultados expresados en porcentaje													
		H. urbano			H. intermedio			H. rural costa			H. rural interior		
		18-39 a. (N:208)	40-59 a. (N:165)	≥ 60 a. (N:121)	18-39 a. (N:163)	40-59 a. (N:132)	≥ 60 a. (N:97)	18-39 a. (N:52)	40-59 a. (N:40)	≥ 60 a. (N:36)	18-39 a. (N:21)	40-59 a. (N:44)	≥ 60 a. (N:61)
Perímetro abdominal hombres	≤ 102 cm	88,9	81,8	71,9	89,6	84,1	79,4	90,4	70,0	55,6	86,3	66,4	62,1
	> 102 cm	11,1	18,2	28,1	10,4	15,9	20,6	9,6	30,0	44,4	13,7	33,6	37,9

*Criterios APT III (Adult Treatment Panel III)

Tabla 79. PERÍMETRO ABDOMINAL* SEGÚN HÁBITAT, GRUPOS DE EDAD Y SEXO FEMENINO Resultados expresados en porcentaje													
		H. urbano			H. intermedio			H. rural costa			H. rural interior		
		18-39 a. (N:212)	40-59 a. (N:186)	≥ 60 a. (N:178)	18-39 a. (N:161)	40-59 a. (N:134)	≥ 60 a. (N:118)	18-39 a. (N:46)	40-59 a. (N:42)	≥ 60 a. (N:52)	18-39 a. (N:140)	40-59 a. (N:135)	≥ 60 a. (N:199)
Perímetro abdominal mujeres	≤ 88 cm	78,8	67,2	41,6	77,6	64,9	44,9	69,6	57,1	26,9	73,6	48,1	29,6
	> 88 cm	21,2	32,8	58,4	22,4	35,1	55,1	30,4	42,9	73,1	26,4	51,9	70,4

*Criterios APT III (Adult Treatment Panel III)

**Tabla 80. ÍNDICE DE MASA CORPORAL
SEGÚN GRUPOS DE EDAD Y SEXO**

		18-39 a.				40-59 a.				≥60 a.			
		Hombre		Mujer		Hombre		Mujer		Hombre		Mujer	
		N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
IMC real 3 categorías	Normo/bajo-peso (<25)	260	44,4	347	61,4	109	22,9	192	38,2	53	12,6	120	21,6
	Sobrepeso (25-29,9)	250	42,7	145	25,7	250	52,6	188	37,4	242	57,5	226	40,6
	Obesidad (≥30)	76	13,0	73	12,9	116	24,4	123	24,5	126	29,9	210	37,8
	Total	586	100	565	100	475	100	503	100	421	100	556	100
IMC real 6 categorías	Bajo peso (<18,5)	5	0,9	15	2,7	1	0,2	4	0,8	1	0,2	2	0,4
	Normopeso (18,5-24,9)	255	43,5	332	58,8	108	22,7	188	37,4	52	12,4	118	21,2
	Sobrepeso (25-29,9)	250	42,7	145	25,7	250	52,6	188	37,4	242	57,5	226	40,6
	Obesidad G1 (30-34,9)	63	10,8	57	10,1	93	19,6	91	18,1	103	24,5	143	25,7
	Obesidad G2 (35-39,9)	11	1,9	10	1,8	17	3,6	23	4,6	18	4,3	50	9,0
	Obesidad G3 (>40)	2	0,3	6	1,1	6	1,3	9	1,8	5	1,2	17	3,1
	Total	586	100	565	100	475	100	503	100	421	100	556	100

Tabla 81. ÍNDICE DE MASA CORPORAL SEGÚN HÁBITAT, GRUPOS DE EDAD Y SEXO FEMENINO Resultados expresados en porcentaje													
		H. urbano			H. intermedio			H. rural costa			H. rural interior		
		18-39 a. (N: 215)	40-59 a. (N: 187)	≥60 a. (N: 183)	18-39 a. (N:162)	40-59 a. (N:137)	≥60 a. (N:118)	18-39 a. (N:46)	40-59 a. (N:42)	≥60 a. (N:52)	18-39 a. (N:142)	40-59 a. (N:137)	≥60 a. (N:203)
IMC real 3 categorías	Normo/bajo peso (<25)	67,9	46,5	26,2	59,3	35,0	19,5	45,7	45,2	11,5	59,2	27,7	21,2
	Sobrepeso (25-29,9)	21,9	35,8	34,4	28,4	37,2	41,5	21,7	28,6	42,3	29,6	42,3	45,3
	Obesidad (≥30)	10,2	17,6	39,3	12,3	27,7	39,0	32,6	26,2	46,2	11,3	29,9	33,5
IMC real 6 categorías	Bajo peso (<18,5)	3,3	1,6	0,5	4,3	0,7	0	0	0	0	0,7	0	0,5
	Normopeso (18,5-24,9)	64,7	44,9	25,7	54,9	34,3	19,5	45,7	45,2	11,5	58,5	27,7	20,7
	Sobrepeso (25-29,9)	21,9	35,8	34,4	28,4	37,2	41,5	21,7	28,6	42,3	29,6	42,3	45,3
	Obesidad G1 (30-34,9)	8,4	11,2	27,9	9,9	21,2	27,1	26,1	19,0	34,6	7,7	24,1	20,7
	Obesidad G2 (35-39,9)	0,9	4,3	8,7	1,2	5,1	10,2	6,5	4,8	9,6	2,1	4,4	8,4
	Obesidad G3 (>40)	0,9	2,1	2,7	1,2	1,5	1,7	0	2,4	1,9	1,4	1,5	4,4

