

Estudio de
**Alimentación
y Nutrición**
en **Castilla y León**



Junta de
Castilla y León

Estudio de
**Alimentación
y Nutrición**
en **Castilla y León**



Estudio de
**Alimentación
y Nutrición**
en **Castilla y León**

Junta de Castilla y León
Consejería de Sanidad

2008

© 2008, de esta edición
Junta de Castilla y León
Consejería de Sanidad
Paseo Zorrilla, 1. 47007 Valladolid

Depósito Legal: ZA-33-2008

Imprime: DELAIGLESIA impresores

La Consejería de Sanidad considera que las actuaciones que llevan a proteger y promover la salud de las personas y prevenir la enfermedad, deben representar un papel protagonista en nuestro Sistema Sanitario. No se trata sólo de curar la enfermedad, sino de vivir sanos.

Hablar de Salud Pública es referirse a buenos hábitos alimenticios, pues una correcta alimentación es el mejor antídoto para muchos problemas de salud: enfermedades cardiovasculares, determinados tipos de diabetes, o el cáncer, entre otras.

La Organización Mundial de la Salud advierte que los factores de riesgo más importantes que inciden sobre estas enfermedades son el tabaco, el alcohol, la hipertensión arterial, la hipercolesterolemia, el sobrepeso, la escasa ingesta de fruta y verdura y la inactividad física. Cuatro de estos seis factores están estrechamente relacionados con una alimentación inadecuada.

Para planificar de modo adecuado políticas sanitarias que lleven a cabo actuaciones dirigidas fomentar comportamientos saludables, es necesario tener información exhaustiva y actualizada sobre los hábitos de la población.

Así, para planificar apropiadamente programas de intervención en política alimentaria y de nutrición, es necesario conocer los patrones de consumo alimentario y el estado nutricional de la población, así como detectar posibles grupos de riesgo nutricional, tanto por exceso como por defecto, sobre los que establecer prioridades de actuación y medidas específicas en esta materia.

Por esto, la realización de esta Encuesta de Alimentación y Nutrición de la población, que ahora publicamos, es una de las principales actuaciones previstas en Salud Pública por la Consejería de Sanidad.

A través de este estudio, que aporta un mayor conocimiento de la situación nutricional de los castellanos y leoneses, podremos diseñar y llevar a cabo actuaciones dirigidas a mejorar su salud y su calidad de vida.

Es preciso reconocer y agradecer la colaboración de profesionales sanitarios y no sanitarios, que son claro ejemplo de la gran potencialidad que tiene la investigación epidemiológica en la Atención Primaria; asesores y profesionales externos, y por supuesto, la colaboración de muchas personas anónimas que accedieron a participar en el estudio y ser examinadas. A todos ellos, nuestro más sincero agradecimiento.

FRANCISCO JAVIER ÁLVAREZ GUIASOLA
Consejero de Sanidad



Índice

I. Introducción y objetivos	13
II. Material y método.....	19
II.1. Definiciones principales.....	19
II.2. Variables estudiadas.....	22
II.3. Diseño.....	23
II.4. Trabajo de campo.....	25
II.5. Análisis estadístico.....	27
II.6. Aspectos éticos.....	28
II.7. Presentación de resultados.....	29
III. Resultados	33
III.1. Descripción de la muestra.....	33
III.2. Actividad física y tiempo libre.....	36
III.3. Frecuencia de consumo de alimentos.....	56
III.4. Hábitos alimentarios.....	114
III.5. Aporte de energía y nutrientes.....	134
III.6. Ingesta por grupos de alimentos.....	149
III.7. Análisis antropométrico.....	156
III.8. Evaluación bioquímica del estado nutricional.....	165
III.9. Adhesión a la dieta mediterránea.....	171
IV. Discusión y conclusiones	179
IV.1. Representatividad de la muestra y validez interna del estudio.....	179
IV.2. Estudio de Alimentación y Nutrición en Castilla y León.....	180
IV.3. Actividad física y tiempo libre.....	181
IV.4. Frecuencia de consumo e ingesta por grupos de alimentos.....	182
IV.5. Hábitos alimentarios.....	188
IV.6. Aporte de energía y nutrientes.....	189
IV.7. Evaluación bioquímica del estado nutricional.....	191
IV.8. Análisis antropométrico.....	192
IV.9. Adhesión a la dieta mediterránea.....	193
IV.10. Grupos de riesgo.....	194

V. Bibliografía	197
V.1. Documentos generales	197
V.2. Documentos metodológicos.....	198
V.3. Encuestas nutricionales en España	199
V.4. Otros documentos	200
VI. Participantes y colaboradores	203
VI.1. Coautores	203
VI.2. Asesores y Colaboradores externos	206
VII. Anexos	209
VII.1. Instrucciones y procedimientos.....	209
VII.2. Documentos de modelos de cartas, formularios y estadillos del trabajo de campo	218

I. Introducción y objetivos



I. Introducción y objetivos

Los hábitos alimentarios y, en definitiva, el estado nutricional de una población constituyen un factor determinante de su estado de salud. En las últimas décadas, el patrón de morbimortalidad de las sociedades desarrolladas ha experimentado modificaciones importantes, habiendo aumentado rápidamente la carga de las enfermedades no transmisibles como las cardiovasculares, la diabetes de tipo 2 o el cáncer entre otras. Según el *Informe sobre la salud en el mundo 2002* de la OMS, los factores de riesgo más importantes que inciden sobre dichas enfermedades son la hipertensión arterial, la hipercolesterolemia, la escasa ingesta de frutas y hortalizas, el exceso de peso u obesidad, la falta de actividad física y el consumo de tabaco.

En este mismo sentido, dicha organización publicó un informe en octubre de 2005 sobre la prevención de las enfermedades crónicas (*Prevención de las enfermedades crónicas: una inversión vital*) en el que la alimentación poco sana, la inactividad física y el consumo de tabaco se señalan como factores de riesgo destacados de estas patologías.

Igualmente, el *Informe sobre Salud Europea 2005 de la OMS* cuantifica la enfermedad en años de vida ajustados por discapacidad (AVAD) y refleja que las principales causas de la carga de morbilidad en la región europea son las enfermedades no transmisibles (77% del total). Siete son los factores de riesgo destacados, responsables del 60% de los AVAD: tabaco, alcohol, hipertensión arterial, hipercolesterolemia, sobrepeso, escasa ingesta de fruta y verdura e inactividad física. Cuatro de estos seis factores están estrechamente relacionados con una mala alimentación.

Por otro lado, no hay que olvidar el importante papel que juega la alimentación y la nutrición en las etapas de crecimiento y desarrollo del individuo, así como en la senectud.

Dichos hábitos alimentarios tienen un carácter multifactorial, ya que están influenciados por el entorno geográfico, cultural, social y económico, lo que dificulta la implantación de medidas correctoras en este ámbito.

Una aproximación científica a la Nutrición desde la Salud Pública debería incluir al menos tres aspectos fundamentales: primero, la recogida de evidencias sobre la relación entre factores nutricionales y estados de salud o enfermedades concretas mediante la realización de estudios epidemiológicos con métodos de evaluación dietética apropiados. Segundo, la evaluación de las prácticas dietéticas existentes a nivel poblacional mediante la realización de encuestas de nutrición, que permitan no solo conocer los patrones existentes, sino también la realización de vigilancia nutricional en el tiempo. Tercero, el desarrollo de estrategias para modificar la dieta en un sentido beneficioso mediante el desarrollo de políticas y planes de salud, lo cual necesariamente implicaría a su vez la evaluación de esas estrategias mediante la repetición de encuestas o nuevos estudios.

Así pues, resulta básico en la elaboración de los planes de salud y dentro de éstos, en la formulación de políticas de alimentación y nutrición adecuadas para una comunidad, conocer previamente sus hábitos y patrones de consumo alimentario y su estado nutricional de partida. Es decir, para que la planificación de programas de intervención en política alimentaria y de nutrición sea coherente con las necesidades de la población a la cual van dirigidos, es necesario conocer los patrones de consumo alimentario y, por tanto, el estado nutricional de dicha población, así como detectar posibles grupos de riesgo nutricional, tanto por exceso como por defecto, sobre los que establecer prioridades y medidas específicas en esta materia.

Las encuestas alimentarias constituyen la herramienta idónea para dar respuesta a estas necesidades. Para obtener la información sobre los hábitos alimentarios de una población, existen básicamente tres niveles de intervención: nacional, familiar e individual, constituyendo este último nivel las llamadas encuestas alimentarias o nutricionales propiamente dichas.

Estas encuestas pueden complementarse con datos sociodemográficos e indicadores del estado nutricional, lo que incluye datos antropométricos (peso, talla, circunferencia de la cintura, etc.), determinaciones analíticas, encuesta de conocimientos, actitudes, hábitos y preferencias sobre alimentación y nutrición, etc., constituyendo todo esto, en conjunto, un estudio de nutrición más completo.

Desde el punto de vista de la Salud Pública, los datos sobre alimentación y nutrición son fundamentales en todo proceso de intervención comunitaria en política sanitaria nutricional, constituyendo la justificación o soporte del mismo.

De hecho, la OMS, en su 57ª Asamblea Mundial de la Salud (mayo, 2004), aprobó la *Estrategia Mundial sobre Régimen Alimentario, Actividad Física y Salud* (WHA57.17), en la que se insta a los Estados Miembros a la creación de un entorno favorable para la adopción de medidas en el campo de la promoción y protección de la salud que, en conjunto, den lugar a una reducción de la morbilidad asociada a una alimentación poco sana y a la falta de actividad física.

Recientemente, la *Posición Común (CE) nº 5/2007, aprobada por el Consejo el 22 de marzo de 2007*, es aún más explícita, estableciendo dentro del segundo programa de acción comunitaria en el ámbito de la salud (2007-2013) dentro de sus objetivos: “Abordar los factores determinantes de la salud para promover y mejorar la salud física y mental, creando entornos favorables a estilos de vida saludables y previniendo las enfermedades; actuar en relación con factores clave, como la nutrición, el ejercicio físico y la salud sexual, y con factores determinantes relacionados con las adicciones, como el tabaco, el alcohol y las drogas, enfocando la acción en lugares clave como los establecimientos educativos y el lugar de trabajo, y durante todo el ciclo vital.”

Haciéndose eco de estas premisas, el Ministerio de Sanidad y Consumo ha elaborado la *Estrategia NAOS (Estrategia para la Nutrición, Actividad Física y Prevención de la Obesidad)*, cuya meta fundamental es fomentar una alimentación saludable y promover la actividad física para invertir la tendencia ascendente de la prevalencia de la obesidad y, con ello, reducir sustancialmente la morbilidad y mortalidad atribuible a las enfermedades crónicas.

Por otro lado, el 2º *Plan de Salud de Castilla y León* incluye entre sus objetivos el fomentar estilos de vida saludables, así como la realización de actividades relacionadas con la alimentación, concretamente en la prevención de enfermedades cardiovasculares, lo que de un modo más concreto se señala en la *Estrategia Regional contra el Cáncer en Castilla y León 2002-2004 (Decreto 122/2002, de 7 de noviembre)* y en la *Estrategia Regional de Salud Cardiovascular en Castilla y León 2005-2007 (Acuerdo 164/2004, de 23 de diciembre)*, al incluir entre las actividades “Realizar

una **Encuesta sobre Alimentación y Nutrición en Castilla y León: Encuesta de Dieta Total**, que aborde los hábitos alimenticios saludables”.

A nivel nacional, existe información sobre los patrones de consumo alimentario y el estado nutricional de las poblaciones de varias Comunidades Autónomas, como Andalucía, Baleares, Canarias, Cataluña, Madrid, Murcia, Navarra, País Vasco o Valencia. Sin embargo, no ocurre lo mismo para la Comunidad de Castilla y León, de la cual no se dispone de datos de esta índole a nivel individual.

Por todo esto, se crea la necesidad de llevar a cabo una encuesta nutricional en la Comunidad Autónoma de Castilla y León, como punto de partida de futuras actuaciones en este ámbito.

Por los motivos anteriormente expuestos, este estudio persigue como **objetivo general** la identificación de los hábitos alimentarios y el estado nutricional de la población adulta de la Comunidad Autónoma de Castilla y León.

Dicho objetivo general se pretende alcanzar a través de la consecución de los siguientes **objetivos específicos**:

1. Determinar la frecuencia de ingesta de alimentos.
2. Determinar la ingesta cuantitativa de energía y nutrientes.
3. Conocer la distribución del consumo de alimentos según distintas variables sociodemográficas y estilos de vida.
4. Realizar una valoración antropométrica que complete la evaluación del estado nutricional.
5. Determinar los parámetros bioquímicos relacionados más directamente con el estado nutricional.
6. Identificar posibles grupos de riesgo nutricional.

II. Material y método

II.1. Definiciones principales

II.2. Variables estudiadas

II.3. Diseño

II.4. Trabajo de campo

II.5. Análisis estadístico

II.6. Aspectos éticos

II.7. Presentación de resultados



II. Material y método

II.1. Definiciones principales

Alimentación: Acto de incorporar al organismo una serie de sustancias llamadas alimentos. Se trata de un proceso voluntario y educable.

Nutrición: Procesos de digestión, absorción, transporte, utilización y eliminación de las sustancias contenidas en los alimentos, es decir, de los nutrientes. Se trata de un proceso involuntario y continuo.

Dieta: Alimentos que en unas determinadas cantidades son ingeridos de forma habitual.

Alimento: Almacén de nutrientes.

Nutriente: Los nutrientes son cualquier elemento o compuesto químico necesario para el metabolismo de un ser vivo. Los nutrientes son tomados por la célula y transformados en constituyentes celulares a través de un proceso de biosíntesis llamado anabolismo. Entre ellos destacan los hidratos de carbono, lípidos, proteínas, vitaminas y minerales. Se pueden clasificar en función de la cantidad necesaria en macro y micronutrientes.

Hidratos de carbono: También llamados glúcidos. Tienen una función fundamentalmente energética. Un gramo de hidrato de carbono aporta 4 Kcal. Existen tres tipos principales: monosacáridos, oligosacáridos y polisacáridos.

Lípidos: También llamados grasas. Tienen una función fundamentalmente energética. Un gramo de grasa aporta 9 Kcal. Se distinguen: ácidos grasos saturados, monoinsaturados y poliinsaturados.

Proteínas: Tienen una función eminentemente estructural. Un gramo de proteínas aporta 4 Kcal. Están constituidas por aminoácidos, unos sintetizables endógenamente (no esenciales) y otros precisan ser aportados por la dieta (esenciales).

Vitaminas y minerales: Componentes orgánicos, la mayor parte de ellos no pueden ser sintetizados por el organismo, precisando su aporte a partir de la dieta. Son fundamentales en la regulación de los procesos metabólicos.

Metabolismo basal: Cantidad de energía mínima necesaria para mantener las funciones vitales del organismo en reposo, como son los procesos respiratorios, cardíacos, hepáticos, renales, musculares, nerviosos, etc., que no pueden paralizarse en ningún momento del día.

Requerimiento basal: Nivel de ingesta continuada de nutrientes necesario para prevenir signos y síntomas clínicos.

Ingesta energética: Consumo calórico total a lo largo del día por un individuo. Se expresa en kilocalorías al día (Kcal/día). El valor calórico de un gramo de hidrato de carbono es 4 Kcal; de un gramo de proteína otras 4 Kcal y de un gramo de grasa 9 Kcal.

Ingesta dietética recomendada: Cantidad necesaria de un nutriente para cubrir los requerimientos nutricionales en la mayor parte de la población sana.

Grupos de alimentos: Clasificación de alimentos por grupos básicos, según su similitud en contenido nutritivo u otros criterios que fomenten o disminuyan ciertos consumos.