Tabla 82. ÍNDICE DE MASA CORPORAL SEGÚN GRUPOS DE EDAD Y SEXO MASCULINO Resultados expresados en porcentaje													
		H. urbano			H. intermedio			H. rural costa			H. rural interior		
		18-39 a. (N: 214)	40-59 a. (N: 168)	≥60 a. (N: 122)	18-39 a. (N:163)	40-59 a. (N:131)	≥60 a. (N:98)	18-39 a. (N:53)	40-59 a. (N:41)	≥60 a. (N:36)	18-39 a. (N:156)	40-59 a. (N:135)	≥60 a. (N:165)
IMC real 3 categorías	Normo/bajo peso (<25)	50,0	31,0	16,4	50,3	21,4	12,2	34,0	19,5	13,9	34,0	15,6	9,7
	Sobrepeso (25-29,9)	40,2	48,8	59,8	39,3	58,8	62,2	50,9	51,2	47,2	46,8	51,9	55,2
	Obesidad (≥30)	9,8	20,2	23,8	10,4	19,8	25,5	15,1	29,3	38,9	19,2	32,6	35,2
IMC real 6 categorías	Bajo peso (<18,5)	1,4	0	0	0,6	0,8	1,0	0	0	0	0,6	0	0
	Normopeso (18,5-24,9)	48,6	31,0	16,4	49,7	20,6	11,2	34,0	19,5	13,9	33,3	15,6	9,7
	Sobrepeso (25-29,9)	40,2	48,8	59,8	39,3	58,8	62,2	50,9	51,2	47,2	46,8	51,9	55,2
	Obesidad G1 (30-34,9)	7,9	17,3	18,0	9,2	18,3	18,4	13,2	26,8	33,3	15,4	21,5	30,9
	Obesidad G2 (35-39,9)	1,9	3,0	5,7	1,2	1,5	5,1	0	2,4	2,8	3,2	6,7	3,0
	Obesidad G3 (>40)	0	0	0	0	0	2,0	1,9	0	2,8	0,6	4,4	1,2

BIBLIOGRAFÍA

- Aranceta J, Pérez C, Amela C, García Herrera R. *Encuesta de nutrición de la comunidad de Madrid*. Madrid: Dirección de Prevención y Promoción de la Salud, Consejería de salud de la comunidad de Madrid, 1994.
- Aranceta J, Pérez C, Marzana I, Eguileor I, González de Galdeano L, Sáenz de Buruaga J. *Encuesta de Nutrición de la Comunidad Autónoma Vasca. Tendencias de consumo alimentario, indicadores bioquímicos y estado nutricional de la población adulta de la Comunidad Autónoma Vasca*. Vitoria: Servicio de Publicaciones Gobierno Vasco, 1994.
- Aranceta J, Pérez Rodrigo C, Serra Majem LI, Ribas L, Quiles Izquierdo J, Vioque J, et al. Grupo Colaborativo para el estudio de la obesidad en España. *Prevalencia de la obesidad en España: actualización con el estudio SEEDO'2000*. Med Clin (Barc) 2002.
- Bretón I, Cuerda MC, Cambor M, García Peris P. *Técnicas de composición corporal en el estudio de la obesidad*. Moreno B, Monereo S, Álvarez J, editores. Obesidad, la epidemia del siglo XXI. Madrid: Díaz de Santos, 2000: 169-90
- Larrañaga N. *Encuesta de nutrición de la Comunidad Autónoma del País Vasco. Boletín Epidemiológico de la Comunidad Autónoma del País Vasco*. San Sebastián: Departamento de Sanidad, 2003: 11-12.
- Moreiras O, Carbajal A, Cabrera L, Cuadrado C. *Tablas de composición de alimentos*. 10ª Edición. Editorial Pirámide. 2006.
- Moreiras O, Cuadrado C. *Hábitos alimentarios*. En: Tojo R. Tratado de Nutrición Pediátrica. Ediciones Doyma. 2001;15-32.
- Naska A, Fouskakis D, Oikonomou E, Almeida M. D. V., Berg M.A., Gedrich K, et al. *Dietary patterns and their socio-demographic determinants in 10 European countries: data from the DAFNE databank*. Eur J Clin Nutr; 2006; 60(2): 181-90.
- Serra Majem L. *Sobrepeso y obesidad como problema de salud pública*. En: Serra Majem L, Aranceta J, Mataix J, editores. Nutrición y Salud Pública. *Métodos, bases científicas y aplicaciones*. Barcelona: Masson, 1995; 237-243.
- Varela G, Moreiras O, Carbajal A, Campo M. *Encuesta de presupuestos familiares 1990-91*. Tomo I, Madrid: Instituto Nacional de Estadística; 1991.
- Vioque J, Quiles J. *Encuesta de nutrición y salud de la Comunidad Valenciana*. Alicante: Departamento de Salud Pública; 2003.
- Wilson P, Gruñid S.M. *The Metabolic Syndrome. Practical guide to origins and treatment: Parte I*. Circulation 2003;108:1422-1425.

ANEXOS

Encuesta sobre los hábitos de alimentación de la población gallega

Estimado/a Sr./Sra., nos acercamos hasta su casa para pedirle su participación en la “Encuesta sobre los hábitos de alimentación de la población gallega” que está llevando a cabo en la comunidad gallega la *Universidad de A Coruña*, a iniciativa de la *Consellería de Sanidad de la Xunta de Galicia* y con la colaboración de la *Fundación Española de Nutrición*.

El objetivo principal de realizar una encuesta alimentaria en Galicia es proporcionar información fiable y precisa sobre los hábitos y patrones de consumo alimentario de la población gallega, para tratar, si procede, de modificarlos y emplearlos como instrumentos de promoción de la salud y prevención de la enfermedad. Además, esta información permitirá establecer pautas de alimentación y nutrición adecuadas y facilitar la puesta en marcha de estrategias de control de los alimentos que se ponen en el mercado y de las industrias alimentarias.

Su participación en el programa supone responder a un cuestionario con preguntas relacionadas fundamentalmente con su alimentación y, en menor medida, con su salud y estilos de vida relacionados con ésta. Además, se medirá el peso, la talla y el perímetro abdominal, medidas relacionadas con el estado nutricional. El tiempo total será alrededor de 45 minutos.

Se recogen sus datos de identificación a fin de posibilitar eventuales contactos futuros y permitir el envío de un breve informe nutricional personalizado y/o informe global del proxecto. Sus datos se usarán de manera anónima en forma de datos agregados.

Tiene usted la garantía de que sus datos personales serán tratados con absoluta confidencialidad de acuerdo con la Ley orgánica que regula la confidencialidad de los datos informatizados (*Ley orgánica 15/1999, de 13 de diciembre, de protección de datos de carácter personal*) y de que estos datos son exclusivamente utilizados para los objetivos del estudio. Usted tiene el derecho a solicitar en cualquier momento que eliminemos de los registros sus datos personales.