Índice de masa corporal (IMC): Valor de medición utilizado con el fin de evaluar los niveles de sobrepeso y obesidad. Se define como el cociente entre el peso, en kilogramos y la altura, en metros al cuadrado.

Equivalente metabólico (MET): Los investigadores cuantifican la intensidad de la actividad física en una unidad de medida denominada MET o equivalente metabólico. Un MET equivale al número de calorías que un cuerpo consume mientras está en reposo. A partir de ese estado, se incrementan los METs en la medida que aumenta la intensidad de la actividad, de tal manera que una actividad ligera llega hasta los 3 METs, una moderada de 3 a 6 METs y una vigorosa a más de 6 METs, es decir, una actividad de 5 METs implica que un sujeto, al realizar este tipo de actividad, gasta 5 veces más energía que si permanece acostado, en reposo.

Índice glucémico: Incremento de la glucemia plasmática sobre su valor en ayunas, que se produce dos horas después de la ingestión de una determinada cantidad de hidratos de carbono contenidos en un alimento concreto comparado con un alimento estándar o comida de referencia, habitualmente glucosa o pan blanco, que contenga una cantidad equivalente de hidratos de carbono. Se obtiene midiendo los niveles en sangre de glucosa que un alimento genera y comparándolo con el de la glucosa basal, al que se le atribuye un valor de 100.

Carga glucémica: El índice glucémico no tiene en cuenta, cuando se trata de alimentos complejos, su contenido en sustancias que no son hidratos de carbono. En consecuencia, para poder comparar mejor los efectos metabólicos de los alimentos se ha definido la carga glucémica como el producto del índice glucémico por la cantidad de hidratos de carbono asimilables contenidos en una porción del alimento en cuestión. Mientras que el índice glucémico se mantiene constante por definición para un alimento determinado, la carga glucémica depende del tamaño de la porción. En la actualidad, el empleo de la carga glucémica puede proporcionar un beneficio adicional al observado teniendo en cuenta exclusivamente la cantidad total de hidratos de carbono. La carga glucémica se relaciona con distintos factores de riesgo cardiovascular, diabetes tipo 2 y otras patologías. Se considera alta cuando su cifra es superior a 225 miligramos por decilitro.

Adhesión a la dieta mediterránea: En el año 2003 A. Trichopoulou y colaboradores publicaron un estudio realizado en la población griega, donde se objetivaba que un alto grado de adherencia a la dieta mediterránea se asociaba con una reducción de la mortalidad total. Para su medida se elaboró una escala, con la que se valoraban las características de este tipo de régimen alimenticio,

en el que se incorporaba el consumo de vegetales, frutas, frutos secos, legumbres, cereales, pescado y grasas monoinsaturadas y una cantidad relativamente baja de carne, incluyendo lácteos diariamente y un consumo moderado de alcohol. Se asignó un valor de 0 ó 1 para cada uno de los componentes incluidos. Para los componentes beneficiosos (verduras, legumbres, frutas, frutos secos, cereales, pescados y cociente de grasas monoinsaturadas/grasas saturadas), se anotó un valor 0 para los sujetos cuyo consumo era inferior a la mediana y un 1 para aquellos con consumo igual o superior a la misma. Para los componentes considerados no beneficiosos (carne, más de 50 gramos al día en hombres o más de 25 gramos al día en mujeres de alcohol y lácteos, que en pocas ocasiones son desnatados o semidesnatados en Grecia), se anotó un 1 en los sujetos cuyo consumo era inferior a la mediana y un 0 para aquéllos con consumo igual o superior. La escala tiene un rango de 0 (mínima adherencia a la tradicional dieta mediterránea) a 9 (máxima adherencia). Los resultados se ordenaron en tres grupos, siempre diferenciando hombres y mujeres: sujetos con puntuación entre 0 y 3, sujetos con puntuación entre 4 y 5 y sujetos con puntuación entre 7 y 9.

II.2. Variables estudiadas

Sociodemográficas: Sexo, edad, lugar de nacimiento, estado civil, tamaño del núcleo familiar, nivel de estudios, situación laboral, categoría profesional, nivel de ingresos y tipo de zona (rural, urbana-semiurbana).

Antecedentes personales: Enfermedades diagnosticadas, embarazo/lactancia (sólo para mujeres), actividad física.

Factores determinantes del estado nutricional: Frecuencia de consumo de alimentos y aporte de energía y nutrientes.

Exploración clínica: Peso, talla, perímetro de cintura y perímetro de cadera.

Determinaciones analíticas: Hemoglobina, ferritina sérica, capacidad total de fijación del hierro (TIBC), colesterol plasmático total, colesterol HDL, colesterol LDL, triglicéridos, vitamina B12, retinol, 25-hidroxivitamina D₃, sodio, potasio, calcio y magnesio.

II.3. Diseño

Se realizó un estudio de tipo transversal, de observación y descriptivo, en una muestra de la población de Castilla y León. Este tipo de estudio permite determinar el estado nutricional y establecer sus objetivos nutricionales.

El marco muestral se constituyó con los residentes en la Comunidad con Tarjeta Individual Sanitaria y edades comprendidas entre los 15 y los 64 años. Debido a la dificultad que puede suponer la recogida de datos en niños y personas mayores, no se incluyeron estos grupos de edad, quedando pospuesta su evaluación a estudios posteriores.

Se diseñó un muestreo bietápico, estratificado por tipo de zona (rural y urbana-semiurbana), en el que las unidades primarias del muestreo fueron las Zonas Básicas de Salud (ZBS) y las unidades secundarias las personas dentro de cada Zona, identificadas por el código de identificación personal (CIP) de la tarjeta individual sanitaria.

Se calculó un tamaño muestral de 960 personas, 480 por tipo de zona, sobre la base de un muestreo aleatorio simple, para unas estimaciones de proporciones del 50%, un error máximo del 5%, un nivel de confianza del 95% y un porcentaje de pérdida aproximada del 20%.

Por tanto, los estratos y etapas del muestreo fueron los siguientes:

Estratos:

- Zonas Básicas de Salud (ZBS) rurales.
- ZBS urbanas y semiurbanas.

Etapas:

- Primera etapa: Partiendo de la distribución de ZBS (Tabla I), se realizó un muestreo aleatorio simple de 12 ZBS en cada estrato (total: 24 ZBS). Se tomaron todas las ZBS y se clasificaron en dos clases, según el tipo de zona: zonas rurales y zonas urbanas-semiurbanas. De cada uno de los dos estratos se seleccionaron 12 zonas de manera aleatoria, para un total de 24 zonas.

TABLA I. DISTRIBUCIÓN DE LAS ZONAS BÁSICAS DE SALUD (ZBS) POR ÁREAS DE SALUD

Área	Rural	Urbana-Semi	Total
Ávila	17	5	22
Burgos	22	13	35
León	19	8	27
El Bierzo	7	3	10
Palencia	16	4	20
Salamanca	23	12	35
Segovia	12	4	16
Soria	12	2	14
Valladolid Oeste	10	8	18
Valladolid Este	9	13	22
Zamora	15	7	22
Total	162	79	241

- Segunda etapa: Partiendo de la población de entre 15 y 64 años incluida en las ZBS seleccionadas (Tabla II), se realizó un muestreo aleatorio simple de 60 personas por ZBS, 40 de las cuales forman la muestra final (total: 960 personas) y otros 20 individuos de reserva. Para cada zona se determinaron consecutivamente los individuos a los que realizar la extracción de sangre (8 individuos por zona para un total de 192 individuos).

TABLA II. DISTRIBUCIÓN DE LA POBLACIÓN ENTRE 15 Y 64 AÑOS POR ZBS

Edad	Rural	Urbana-Semi	Todas
15-19	4.365	10.672	15.037
20-24	5.212	15.859	21.071
25-29	6.427	19.304	25.731
30-34	7.181	19.386	26.567
35-39	7.313	18.838	26.151
40-44	7.393	18.217	25.610
45-49	7.239	17.109	24.348
50-54	5.560	14.914	20.474
55-59	4.994	13.855	18.849
60-64	4.870	11.789	16.659
Total	60.554	159.943	220.497

En colaboración con las Gerencias de Salud de Área y los Equipos de Atención Primaria de las ZBS participantes, se ofertó a los profesionales de los Centros de Salud (personal de enfermería, médicos, médicos internos residentes y farmacéuticos) la posibilidad de participar en la recogida de la información de forma voluntaria. De esta manera fueron seleccionados 46 encuestadores, dos por ZBS excepto en dos de ellas en las que participó un único encuestador asumiendo éste doble actividad. Con este modelo se intentó que todos los profesionales participantes tuvieran similar carga de trabajo. Durante el desarrollo del trabajo de campo, dos de los encuestadores asumieron el trabajo de sus compañeros, que abandonaron el estudio por motivos personales, de tal manera que finalmente fueron 44 los encuestadores participantes.

II.4. Trabajo de campo

Para el trabajo de campo se organizó una estructura funcional consistente en un “equipo de dirección del estudio” de los Servicios Centrales de la Consejería de Sanidad y de la Gerencia Regional de Salud y once “equipos de trabajo de campo” formados por un Responsable de Área y los profesionales de los Equipos de Atención Primaria y de los laboratorios de referencia. Así mismo se contó con colaboradores externos, que asesoraron y formaron durante el proceso de diseño, el trabajo de campo y la estrategia de análisis.

Equipo de dirección del estudio:

- Técnicos del Observatorio de Salud Pública de la Dirección General de Salud Pública e Investigación, Desarrollo e Innovación de la Consejería de Sanidad.
- Técnicos del Servicio de Programas Asistenciales de la Dirección General de Asistencia Sanitaria de la Gerencia Regional de Salud.

Equipo de trabajo de campo:

- Profesionales sanitarios y personal de las ZBS seleccionadas.
- Facultativos y técnicos de los Laboratorios de Bioquímica y Hematología de Área.
- Técnicos de las Áreas de Salud, cada uno de los cuales actuó como responsable del estudio en su Área.

Colaboradores externos:

- Departamento de Medicina Preventiva y Salud Pública. Facultad de Medicina. Universidad de Navarra.
- Subdirección de Salud Pública de Guipúzcoa. Departamento de Sanidad. Gobierno Vasco.
- Facultativos y técnicos de la empresa de servicios para el diagnóstico en muestras biológicas
- Instituto de Endocrinología y Nutrición. Universidad de Valladolid.
- Área de Nutrición y Bromatología del Departamento de Pediatría. Facultad de Ciencias de la Salud. Universidad de Valladolid.

El trabajo de campo se llevó a cabo del 1 de abril al 31 de octubre de 2006. Los profesionales de los Equipos de Atención Primaria que se encargaron de la recogida de datos fueron seleccionados solicitando su participación de manera voluntaria a requerimiento del Responsable del estudio en el Área de Salud. Una vez aceptada la participación, se procedió a su formación e instrucción sobre el procedimiento de localización, citación, exploración y toma de datos, de acuerdo con el protocolo establecido para el estudio.

Al mismo tiempo, a través de los Responsables de Área, se acordó con los Responsables de los Laboratorios de Hematología y Bioquímica de las Áreas de Salud de referencia el procedimiento de recepción, análisis y almacenamiento de las muestras de sangre enviadas desde los puntos de extracción periférica, así como la obtención y protocolo de envío de las mismas al laboratorio elegido para el análisis del resto de biomarcadores.

Las personas seleccionadas fueron informadas a través de una carta personalizada remitida por el Consejero de Sanidad. Además, desde el Centro de Salud correspondiente se enviaron las citaciones y las instrucciones para la extracción sanguínea en el caso de los sujetos pertenecientes a la submuestra con este requerimiento. Cuando se consideró necesario, se contactó telefónicamente para la citación o cambios de fecha y hora.

Todas las personas que participaron recibieron información individualizada del estudio y de las pruebas que se les iban a practicar. Aquellos a los que se les solicitó su permiso para la realización de la analítica sanguínea firmaron el correspondiente Consentimiento Informado antes de la extracción.

Además, para homogeneizar los resultados del Estudio, se elaboraron los correspondientes Manuales para los encuestadores y se mantuvieron reuniones de coordinación con los Responsables de cada Área.

En los anexos se describen las instrucciones y procedimientos del trabajo de campo (Anexo I) y los modelos de cartas, formularios y estadillos empleados en el estudio (Anexo II).

Para la captación de los hábitos nutricionales, y teniendo en cuenta los distintos tipos de encuestas nutricionales existentes, se optó por utilizar el Cuestionario de Frecuencia de Consumo Alimentario (CFCA). Este método consiste en una lista cerrada de alimentos sobre la que el entrevistado debe señalar la frecuencia (diaria, semanal o mensual) de consumo de cada uno de ellos en determinado período de tiempo, referido al último año. El CFCA permite clasificar los individuos según niveles de ingesta de alimentos o nutrientes e identificar patrones de consumo asociados con riesgo de ingesta inadecuada.

En este estudio se utilizó un CFCA validado para población española. Concretamente se trata de un CFCA semicuantitativo, es decir, se recoge la frecuencia de consumo de alimentos en relación a una ración o porción de referencia predefinida.

Así mismo, se recogió información sobre el estado de salud, hábitos alimentarios, actividad física y características sociodemográficas. Para el apartado correspondiente a la actividad física se manejó un cuestionario adaptado de los utilizados en dos estudios americanos (Nurses' Health Study y Health Professionals' Follow-up Study), igualmente validado para población española. Este bloque, que se ha denominado cuestionario general, se recogió, junto al CFCA, en formato papel.

Por otro lado, se realizó una valoración antropométrica para completar la evaluación del estado nutricional, así como una extracción sanguínea en una submuestra de la muestra inicial para la determinación de biomarcadores, para complementar la información nutricional obtenida a través de los cuestionarios.

De este modo, la recogida de datos de cada encuestado se distribuyó en dos citas:

Primera cita:

- Complimentación del cuestionario general y del CFCA: estado de salud, hábitos alimentarios, actividad física y datos sociodemográficos.
- Valoración antropométrica.
- Firma del Consentimiento Informado en caso de haber sido seleccionado para el estudio de biomarcadores.

Segunda cita:

- Toma de muestra sanguínea para el examen bioquímico en los sujetos de la submuestra seleccionados.

II.5. Análisis estadístico

La estrategia de análisis de datos contempla la descripción de la muestra y la valoración de la no-respuesta, evaluando el grado de urbanización (medio rural, medio urbano-semiurbano), sexo, grupo de edad y nivel de estudios.

Teniendo en cuenta el efecto del diseño, se estimaron las medidas de tendencia central (media y mediana), de dispersión (desviación estándar) y localización (percentiles) de las variables cuantitativas y se realizaron estimaciones puntuales de las frecuencias de cada clase para las variables cualitativas.

Los resultados obtenidos se compararon con los valores dietéticos de referencia para cada nutriente según las “Guías Alimentarias para la Población Española” de la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (SENC, 2001).

Para el cálculo de nutrientes se utilizaron tablas de composición de alimentos españoles (Mataix y Mañas, 2003; Moreiras, Carvajal y Cabrera, 2005).

Para la evaluación antropométrica, se tomaron como referencia los valores propuestos en la conferencia de consenso de la Sociedad Española para el Estudio de la Obesidad (SEEDO, 2007)

En cuanto a los datos de la evaluación bioquímica, se consideraron de referencia para los parámetros estudiados los recogidos en la publicación de J. Mataix “Valoración del Estado Nutricional” (1999).

Respecto al análisis estadístico, para el cálculo de las estimaciones puntuales y de los parámetros de dispersión, se usó el lenguaje de MACROS de “The SAS System”.