A. Datos sociodemográficos, sociolaborales y familiares

P.0. Fecha de nacimiento

_____/_____/_____

P.01. Sexo

Hombre 1
Mujer 2

P.1. ¿Cuál es su nivel de estudios?

Analfabeto/a (no sabe leer ni escribir) 01
Estudios primarios incompletos 02
Estudios primarios completos 03
Estudios para la formación e inserción laboral que no precisan titulación de 1ª etapa de e. secundaria 04
1ª etapa de e. secundaria 05
Estudios para la formación e inserción laboral que precisan titulación de 2ª etapa de e. secundaria 06
2ª etapa de e. secundaria 07
Estudios para la formación e inserción laboral que precisan titulación de 2ª etapa de e. secundaria 08
Estudios de grado superior de F.P. específica y equivalentes, artes plásticas, diseño y deportivas 09
Otros estudios de dos y más años que precisan el título de bachillerato 10
Estudios universitarios de 1º y 2º ciclo (diplomaturas, licenciatura, ingeniería) 11
Estudios oficiales de especialización profesional 12
Estudios universitarios de 3º ciclo (doctorados) 13
Ns/Nc. 99

P.2. ¿Actualmente, se encuentra usted?

Trabajando 01	P.2.1
En paro, habiendo trabajado antes 02	
Jubilado o con una invalidez laboral 03	
En paro, buscando el primer empleo 04	
Estudiando 05	P.2.2
Realizando tareas del hogar 06	
Otra. Especificar: _____ 90	
No contesta 99	P.3

P.2.1. ¿En qué trabaja usted/
Cuál fue su último empleo?

Anotar empleo _____

P. 2.2. ¿En qué trabaja/Cuál fue el último empleo del cabeza de familia de su hogar?

Anotar empleo _____

Codifique empleos:

Empresario con empleados	01
Profesionales liberales	02
Empresarios sin empleados y trabajadores autónomos	03
Asalariados de empresas e instituciones:	
Directivos	04
Técnicos titulados	05
Otros técnicos y profesionales medios	06
Cuadros medios (jefes adm., encargados, capataces)	07
Empleados administrativos	08
Empleados comerciales y de hostelería	09
Otros trabajadores cualificados de servicios	10
Obreros cualificados	11
Peones y otros trabajadores no cualificados	12
Asalariados al servicio de los hogares	13
Trabajadores de ayuda familiar	14
No sabe/No contesta	99

P.3. ¿Cuántas personas viven en su hogar?
(Incluyendo al entrevistado)

Número de personas _____

P.4. ¿Con quién vive actualmente?

Solo/sola	01
En pareja	02
Con su pareja e hijos	03
Solo con sus hijos	04
Con su pareja, hijos y otros familiares	05
Con sus padres	06
Con padre/madre	07
Con sus padres y hermanos	08
Con hermanos/as	09
Con otros familiares	10
Otros. Especificar: _____	11

P.5. ¿Cuál es su estado civil?

Soltero/a	1
Casado/a	2
Viudo/a	3
Separado/a	4
Divorciado/a	5

B. Recuerdo de 24 horas

El objeto de esta encuesta es conocer el consumo diario de **alimentos y bebidas**. Tiene que decirme **todos** los alimentos y bebidas (incluyendo el agua) consumidos en las últimas 24 horas (ayer). Además, el tipo de alimento (leche entera, semidesnatada, pan integral, pan blanco, postres industriales, snacks, zumos, bollería) y la cantidad consumida (en peso o en medidas caseras o en raciones grande, pequeña, mediana, gramos, ml.). Procure describir el tipo y cantidad de aceite empleado o la forma de preparación culinaria (cocido, frito, asado), todos los condimentos utilizados (anotar receta o ingredientes detallados), el pan, azúcar o las bebidas (auga, zumos y refrescos). En caso de alimentos precocinados, preelaborados o enlatados, indicar la marca comercial.

Para facilitar el recuerdo, piense primero el menú consumido en cada comida y luego describa los ingredientes de que se componía.

P.6.1. DESAYUNO	
Hora _____ Lugar _____	
Alimentos (tipo)	Alimento (cantidad)
P.6.2. MEDIA MAÑANA	
Hora _____ Lugar _____	
Alimentos (tipo)	Alimento (cantidad)
P.6.3. COMIDA	
Hora _____ Lugar _____	
Menú y elaboración	Alimentos (cantidad)

P.6.4. MERIENDA	
Hora _____	Lugar _____
Alimentos (tipo)	Alimento (cantidad)
P.6.5. CENA	
Hora _____	Lugar _____
Menú y elaboración	Alimentos (tipo, cantidad)
P.6.6. OTROS (aperitivos, tapas, etc.)	
Hora _____	Lugar _____
Alimentos (tipo)	Alimentos (cantidad)

P.7. ¿Considera que el día recogido, corresponde a un día habitual?

No 1

Sí 2

Ns/Nc 9

P.8. En caso de ser no la respuesta, preguntar: ¿EN QUÉ FUE DISTINTO?

C. Cuestionario de frecuencia de consumo

Voy a preguntarle sobre el número de veces que consumió una serie de alimentos y bebidas *durante el último mes*. Tiene que describirme también los alimentos consumidos fuera del hogar, así como las comidas entre horas, las tapas, vino, cerveza, dulces, etc.

En el apartado de Información complementaria se anotará la información dada por el entrevistado para describir el alimento.

Alimento	Veces/ día	Veces/ semana	Veces/ mes	Tamaño de la ración	Unidades	Información complementaria
P.9.1. Cereales y derivados						
Arroz (plato)				P ☐ M ☐ G ☐		
Pan (rebanadas)	Blanco			P ☐ M ☐ G ☐		
	Integral			P ☐ M ☐ G ☐		
	Molde			P ☐ M ☐ G ☐		
Bollería (unidad)				P ☐ M ☐ G ☐		
Churros (unidad media)						
Galletas (unidad)				P ☐ M ☐ G ☐		
Cereales de desayuno (bol)				½ llena ☐ llena ☐		
Pasta (plato)				P ☐ M ☐ G ☐		
P.9.2. Leche y derivados						
Leche	Entera			V ☐ C ☐ CG ☐		
	Semidesnatada			V ☐ C ☐ CG ☐		
	Desnatada			V ☐ C ☐ CG ☐		
Natillas y flan (unidad)						
Cuajada, requesón (unidades)						
Queso fresco (plato)				P ☐ M ☐ G ☐		
Yogures fermentados con bífidos, lactobacilus, etc. (unidad)						

Alimento		Veces/ día	Veces/ semana	Veces/ mes	Tamaño de la ración	Unidades	Información complementaria
Yogur (unidad)	Entero						
	Desnatado						
Quesos (plato)	Manchego Curado				P ☐ M ☐ G ☐		
	Manchego Semicurado, Gruyer, Emmental (plato)				P ☐ M ☐ G ☐		
	Gallego (plato)				P ☐ M ☐ G ☐		
	Queso de untar, cremoso o en porciones				P ☐ M ☐ G ☐		
P.9.3. Azúcares							
Azúcares (cucharada)	Azúcar				PR ☐ PC ☐ SR ☐ SC ☐		
	Miel				P ☐ S ☐		
	Edulcorantes artificiales (unidades/día)						
P.9.4. Aceites y grasas							
Aceite (cucharada)	Oliva				PR ☐ SR ☐		
	Otros (girasol, maíz)				PR ☐ SR ☐		
Mantequilla (porción cafetería)							
Margarina (porción cafetería)							
P.9.5. Verduras y hortalizas							
Verduras y hortalizas	Patatas (unidad)				P ☐ M ☐ G ☐		
	Acelgas (plato)				P ☐ M ☐ G ☐		
	Ajo (dientes)						
	Alcachofas (unidad)				P ☐ M ☐ G ☐		
	Cebolla, cebolleta, puerro (unidad)				P ☐ M ☐ G ☐		
	Coles, coliflor, repollo (plato)				P ☐ M ☐ G ☐		
	Calabaza, calabacín, berenjena y pepino (plato)				P ☐ M ☐ G ☐		

Alimento		Veces/ día	Veces/ semana	Veces/ mes	Tamaño de la ración	Unidades	Información complementaria
	Espárragos (unidad)				P ☐ M ☐ G ☐		
	Espinacas (plato)				P ☐ M ☐ G ☐		
	Grelos y nabizas (plato)				P ☐ M ☐ G ☐		
	Guisantes verdes (plato)				P ☐ M ☐ G ☐		
	Judías verdes (plato)				P ☐ M ☐ G ☐		
	Lechuga, escarola, endibias (plato)				P ☐ M ☐ G ☐		
	Pimientos (unidad)				P ☐ M ☐ G ☐		
	Tomates (unidad)				P ☐ M ☐ G ☐		
	Champiñones y setas (plato)				P ☐ M ☐ G ☐		
	Zanahorias (unidad)				P ☐ M ☐ G ☐		
P.9.6. Leguminosas							
Garbanzos (plato)					P ☐ M ☐ G ☐		
Judías, habas, etc. (plato)					P ☐ M ☐ G ☐		
Lentejas (plato)					P ☐ M ☐ G ☐		
P.9.7. Frutas							
Frutas	Cerezas, guindas y ciruelas (plato)				P ☐ M ☐ G ☐		
	Cítricos (unidad) Mandarina, naranja, pomelo y limón				P ☐ M ☐ G ☐		
	Frambuesa, fresa, fresón (plato)				P ☐ M ☐ G ☐		
	Higos y brevas (unidad)				P ☐ M ☐ G ☐		
	Kiwi (unidad)				P ☐ M ☐ G ☐		
	Manzana (unidad)				P ☐ M ☐ G ☐		

Alimento		Veces/ día	Veces/ semana	Veces/ mes	Tamaño de la ración	Unidades	Información complementaria
	Melocotón, albaricoque, y nectarina/peladillo (unidad)				P ☐ M ☐ G ☐		
	Melón y sandía (raja)				P ☐ M ☐ G ☐		
	Pera (unidad)				P ☐ M ☐ G ☐		
	Plátanos (unidad)				P ☐ M ☐ G ☐		
	Piña natural (torada)						
	Uvas (plato)				P ☐ M ☐ G ☐		
	Aceitunas (unidad)						
Frutos secos	Almendras y avellanas (plato)				P ☐ M ☐ G ☐		
	Pistachos (plato)				P ☐ M ☐ G ☐		
	Cacahuetes (plato)				P ☐ M ☐ G ☐		
	Nueces con cáscara (plato)				P ☐ M ☐ G ☐		
	Castañas (unidad)						
Conservas de frutas	Melocotón y piña en almíbar (plato)				P ☐ M ☐ G ☐		
	Membrillo y pastas de frutas (plato medio lleno)						
	Mermelada (porción cafetería)						
P.9.8. Huevos							
Huevos (unidad)					P ☐ M ☐ G ☐		
P.9.9. Carnes y productos cárnicos							
Cerdo (plato)	Magro				P ☐ M ☐ G ☐		
	Semigraso				P ☐ M ☐ G ☐		
	Chuletas				P ☐ M ☐ G ☐		
Tocino y panceta (unidad)					P ☐ M ☐ G ☐		

Alimento		Veces/ día	Veces/ semana	Veces/ mes	Tamaño de la ración	Unidades	Información complementaria
Cordero, cabrito y conejo (plato)					P ☐ M ☐ G ☐		
Vacuno (plato)	Magro				P ☐ M ☐ G ☐		
	Semigraso				P ☐ M ☐ G ☐		
	Chuletas				P ☐ M ☐ G ☐		
Pollo, gallina y pavo (plato)	Filetes				P ☐ M ☐ G ☐		
	Entero				P ☐ M ☐ G ☐		
Hamburguesas (plato)					P ☐ M ☐ G ☐		
Embutidos e otros derivados cárnicos	Callos o tripas (plato)				P ☐ M ☐ G ☐		
	Vísceras (riñones, hígado) (plato)				P ☐ M ☐ G ☐		
	Chorizo (rodaja)				P ☐ M ☐ G ☐		
	Foie-gras y patés (para rebanada)						
	Lacón (plato)				P ☐ M ☐ G ☐		
	Paletilla, jamón cocido (loncha)				P ☐ M ☐ G ☐		
	Jamón serrano (loncha)				P ☐ M ☐ G ☐		
	Lomo embuchado (loncha)				P ☐ M ☐ G ☐		
	Morcilla				Tallada mediana ☐ Unidad ☐		
	Salchichas frescas y Frankfurt (unidad)				P ☐ M ☐ G ☐		
P.9.10. Pescados							
Pescado graso y semigraso (plato)	Atún y bonito				P ☐ M ☐ G ☐		
	Besugo, pancho				P ☐ M ☐ G ☐		
	Anchoa				P ☐ M ☐ G ☐		