Todas las estimaciones son exactas, no se ha utilizado en ningún momento aproximaciones al muestreo y las fórmulas provienen de las expresiones explícitas de los estimadores de razón (y de las medias muestrales ponderadas) aplicadas al muestreo de este estudio.

II.6. Aspectos éticos

Como se ha descrito con anterioridad, todos los invitados a participar en la encuesta recibieron puntual información sobre el Estudio, además de una Carta de presentación firmada por el Consejero de Sanidad.

En un grupo de sujetos que forma parte de la muestra seleccionada para este estudio se realizó una extracción sanguínea. Al tratarse de una exploración complementaria con un objetivo específico de investigación, se requirió el Consentimiento Informado de dichos sujetos o de los padres o tutores de los menores de 16 años o incapacitados.

Cada persona de la muestra participante en el estudio de biomarcadores recibió la información oportuna de los resultados analíticos por parte de su médico correspondiente.

Queda garantizada la adecuación a la legislación vigente en materia de protección de datos de carácter personal, para lo cual se procedió a la creación del correspondiente fichero automatizado mediante su publicación en el Boletín Oficial de Castilla y León (Orden SAN/1805/2005, de 16 de diciembre), paso previo para su inscripción en la Agencia de Protección de Datos.

II.7. Presentación de resultados

La presentación de los resultados se ha realizado en forma de tablas y gráficos.

Las tablas, además de reflejar los estimadores puntuales (medias y porcentajes) y en algunos casos los intervalos de confianza, muestran la distribución de la población estimada para una mejor comprensión de las mismas y para disponer del valor poblacional en cálculos complementarios.

Los gráficos muestran la tendencia de las variables cuantitativas a lo largo de la edad de las personas de la muestra, discriminando por sexo.

Por su gran extensión, la publicación recoge una mínima parte del conjunto de tablas, gráficos y figuras, las cuales, no obstante, pueden consultarse en su totalidad en el CD-ROM que la acompaña.

III. Resultados

- III.1. Descripción de la muestra**
- III.2. Actividad física y tiempo libre**
- III.3. Frecuencia de consumo de alimentos**
- III.4. Hábitos alimentarios**
- III.5. Aporte de energía y nutrientes**
- III.6. Ingesta por grupos de alimentos**
- III.7. Análisis antropométrico**
- III.8. Evaluación bioquímica del estado nutricional**
- III.9. Adhesión a la dieta mediterránea**

III. Resultados

III.1. Descripción de la muestra

El tamaño final de la muestra del Estudio de Alimentación y Nutrición de la población de Castilla y León fue de 745 personas, 413 (55,44%) procedentes del medio rural y 332 (44,56%) del urbano-semiurbano. Por sexos, 358 de los participantes eran hombres (48,05%) y 387 mujeres (51,95%). La distribución por edad incluye un 15,70% de sujetos entre 15 y 24 años, 21,61% entre 25 y 34, 21,48% entre 35 y 44, 21,07% entre 45 y 54 y 20,13% entre 55 y 64 años. *Tablas A.1., A.2. y A.3 y figuras A.1., A.2. y A.3.*

Otras características de la muestra incluyen la Comunidad Autónoma de nacimiento (el 91,21% nació en Castilla y León), el estado civil (55,65% casados o viviendo en pareja, 40,05% solteros, 2,55% separados o divorciados y 1,75% viudos), el número de miembros del núcleo familiar (tres personas en un 30,90% de los casos, seguido de cuatro un 28,61%), el tipo de convivencia (35,99% con su pareja e hijos, 27,06% con sus padres y hermanos/as), el nivel de estudios concluidos (sin estudios/estudios primarios 43,38%, secundarios 37,79%, universitarios 18,83%) y la situación laboral (lo más frecuente el trabajo a tiempo completo en un 55,70% de los casos). *Tablas A.12., A.15. y A.16.*

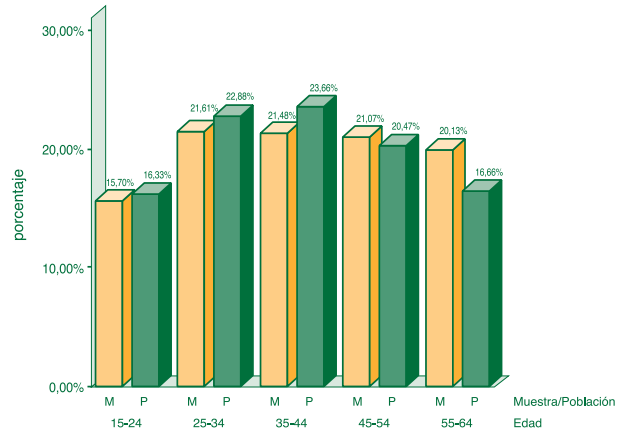
La tasa de respuesta global en el conjunto del estudio, incluidos los reservas, ha sido del 77,60%. Se puede hablar de un alto porcentaje de participación, teniendo en cuenta el obtenido en otros estudios de similares características realizados en nuestro país.

**Tabla A.1: DISTRIBUCIÓN DE LA MUESTRA Y LA POBLACIÓN
NÚMERO DE PERSONAS Y PORCENTAJE POR EDAD**

Edad	Muestra		Población	
	n	%	n	%
15-24	117	15,70%	256.082	16,33%
25-34	161	21,61%	358.880	22,88%
35-44	160	21,48%	371.077	23,66%
45-54	157	21,07%	320.978	20,47%
55-64	150	20,13%	261.203	16,66%
Total	745	100,00%	1.568.220	100,00%

Nota: POBLACIÓN DE 15 A 64 AÑOS DE EDAD CON TARJETA INDIVIDUAL SANITARIA

Figura A.1: DISTRIBUCIÓN DE LA MUESTRA Y LA POBLACIÓN



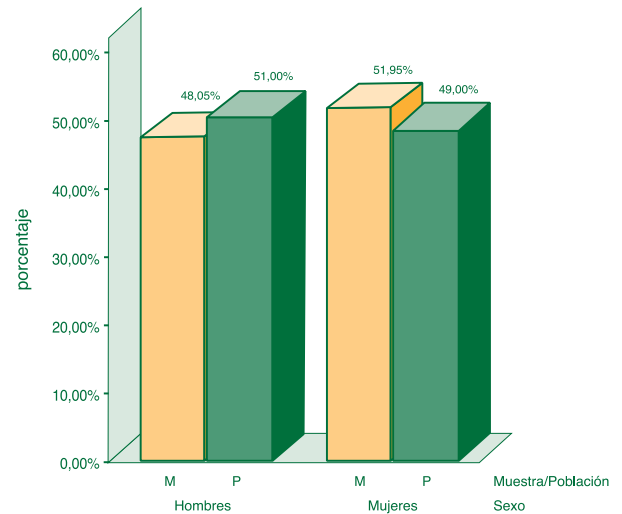
Nota: POBLACIÓN DE 15 A 64 AÑOS DE EDAD CON TARJETA INDIVIDUAL SANITARIA

**Tabla A.2: DISTRIBUCIÓN DE LA MUESTRA Y LA POBLACIÓN
NÚMERO DE PERSONAS Y PORCENTAJE POR SEXO**

Sexo	Muestra		Población	
	n	%	n	%
Hombres	358	48,05%	799.867	51,00%
Mujeres	387	51,95%	768.353	49,00%
Ambos sexos	745	100,00%	1.568.220	100,00%

Nota: POBLACIÓN DE 15 A 64 AÑOS DE EDAD CON TARJETA INDIVIDUAL SANITARIA

Figura A.2: DISTRIBUCIÓN DE LA MUESTRA Y LA POBLACIÓN



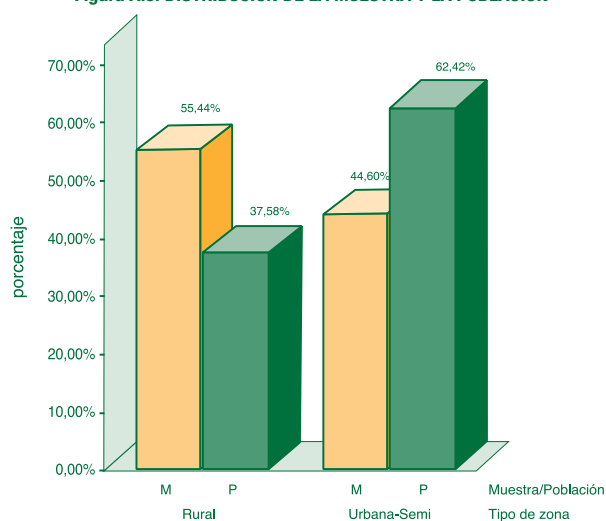
Nota: POBLACIÓN DE 15 A 64 AÑOS DE EDAD CON TARJETA INDIVIDUAL SANITARIA

**Tabla A.3: DISTRIBUCIÓN DE LA MUESTRA Y LA POBLACIÓN
NÚMERO DE PERSONAS Y PORCENTAJE
POR TIPO DE ZONA**

Tipo de zona	Muestra		Población	
	n	%	n	%
Rural	413	55,44%	589.292	37,58%
Urbana-Semi	332	44,56%	978.928	62,42%
Ambas	745	100,00%	1.568.220	100,00%

Nota: POBLACIÓN DE 15 A 64 AÑOS DE EDAD CON TARJETA INDIVIDUAL SANITARIA

Figura A.3: DISTRIBUCIÓN DE LA MUESTRA Y LA POBLACIÓN



Nota: POBLACIÓN DE 15 A 64 AÑOS DE EDAD CON TARJETA INDIVIDUAL SANITARIA

**Tabla A.12: DISTRIBUCIÓN DE LA MUESTRA
NÚMERO DE PERSONAS Y PORCENTAJE
POR ESTADO CIVIL**

Estado civil	n	%
Soltero	298	40,05%
Casado o viviendo en pareja	414	55,65%
Separado o divorciado	19	2,55%
Viudo	13	1,75%
Total	744	100,00%

**Tabla A.15: DISTRIBUCIÓN DE LA MUESTRA
NÚMERO DE PERSONAS Y PORCENTAJE
POR NIVEL DE ESTUDIOS**

Nivel de estudios	n	%
Primarios/sin estudios	318	43,38%
Secundarios	277	37,79%
Universitarios	138	18,83%
Total	733	100,00%

**Tabla A.16: DISTRIBUCIÓN DE LA MUESTRA
NÚMERO DE PERSONAS Y PORCENTAJE POR SITUACIÓN LABORAL**

Situación laboral	n	%
Desconocido	14	1,88%
Otros	5	0,67%
Ama de casa	101	13,56%
Estudiante	74	9,93%
Jubilado	41	5,50%
Paro	22	2,95%
A tiempo parcial	73	9,80%
Trabajo tiempo completo	415	55,70%
Total	745	100,00%

III.2. Actividad física y tiempo libre

La realización de **ejercicio físico**, considerando como tal aquel que se practica más de dos horas a la semana, también se ha recogido como variable en este estudio.

La actividad más habitual que realizan los castellano-leoneses (un 79,74%) es andar o pasear fuera de casa, el 81,33% de los hombres y el 78,38% de las mujeres, más los habitantes de zonas urbanas (82,97%) que los que viven en zonas rurales (74,38%). No existen diferencias significativas según la edad y los que menos caminan son los sujetos con nivel de estudios secundarios (75,25%). *Tablas B.2.1.1., B.2.1.2., B.2.1.4. y B.2.1.5.*

Otras actividades se realizan en un porcentaje significativamente menor: gimnasia un 6,51% de la población (7,12% de las mujeres y 5,80% de los hombres), pasear en bicicleta un 5,96% (8,69% hombres y 3,66% mujeres), nadar un 5,55% (7,81% hombres, 3,66% mujeres) y bailar o aeróbic un 3,63% (6,36% mujeres y 0,43% hombres).

Con porcentajes aún menores citar los deportes de equipo (3,15%) y de raqueta (2,77%), practicados fundamentalmente por los hombres y muy minoritariamente otras actividades, como las artes marciales, esquí, patinaje o cuidado del jardín/bricolaje.

Por grupos de edad, la actividad más frecuente entre los 15 y los 24 años, aparte de andar (73,67%), es la práctica de deportes de equipo (13,87%), correr (7,19%) y nadar (7,01%). Entre 25 y 34 años andar (84,87%), bicicleta estática (10,32%) y gimnasia (8,75%); entre 35 y 44 años andar (78,21%), cuidado del jardín y bricolaje (7,88%) y excursiones al monte (7,24%); entre 45 y 54 años andar (77,88%), gimnasia (8,46%) y excursiones al monte (7,61%) y entre 55 y 64 años andar (82,79%) y nadar (6,29%).

Teniendo en cuenta el nivel de estudios, además de andar (83,06% sin estudios o con estudios primarios, 75,25% con estudios secundarios, 82,96% con estudios universitarios), un 5,74% de los sujetos sin estudios o con estudios primarios cuidan el jardín o realizan actividades de bricolaje, un 7,43% de los que tienen estudios secundarios nadan y un 9,22% de los universitarios pasean en bicicleta. *Tablas B.2.2.1., B.2.3.1., B.2.4.1., B.2.5.1., B.2.6.1., B.2.7.1., B.2.8.1., B.2.9.1., B.2.10.1., B.2.11.1., B.2.12.1. y B.2.13.1.*

Los datos de **actividades sedentarias**, contabilizando como tal aquéllas que se realizan más de una hora al día, distinguen si éstas son en día de diario o en fin de semana, dado que se observan diferencias apreciables al analizar las respuestas.

Ocupa a un 74,93% de los sujetos un día típico entre semana ver la televisión o el vídeo, sin diferencias apreciables según edad, sexo o lugar de residencia, pero sí en cuanto a nivel de estudios (83,21% de los encuestados sin estudios o con estudios primarios). El 56,49% realiza tareas domésticas (77,63% de las mujeres y 31,01% de los hombres) y el 37,60% utiliza el ordenador (41,87% hombres y 34,04% mujeres; 25,26% zona rural, 45,02% zona urbana; 45,44% grupo de 15 a 24 años, 14,85% grupo de 55 a 64 años; 9,64% sujetos sin estudios o con estudios primarios, 72,56% con estudios universitarios). *Tablas B.3.1.1., B.3.1.2., B.3.1.4., B.3.1.5., B.3.2.1., B.3.2.2., B.3.2.4. y B.3.2.5.*

Un día típico de fin de semana un 75,02% de los encuestados dedica más de una hora al día a ver la televisión o el vídeo, un 76,93% a salir con amigos (79,71% hombres y 74,54% mujeres; 70,44% zona rural, 80,84% zona urbana; 97,21% grupo de 15 a 24 años, 60,18% grupo de 55 a 64

años; 67,55% sujetos sin estudios o con estudios primarios, 86,51 con estudios universitarios) y un 64,82% a realizar tareas domésticas (41,52% hombres y 84,46% mujeres; 48,73% grupo de 15 a 24 años, 70,57% grupo de 45 a 54 años). *Tablas B.3.13.1., B.3.13.2., B.3.13.4., B.3.13.5., B.3.14.1., B.3.14.2., B.3.14.4. y B.3.14.5.*

Un valor utilizado en la medición del gasto de energía es el **MET o equivalente metabólico**. El gasto de energía en estado de reposo se considera igual a 1 MET. Por lo tanto, una actividad con un nivel de 5 METs requerirá un gasto de energía igual a cinco veces el gasto en estado de reposo. Como se explica en el apartado de “Material y Método”, una actividad ligera llega hasta los 3 METs, una moderada de 3 a 6 METs y una vigorosa a más de 6 METs.