Alimento		Veces/ día	Veces/ semana	Veces/ mes	Tamaño de la ración	Unidades	Información complementaria
	Faneca y breca				P ☐ M ☐ G ☐		
	Caballa				P ☐ M ☐ G ☐		
	Congrio				P ☐ M ☐ G ☐		
	Jurel o chincho				P ☐ M ☐ G ☐		
	Palometa				P ☐ M ☐ G ☐		
	Salmón				P ☐ M ☐ G ☐		
	Salmonetes, barbos				P ☐ M ☐ G ☐		
	Sardinas, sardinillas				P ☐ M ☐ G ☐		
	Trucha				P ☐ M ☐ G ☐		
	Bacalao en salazón, fresco, abadejo, maruca o bacaladilla				P ☐ M ☐ G ☐		
Pescados blancos (plato)	Merluza, carioaca, pescadilla				P ☐ M ☐ G ☐		
	Dorada				P ☐ M ☐ G ☐		
	Rapante, lenguado, etc.				P ☐ M ☐ G ☐		
	Lubina, róbalo				P ☐ M ☐ G ☐		
	Mero				P ☐ M ☐ G ☐		
	Pez espada				P ☐ M ☐ G ☐		
	Rape				P ☐ M ☐ G ☐		
	Raya, marrajo y tintorera				P ☐ M ☐ G ☐		
	Rodaballo				P ☐ M ☐ G ☐		
P.9.11. Moluscos, cefalópodos y crustáceos							
Pulpo (plato)					P ☐ M ☐ G ☐		
Ostras (unidad)							

Alimento	Veces/ día	Veces/ semana	Veces/ mes	Tamaño de la ración	Unidades	Información complementaria
Percebes (plato)				P ☐ M ☐ G ☐		
Mejillones (unidad)				P ☐ M ☐ G ☐		
Calamares, chocos, chopas, pota, sepia (plato)				P ☐ M ☐ G ☐		
Vieiras y zamburiñas (plato)				P ☐ M ☐ G ☐		
Almejas, berberechos (plato)				P ☐ M ☐ G ☐		
Cigalas, gambas, lagostinos y camarones (plato)				P ☐ M ☐ G ☐		
Lagosta, bogavante (plato)				P ☐ M ☐ G ☐		
Nécora, santiaguino y cangrejo (plato)				P ☐ M ☐ G ☐		
Buey y centollo (plato)				P ☐ M ☐ G ☐		
P.9. 12. Conservas / semiconservas						
Conserva de navajas (plato)				P ☐ M ☐ G ☐		
Conserva de cefalópodos (pulpo, calamar, choco) (plato)				P ☐ M ☐ G ☐		
Conserva de atún, bonito (lata)						
Conserva de sardinas, agujas, caballa (plato)				P ☐ M ☐ G ☐		
Conserva de moluscos: mejillón, berberecho, almeja y zamburiña (plato)				P ☐ M ☐ G ☐		
Ahumados (plato)				P ☐ M ☐ G ☐		
Anchoas y boquerón (plato)				P ☐ M ☐ G ☐		
P.9.13. Bebidas no alcohólicas						
Agua (vaso)						
Bebidas energizantes (tipo "Red Bull") (lata)						
Gaseosas y biter				Botella ☐ Vaso ☐ Lata ☐		

Alimento		Veces/ día	Veces/ semana	Veces/ mes	Tamaño de la ración	Unidades	Información complementaria
Refrescos	Light				Botella ☐ Vaso ☐ Lata ☐		
	No light				Botella ☐ Vaso ☐ Lata ☐		
Zumos recién exprimidos (vaso)	Naranja, pomelo, limón, etc.						
	Otros						
Zumos envasados					Tetra-brick (P) ☐ Vaso ☐ Tetra-brick (G) ☐		
Café, infusiones (té, manzanilla...) (unidad)							
P.9.14. Bebidas alcohólicas							
Cerveza					1/5 Botellín ☐ 1/4 Caña ☐ 1/3 Lata ☐		
Sidra, cava					Copa ☐ Vaso ☐		
Anises, aguardientes y licores dulces					Gotas ☐ Chupito ☐ > Chupito ☐		
Vino de mesa (vaso)							
Coñac, whisky, ginebra, ron y otras (copa)							
P.9.15. Varios							
Helados (bolas/corte)					P ☐ M ☐ G ☐		
Pastas (unidad)							
Pasteles (unidad)							
Tartas (porción)					P ☐ M ☐ G ☐		
Pizza (ración)					P ☐ M ☐ G ☐		
Empanada (plato)					M ☐ G ☐		
Pimentón (unidades/día)					PR ☐ PC ☐ SR ☐ SC ☐		
Chocolate, cacao					C ☐ CG ☐		
Chocolatinas y bombones (unidad)							
Patatas fritas y otros snacks (bolsas)					P ☐ M ☐		

D. Antecedentes personales de enfermedad y salud percibida

P.10. En comparación con otras personas de su edad, ¿cómo considera que es su salud?

Mucho mejor	1
Mejor	2
Igual	3
Peor	4
Mucho peor	5

P.11. ¿Le diagnosticó su médico alguna de las siguientes enfermedades?

	Sí	No	Ns/Nc
Enfermedad isquémica del corazón (angina o infarto)	1	2	9
Enfermedad cerebrovascular (hemiplejía)	1	2	9
Otra enfermedad cardiovascular	1	2	9
Diabetes (azúcar elevado)	1	2	9
Hipertensión	1	2	9
Alteración de los lípidos (colesterol/triglicéridos elevados u otros)	1	2	9
Osteoporosis	1	2	9
Obesidad	1	2	9
Cáncer	1	2	9
Enfermedad crónica del hígado	1	2	9
Enfermedad renal crónica	1	2	9
Hiper o hipotiroidismo	1	2	9
Síndrome de mala absorción	1	2	9

P.12. ¿Sigue algún tipo de dieta?

Sí	1	Pasar a P.15
No.	2	
Nc	9	

P.13. ¿Cuál o cuáles?

	Sí	No	Ns/Nc
Para diabetes	1	2	9
Baja en calorías	1	2	9
Baja en grasa	1	2	9
Sin gluten	1	2	9
Baja en lactosa	1	2	9
Baja en sal	1	2	9
Vegetariana	1	2	9

P.14. ¿Desde cuándo sigue esta dieta?
(Cuantificar siempre en meses)

meses

P.15. ¿Quién se la prescribió o recomendó?

	Sí	No	Ns/Nc
Médico	1	2	9
Amigo	1	2	9
Familiar	1	2	9
Profesional sanitario no médico	1	2	9
Nadie	1	2	9
Otros	1	2	9

E. Actividad física

P.16. ¿Qué tipo de actividad física realiza en su trabajo, estudio o labores del hogar?

En mi trabajo estoy básicamente sentado y ando poco (funcionario, taxista, administrativo...)	1
En mi trabajo ando bastante pero no realizo ningún esfuerzo vigoroso (vendedor, industrial...)	2
En mi trabajo ando y hago esfuerzos vigorosos frecuentemente (cartero, transportista, agricultor...)	3
Mi trabajo es básicamente vigoroso y de mucha actividad (construcción, cargadores, trabajo industrial, agricultor manual...)	4

P.17. ¿Qué actividad realiza en el tiempo libre?
(Si varía de una estación a otra, escoger el grupo más representativo -sólo 1 grupo-)

Lectura, televisión y actividades que no requieren actividad física	1
Andar, ir en bicicleta, pescar, jardinería (No se incluye transporte de ida y vuelta del trabajo) por lo menos 4 veces por semana	2
Correr, nadar, hacer gimnasia, juegos de pelota o deporte vigoroso regularmente	3
Entrenamiento deportivo varias veces a la semana de deportes vigorosos	4

P.18. ¿Cuántas veces realiza actividades físicas de como mínimo 20-30 minutos que comporten un esfuerzo con dificultad respiratoria y un aumento de la sudoración?

Diariamente	1
2-3 veces a la semana	2
1 vez a la semana	3
2-3 veces al mes	4
Alguna vez al año o menos	5
Nunca	6
No puedo por incapacidad o enfermedad	7

F. Actitudes sobre la dieta

P.19. ¿Qué hace usted con la grasa visible, cuando come carne?

La quita toda	1
Quita la mayoría	2
Quita una poca	3
No quita nada	4

P.20. ¿Cada cuánto tiempo come comidas fritas fuera o dentro de casa?

A diario	1
4-6 veces por semana	2
1-3 veces por semana	3
Menos de una vez por semana	4

P.21. ¿Qué clase de grasa o aceite utiliza habitualmente para cocinar/freír?

Mantequilla	1
Margarina	2
Aceite de oliva	3
Otros aceites vegetales	4
Mezcla de aceite de oliva + aceites vegetales	5
Ns/Nc	9

P.22. ¿Qué clase de grasa o aceite utiliza habitualmente para aliñar los alimentos crudos o cocinados?

Aceite de oliva	1
Otros aceites vegetales	2
Mezcla de aceite de oliva + aceites vegetales	3
Ns/Nc	9

P.23. Durante los últimos 12 meses, ¿tomó de forma habitual alguno de estos alimentos o suplementos?

	Sí	No	Ns/Nc
Suplementos vitamínicos	1	2	9
Leche con vitaminas A+D	1	2	9
Leche con calcio (enriquecida)	1	2	9
Fibra/alimentos con fibra	1	2	9
Otros, ¿cuáles?:			

P.24. ¿Toma de forma habitual comprimidos o soluciones ("pastillas o jarabes") de vitaminas o minerales (hierro o calcio)?

Nunca	1
En el pasado (hace más de 12 meses)	2
De forma continua, actualmente	3
De forma estacional o por temporadas	4
Ns/Nc	9
Otros, ¿cuáles?:	

P.25. ¿Qué tipo de sal utiliza?

Normal	1
Yodada	2
Fluorada	3
Marina	4
Ns/Nc	5

G. Antropometría

Se preguntará antes de pesar y tallar, amable e informalmente, al participante cuanto cree que pesa y mide el/ella.

Cree que pesa  kg.
Cree que mide  cm.

Mediciones

Talla  cm.
Lectura del tallímetro

Peso  kg.

Perímetro abdominal  cm.

(CODIFICAR Y RECORTAR)

Nº DE CUESTIONARIO

--	--	--	--

Consentimiento informado

D/Dña. _____
con DNI nº _____ Dirección _____ C.P. _____
Teléfono _____

Manifiesto que he sido informado/a sobre los beneficios que supone el hecho de cumplimentar el cuestionario adjunto para cubrir los objetivos del estudio: **“ENCUESTA SOBRE LOS HÁBITOS DE ALIMENTACIÓN DE LA POBLACIÓN GALLEGA”**, así como del grado de participación necesario.

También he sido informado/a de que mis datos personales serán protegidos de acuerdo con lo que dispone la ley orgánica reguladora de esta materia (conforme a la Ley de protección de datos).

Tomando todo esto en consideración, OTORGO MI CONSENTIMIENTO a que los datos de este cuestionario sean utilizados para cubrir los objetivos del estudio y para que sean guardados en formato electrónico para posibles futuros contactos en el marco de este proyecto.

En _____ a ____ de _____ de 200__

Fdo. D/Dña. _____

¿Desea que se le envíe información relativa a su dieta? Sí: ☐ No: ☐

DATOS DE CONTROL

Nº DE CUESTIONARIO

--	--	--	--

Nombre del entrevistado _____

Teléfono _____ Fecha de la encuesta _____

Dirección _____

Ayuntamiento _____ Provincia _____

Nombre del entrevistador _____ Cód. _____

Ejemplo de informe personalizado para mujeres

Estimada señora:

Hace unos meses participó usted en el estudio NUTRIGAL (*“Encuesta sobre los hábitos de alimentación de la población gallega”*) desarrollado a instancia y gracias a la financiación de la Consellería de Sanidad de la Xunta de Galicia. El estudio, desarrollado por el Instituto de Ciencias de la Salud de la Universidad de A Coruña y con la colaboración de la Fundación Española de Nutrición, aportó valiosa información a nivel colectivo para las autoridades sanitarias.