Teniendo cuenta esta clasificación, en Castilla y León la mayor parte de los sujetos realizan actividades ligeras (47,16%), siendo este porcentaje mayor entre las mujeres (53,99%), en el medio rural (54,16%), en los grupos de edad más jóvenes (52,32%) y entre los universitarios (54,09%). *Tablas B.4.2.1., B.4.2.2., B.4.2.4. y B.4.2.5.*

**TABLA B.2.1.1: DISTRIBUCIÓN DEL TIEMPO DEDICADO A LA ACTIVIDAD: ANDAR O PASEAR FUERA DE CASA
NÚMERO DE PERSONAS Y PORCENTAJE POR SEXO Y EDAD**

Sexo	Edad	Nada		1h. o menos		2h. o menos		Más de 2h.		Total
		nº	%	nº	%	nº	%	nº	%	
Ambos sexos	Total	45.582	2,91%	151.609	9,67%	388.616	24,78%	982.413	62,65%	1.568.220
	15-24	4.843	1,89%	43.372	16,94%	66.574	26,00%	141.293	55,17%	256.082
	25-34	9.349	2,61%	16.194	4,51%	87.224	24,30%	246.113	68,58%	358.880
	35-44	20.822	5,61%	32.333	8,71%	99.986	26,94%	217.936	58,73%	371.077
	45-54	6.596	2,06%	40.667	12,67%	78.598	24,49%	195.117	60,79%	320.978
	55-64	5.959	2,28%	16.652	6,38%	57.137	21,87%	181.455	69,47%	261.203
Hombres	Total	28.275	3,53%	70.129	8,77%	167.526	20,94%	533.937	66,75%	799.867
	15-24	5.528	4,25%	13.922	10,70%	19.941	15,32%	90.735	69,73%	130.126
	25-34	4.907	2,69%	10.043	5,50%	36.142	19,79%	131.502	72,02%	182.593
	35-44	8.187	4,34%	20.020	10,62%	42.720	22,65%	117.650	62,39%	188.578
	45-54	3.576	2,15%	14.175	8,51%	47.422	28,46%	101.460	60,89%	166.633
	55-64	6.373	4,83%	10.888	8,25%	21.267	16,12%	93.408	70,80%	131.937
Mujeres	Total	18.209	2,37%	80.197	10,44%	215.613	28,06%	454.334	59,13%	768.353
	15-24	0	0,00%	27.570	21,89%	43.500	34,54%	54.886	43,58%	125.956
	25-34	3.469	1,97%	6.189	3,51%	50.900	28,87%	115.730	65,65%	176.287
	35-44	12.059	6,61%	14.772	8,09%	55.363	30,34%	100.305	54,96%	182.499
	45-54	3.308	2,14%	23.477	15,21%	35.390	22,93%	92.169	59,72%	154.345
	55-64	0	0,00%	6.484	5,02%	34.709	26,85%	88.073	68,13%	129.266

Nota: NÚMERO DE HORAS SEMANALES

**TABLA B.2.1.2: DISTRIBUCIÓN DEL TIEMPO DEDICADO A LA ACTIVIDAD: ANDAR O PASEAR FUERA DE CASA
NÚMERO DE PERSONAS Y PORCENTAJE POR SEXO Y TIPO DE ZONA**

Sexo	Tipo de zona	Nada		1h. o menos		2h. o menos		Más de 2h.		Total
		nº	%	nº	%	nº	%	nº	%	
Ambos sexos	Todas	45.582	2,91%	151.609	9,67%	388.616	24,78%	982.413	62,65%	1.568.220
	Rural	25.903	4,40%	67.086	11,38%	167.029	28,34%	329.273	55,88%	589.292
	Urbana-Semi	19.678	2,01%	84.522	8,63%	221.587	22,64%	653.140	66,72%	978.928
Hombres	Todas	28.275	3,53%	70.129	8,77%	167.526	20,94%	533.937	66,75%	799.867
	Rural	20.379	6,39%	34.075	10,68%	73.325	22,99%	191.172	59,94%	318.952
	Urbana-Semi	8.737	1,82%	36.618	7,61%	94.803	19,71%	340.757	70,86%	480.915
Mujeres	Todas	18.209	2,37%	80.197	10,44%	215.613	28,06%	454.334	59,13%	768.353
	Rural	7.278	2,69%	32.395	11,98%	88.994	32,92%	141.673	52,41%	270.340
	Urbana-Semi	10.836	2,18%	47.347	9,51%	125.188	25,14%	314.641	63,18%	498.013

Nota: NÚMERO DE HORAS SEMANALES

**TABLA B.2.1.4: DISTRIBUCIÓN DEL TIEMPO DEDICADO A LA ACTIVIDAD: ANDAR O PASEAR FUERA DE CASA
PORCENTAJE POR SEXO Y NIVEL DE ESTUDIOS**

Sexo	Nivel de estudios	Nada	1h. o menos	2h. o menos	Más de 2h.
Ambos sexos	Todos	2,91%	9,67%	24,78%	62,65%
	Primarios/sin estudios	1,92%	9,54%	23,25%	65,29%
	Secundarios	3,38%	10,46%	25,34%	60,82%
	Universitarios	6,05%	7,30%	26,34%	60,31%
Hombres	Todos	3,53%	8,77%	20,94%	66,75%
	Primarios/sin estudios	2,26%	7,43%	18,60%	71,71%
	Secundarios	4,70%	10,37%	21,10%	63,83%
	Universitarios	9,06%	6,70%	17,53%	66,71%
Mujeres	Todos	2,37%	10,44%	28,06%	59,13%
	Primarios/sin estudios	1,56%	11,45%	27,32%	59,66%
	Secundarios	2,33%	10,44%	28,71%	58,52%
	Universitarios	4,91%	6,74%	30,82%	57,54%

Nota: NÚMERO DE HORAS SEMANALES

**TABLA B.2.1.5: DISTRIBUCIÓN DEL TIEMPO DEDICADO A LA ACTIVIDAD: ANDAR O PASEAR FUERA DE CASA
PORCENTAJE POR TIPO DE ZONA Y NIVEL DE ESTUDIOS**

Tipo de zona	Nivel de estudios	Nada	1h. o menos	2h. o menos	Más de 2h.
Todas	Todos	2,91%	9,67%	24,78%	62,65%
	Primarios/sin estudios	1,92%	9,54%	23,25%	65,29%
	Secundarios	3,38%	10,46%	25,34%	60,82%
	Universitarios	6,05%	7,30%	26,34%	60,31%
Rural	Todos	4,40%	11,38%	28,34%	55,88%
	Primarios/sin estudios	1,42%	12,85%	27,56%	58,17%
	Secundarios	7,30%	7,99%	31,20%	53,51%
	Universitarios	10,66%	10,66%	25,57%	53,11%
Urbana-Semi	Todos	2,01%	8,63%	22,64%	66,72%
	Primarios/sin estudios	2,22%	7,54%	20,66%	69,58%
	Secundarios	1,02%	11,95%	21,81%	65,22%
	Universitarios	3,27%	5,28%	26,80%	64,65%

Nota: NÚMERO DE HORAS SEMANALES

**TABLA B.2.2.1: DISTRIBUCIÓN DEL TIEMPO DEDICADO A LA ACTIVIDAD: CORRER O HACER JOGGING DESPACIO
NÚMERO DE PERSONAS Y PORCENTAJE POR SEXO Y EDAD**