A nivel individual la información que usted aportó de frecuencia de consumo de alimentos permite estimar en cada participante la ingesta de nutrientes que aquellos contienen.

Durante la realización de la encuesta usted solicitó el envío de su información individual, que ahora le acompañamos.

En la hoja adjunta le enviamos una estimación de su ingesta de nutrientes seleccionados, así como una indicación de la ingesta recomendada para su edad y sexo. Para todas las mujeres incluimos unas recomendaciones adicionales relacionadas con períodos especiales de su vida (embarazo y lactancia).

A nivel individual, esta información es **orientativa. Una ingesta** de nutrientes adecuada se puede alcanzar con muchas combinaciones de alimentos distintas. Hay que tener en cuenta únicamente las desviaciones importantes respecto de las recomendaciones. En ningún caso la información que se acompaña debe alarmar, sino sólo orientar, en caso de carencias específicas importantes, acerca de si es necesario incluir en la dieta algún alimento de la lista que se adjunta. Los excesos acostumbra venir acompañados de ingesta calórica excesiva y, habitualmente, se reflejan en una elevación del índice de obesidad que se presenta (índice de masa corporal).

Una vez más, como principal responsable del estudio y en nombre de todos los que lo hicieron posible, quiero expresarle mi agradecimiento por su valiosa colaboración, imprescindible para el buen desarrollo del mismo.

Atentamente,

Dr. D. Javier Muñiz García

Nombre: MARÍA XXXXX XXXXX

Dirección: calle de la buena salud nº X. C.P: XXXX. A Coruña

Fecha de la encuesta: 24/ 02/2007

Con la información suministrada por usted sobre la frecuencia y la cantidad de alimentos consumidos se ha calculado su ingesta de energía y nutrientes:

	Energía (kilocalorías)	2.495	
	Ingesta recomendada (kilocalorías)	2.216	
Índices de calidad de la dieta			
			Recomendado
Perfil calórico	Proteína (% energía total)	14	10-12%
	Hidratos de carbono (% energía total)	44	>55%
	Lípidos (% energía total)	40	<30-35%
	Alcohol (% energía total)	2	<10%
Calidad de la grasa	AGS* (% energía total)	10,2	<7%
	(AGP**+AGM***)/AGS	2,6	>2

*Ácidos grasos saturados, **Ácidos grasos poliinsaturados, ***Ácidos grasos monoinsaturados

Aporte de nutrientes			Ingesta recomendada
	Proteína (g)	89	41
	Fibra (g)	19	
	Calcio (mg)	946	800
	Hierro (mg)	13	18
	Zinc (mg)	11	15
	Vitamina B ₁ (mg)	1,2	0,9
	Vitamina B ₂ (mg)	1,6	1,3
	Equivalentes de niacina (mg)	29	14
	Vitamina B ₆ (mg)	1,7	1,6
	Ácido fólico (µg)	152	400
	Vitamina B ₁₂ (µg)	7	2
	Vitamina C (mg)	141	60
	Vitamina A (µg)	390	800
	Vitamina D (µg)	2	5
	Vitamina E (µg)	23	12

Durante la gestación y la lactancia se deben modificar las ingestas recomendadas añadiendo:

	Gestación (2ª mitad)	Lactancia
Proteína (g)	+15	+25
Calcio (mg)	+600	+700
Hierro (mg)	18	18
Yodo (mg)	+25	+45
Zinc (mg)	20	25
Magnesio (mg)	+120	+120
Potasio (mg)	3500	3500
Fósforo (mg)	700	700
Selenio (mg)	65	75
Tiamina (mg)	+0,1	+0,2
Riboflavina (mg)	+0,2	+0,3
Eq. de niacina (mg)	+2	+3
Vitamina B ₆ (mg)	1,9	2
Ácido fólico (mg)	600*	500
Vitamina B ₁₂ (mg)	2,2	2,6
Vitamina C (mg)	80	85
Vitamina A (mg)	800	1300
Vitamina D (mg)	10	10
Vitamina E (mg)	+3	+5

*Primera y segunda mitad de la gestación

Antropometría

PERÍMETRO ABDOMINAL

El aumento de grasa abdominal es un predictor independiente del riesgo cardiovascular. El perímetro abdominal se relaciona con el contenido de grasa abdominal visceral. El riesgo cardiovascular es mayor cuando el perímetro abdominal es mayor o igual (en las mujeres) a 88 cm.

Su perímetro abdominal (cm) ha sido	72,0
-------------------------------------	------

**Criterios ATP III (Adult Treatment Panel III)*

IMC (kg/m ²) –Su índice de masa corporal ha sido	25,9
--	------

IMC [peso (kg)/estatura ² (m)]	Clasificación
< 18,5	Bajo peso
18,5 – 24,9	Adecuado
25,0 – 29,9	Sobrepeso
> 29,9	Obesidad

Fuentes de nutrientes

Nutriente	Principales fuentes
Proteína	Carnes, pescados, huevos y lácteos.
Lípidos	Aceites y grasas culinarias, mantequilla, margarina, tocino, carnes grasas, embutidos y frutos secos.
Hidratos de carbono	Cereales, patatas, legumbres, verduras y frutas.
Fibra dietética	Cereales integrales, verduras y frutas.
Calcio	Leche y derivados lácteos, espinas de pescado en conserva, pescado pequeño (cuando se consumen enteros).
Hierro	Sangre, vísceras (hígado, riñón, corazón) y las carnes rojas.
Yodo	Pescados y mariscos.
Magnesio	Leguminosas y frutos secos.
Zinc	Carnes rojas, leguminosas.
Tiamina (vitamina B ₁)	Derivados de cereales, patatas, leche, carne de cerdo.
Riboflavina (vitamina B ₂)	Leche, carne y huevos.
Niacina	Carne y productos cárnicos, patatas y pan.
Vitamina B ₆	Carnes, pescados, huevos, cereales integrales y algunas verduras y hortalizas.
Ácido fólico	Verduras de hoja verde y vísceras.
Vitamina B ₁₂	hígado, huevos, leche, carne y pescado.
Ácido ascórbico (vitamina C)	Frutas cítricas, fresas y frambuesas, patatas, tomates, pimientos y otras hortalizas.
Vitamina A: equivalentes de retinol	Hígado, leche entera, mantequilla, zanahoria, grelos, espinacas, frutas.
Vitamina D	Pescados grasos, huevos y leche* y derivados
Vitamina E	Aceites vegetales, germen de los cereales y huevos.

**Productos enriquecidos*

Ejemplo de informe personalizado para hombres

Estimado señor:

Hace unos meses participó usted en el estudio NUTRIGAL (*“Encuesta sobre los hábitos de alimentación de la población gallega”*) desarrollado a instancia y gracias a la financiación de la Consellería de Sanidad de la Xunta de Galicia. El estudio, desarrollado por el Instituto de Ciencias de la Salud de la Universidad de A Coruña y con la colaboración de la Fundación Española de Nutrición, aportó valiosa información a nivel colectivo para las autoridades sanitarias.

A nivel individual la información que usted aportó de frecuencia de consumo de alimentos permite estimar en cada participante la ingesta de nutrientes que aquellos contienen.

Durante la realización de la encuesta usted solicitó el envío de su información individual, que ahora le acompañamos.

En la hoja adjunta le enviamos una estimación de su ingesta de nutrientes seleccionados, así como una indicación de la ingesta recomendada para su edad y sexo.

A nivel individual, esta información es orientativa. Una ingesta de nutrientes adecuada se puede alcanzar con muchas combinaciones de alimentos distintas. Hay que tener en cuenta únicamente las desviaciones importantes respecto de las recomendaciones. En ningún caso la información que se acompaña debe alarmar, sino sólo orientar, en caso de carencias específicas importantes, acerca de si es necesario incluir en la dieta algún alimento del listado que se adjunta. Los excesos acostumbra venir acompañados de ingesta calórica excesiva y, habitualmente, se reflejan en una elevación del índice de obesidad que se presenta (índice de masa corporal).

Una vez más, como principal responsable del estudio y en nombre de todos los que lo hicieron posible, quiero expresarle mi agradecimiento por su valiosa colaboración, imprescindible para el buen desarrollo del mismo.

Atentamente,

Dr. D. Javier Muñiz García

Nombre: MANUEL XXXXX XXXXX

Dirección: calle de la buena salud nº X. C.P: XXXX. A Coruña

Fecha de la encuesta: 23/ 02/2007

Con la información suministrada por usted sobre la frecuencia y la cantidad de alimentos consumidos se ha calculado su ingesta de energía y nutrientes:

	Energía (kilocalorías)	2.578	
	Ingestas recomendadas (kilocalorías)	2.662	
Índices de calidad de la dieta			
			Recomendado
Perfil calórico	Proteína (% energía total)	20	10-12%
	Hidratos de carbono (% energía total)	50	>55%
	Lípidos (% energía total)	24	<30-35%
	Alcohol (% energía total)	6	<10%
Calidad de la grasa	AGS* (% energía total)	6,4	<7%
	(AGP**+AGM***)/AGS	2,0	>2

*Ácidos grasos saturados, **Ácidos grasos poliinsaturados, ***Ácidos grasos monoinsaturados

Aporte de nutrientes			Ingesta recomendada
	Proteína (g)	130	54
	Fibra (g)	36	
	Calcio (mg)	983	800
	Hierro (mg)	25	10
	Zinc (mg)	14	15
	Vitamina B ₁ (mg)	1,8	1,0
	Vitamina B ₂ (mg)	2,2	1,4
	Equivalentes de niacina (mg)	51	16
	Vitamina B ₆ (mg)	2,5	1,8
	Ácido fólico (µg)	453	400
	Vitamina B ₁₂ (µg)	39	2
	Vitamina C (mg)	302	60
	Vitamina A (µg)	2502	1000
	Vitamina D (µg)	24	15
	Vitamina E (µg)	8	12

Antropometría

PERÍMETRO ABDOMINAL

El aumento de grasa abdominal es un predictor independiente del riesgo cardiovascular. el perímetro abdominal se relaciona con el contenido de grasa abdominal visceral. El riesgo cardiovascular es mayor cuando el perímetro abdominal es mayor o igual (en los hombres) a 102 cm

Su perímetro abdominal (cm) ha sido	99,0
-------------------------------------	------

**Criterios ATP III (Adult Treatment Panel III)*

IMC (kg/m ²) –Su índice de masa corporal ha sido	28,5
--	------

IMC [peso (kg)/estatura ² (m)]	Clasificación
< 18,5	Bajo peso
18,5 – 24,9	Adecuado
25,0 – 29,9	Sobrepeso
> 29,9	Obesidad

Fuentes de nutrientes

Nutriente	Principales fuentes
Proteína	Carnes, pescados, huevos y lácteos.
Lípidos	Aceites y grasas culinarias, mantequilla, margarina, tocino, carnes grasas, embutidos y frutos secos.
Hidratos de carbono	Cereales, patatas, legumbres, verduras y frutas.
Fibra dietética	Cereales integrales, verduras y frutas.
Calcio	Leche y derivados lácteos, espinas de pescado en conserva, pescado pequeño (cuando se consumen enteros).
Hierro	Sangre, vísceras (hígado, riñón, corazón) y las carnes rojas.
Yodo	Pescados y mariscos.
Magnesio	Leguminosas y frutos secos.
Zinc	Carnes rojas, leguminosas.
Tiamina (vitamina B ₁)	Derivados de cereales, patatas, leche, carne de cerdo.
Riboflavina (vitamina B ₂)	Leche, carne y huevos.
Niacina	Carne y productos cárnicos, patatas y pan.
Vitamina B ₆	Carnes, pescados, huevos, cereales integrales y algunas verduras y hortalizas.
Ácido fólico	Verduras de hoja verde y vísceras.
Vitamina B ₁₂	Hígado, huevos, leche, carne y pescado.
Ácido ascórbico (vitamina C)	Frutas cítricas, fresas y frambuesas, patatas, tomates, pimientos y otras hortalizas.
Vitamina A: equivalentes de retinol	Hígado, leche entera, mantequilla, zanahoria, grelos, espinacas, frutas.
Vitamina D	Pescados grasos, huevos y leche* y derivados
Vitamina E	Aceites vegetales, germen de los cereales y huevos.

** Productos enriquecidos*