Sexo	Edad	Nada		1h. o menos		2h. o menos		Más de 2h.		Total
		nº	%	nº	%	nº	%	nº	%	
Ambos sexos	Total	1.420.915	90,61%	84.603	5,39%	43.199	2,75%	19.504	1,24%	1.568.220
	15-24	201.987	78,88%	26.398	10,31%	22.911	8,95%	4.786	1,87%	256.082
	25-34	316.448	88,18%	29.517	8,22%	7.460	2,08%	5.455	1,52%	358.880
	35-44	345.144	93,01%	16.280	4,39%	7.241	1,95%	2.411	0,65%	371.077
	45-54	301.423	93,91%	10.831	3,37%	1.979	0,62%	6.746	2,10%	320.978
	55-64	255.109	97,67%	3.083	1,18%	3.011	1,15%	0	0,00%	261.203
Hombres	Total	684.687	85,60%	61.203	7,65%	32.918	4,12%	21.059	2,63%	799.867
	15-24	91.277	70,14%	14.782	11,36%	18.530	14,24%	5.537	4,26%	130.126
	25-34	158.416	86,76%	18.096	9,91%	2.291	1,25%	3.790	2,08%	182.593
	35-44	161.093	85,43%	17.430	9,24%	6.728	3,57%	3.326	1,76%	188.578
	45-54	151.317	90,81%	8.164	4,90%	0	0,00%	7.152	4,29%	166.633
	55-64	127.222	96,43%	650	0,49%	4.065	3,08%	0	0,00%	131.937
Mujeres	Total	728.766	94,85%	26.723	3,48%	12.337	1,61%	527	0,07%	768.353
	15-24	107.965	85,72%	11.975	9,51%	6.016	4,78%	0	0,00%	125.956
	25-34	163.541	92,77%	8.117	4,60%	3.789	2,15%	840	0,48%	176.287
	35-44	182.499	100,00%	0	0,00%	0	0,00%	0	0,00%	182.499
	45-54	149.453	96,83%	3.378	2,19%	1.514	0,98%	0	0,00%	154.345
	55-64	127.309	98,49%	1.957	1,51%	0	0,00%	0	0,00%	129.266

Nota: NÚMERO DE HORAS SEMANALES

**TABLA B.2.3.1: DISTRIBUCIÓN DEL TIEMPO DEDICADO A LA ACTIVIDAD: CORRER MÁS COMPETITIVO Y RÁPIDO (ATLETISMO)
NÚMERO DE PERSONAS Y PORCENTAJE POR SEXO Y EDAD**

Sexo	Edad	Nada		1h. o menos		2h. o menos		Más de 2h.		Total
		nº	%	nº	%	nº	%	nº	%	
Ambos sexos	Total	1.528.884	97,49%	23.336	1,49%	11.671	0,74%	4.329	0,28%	1.568.220
	15-24	237.888	92,90%	6.472	2,53%	7.739	3,02%	3.983	1,56%	256.082
	25-34	338.499	94,32%	18.489	5,15%	1.892	0,53%	0	0,00%	358.880
	35-44	369.583	99,60%	0	0,00%	1.494	0,40%	0	0,00%	371.077
	45-54	320.978	100,00%	0	0,00%	0	0,00%	0	0,00%	320.978
	55-64	261.203	100,00%	0	0,00%	0	0,00%	0	0,00%	261.203
Hombres	Total	769.160	96,16%	12.786	1,60%	13.066	1,63%	4.855	0,61%	799.867
	15-24	114.632	88,09%	1.859	1,43%	9.002	6,92%	4.633	3,56%	130.126
	25-34	169.514	92,84%	10.708	5,86%	2.371	1,30%	0	0,00%	182.593
	35-44	186.517	98,91%	0	0,00%	2.061	1,09%	0	0,00%	188.578
	45-54	166.633	100,00%	0	0,00%	0	0,00%	0	0,00%	166.633
	55-64	131.937	100,00%	0	0,00%	0	0,00%	0	0,00%	131.937
Mujeres	Total	757.660	98,61%	10.693	1,39%	0	0,00%	0	0,00%	768.353
	15-24	121.663	96,59%	4.293	3,41%	0	0,00%	0	0,00%	125.956
	25-34	169.697	96,26%	6.590	3,74%	0	0,00%	0	0,00%	176.287
	35-44	182.499	100,00%	0	0,00%	0	0,00%	0	0,00%	182.499
	45-54	154.345	100,00%	0	0,00%	0	0,00%	0	0,00%	154.345
	55-64	129.266	100,00%	0	0,00%	0	0,00%	0	0,00%	129.266

Nota: NÚMERO DE HORAS SEMANALES

**TABLA B.2.4.1: DISTRIBUCIÓN DEL TIEMPO DEDICADO A LA ACTIVIDAD: PASEAR EN BICICLETA
NÚMERO DE PERSONAS Y PORCENTAJE POR SEXO Y EDAD**

Sexo	Edad	Nada		1h. o menos		2h. o menos		Más de 2h.		Total
		nº	%	nº	%	nº	%	nº	%	
Ambos sexos	Total	1.229.592	78,41%	219.034	13,97%	96.378	6,15%	23.216	1,48%	1.568.220
	15-24	183.728	71,75%	51.674	20,18%	18.872	7,37%	1.809	0,71%	256.082
	25-34	275.551	76,78%	41.654	11,61%	33.886	9,44%	7.789	2,17%	358.880
	35-44	284.553	76,68%	56.439	15,21%	21.684	5,84%	8.401	2,26%	371.077
	45-54	256.714	79,98%	50.226	15,65%	11.602	3,61%	2.436	0,76%	320.978
	55-64	227.042	86,92%	18.750	7,18%	11.304	4,33%	4.107	1,57%	261.203
Hombres	Total	545.926	68,25%	157.554	19,70%	73.245	9,16%	23.141	2,89%	799.867
	15-24	71.994	55,33%	34.747	26,70%	21.319	16,38%	2.066	1,59%	130.126
	25-34	125.172	68,55%	28.271	15,48%	20.120	11,02%	9.030	4,95%	182.593
	35-44	127.618	67,67%	39.948	21,18%	12.997	6,89%	8.015	4,25%	188.578
	45-54	118.719	71,25%	36.884	22,13%	11.030	6,62%	0	0,00%	166.633
	55-64	102.888	77,98%	16.674	12,64%	7.453	5,65%	4.922	3,73%	131.937
Mujeres	Total	668.432	87,00%	70.078	9,12%	27.648	3,60%	2.196	0,29%	768.353
	15-24	106.547	84,59%	18.990	15,08%	418	0,33%	0	0,00%	125.956
	25-34	148.654	84,32%	12.566	7,13%	15.067	8,55%	0	0,00%	176.287
	35-44	155.969	85,46%	18.163	9,95%	8.367	4,58%	0	0,00%	182.499
	45-54	133.506	86,50%	15.704	10,17%	2.814	1,82%	2.321	1,50%	154.345
	55-64	120.313	93,07%	4.684	3,62%	4.268	3,30%	0	0,00%	129.266

Nota: NÚMERO DE HORAS SEMANALES

**TABLA B.2.5.1: DISTRIBUCIÓN DEL TIEMPO DEDICADO A LA ACTIVIDAD: BICICLETA ESTÁTICA
NÚMERO DE PERSONAS Y PORCENTAJE POR SEXO Y EDAD**

Sexo	Edad	Nada		1h. o menos		2h. o menos		Más de 2h.		Total
		nº	%	nº	%	nº	%	nº	%	
Ambos sexos	Total	1.376.331	87,76%	116.341	7,42%	61.354	3,91%	14.194	0,91%	1.568.220
	15-24	225.595	88,09%	22.456	8,77%	8.031	3,14%	0	0,00%	256.082
	25-34	298.857	83,27%	39.843	11,10%	20.180	5,62%	0	0,00%	358.880
	35-44	314.777	84,83%	30.577	8,24%	17.244	4,65%	8.480	2,29%	371.077
	45-54	300.300	93,56%	11.831	3,69%	3.422	1,07%	5.424	1,69%	320.978
	55-64	235.089	90,00%	13.882	5,31%	11.506	4,40%	726	0,28%	261.203
Hombres	Total	729.169	91,16%	42.324	5,29%	25.182	3,15%	3.192	0,40%	799.867
	15-24	122.956	94,49%	7.170	5,51%	0	0,00%	0	0,00%	130.126
	25-34	157.174	86,08%	17.036	9,33%	8.383	4,59%	0	0,00%	182.593
	35-44	167.819	88,99%	15.659	8,30%	5.099	2,70%	0	0,00%	188.578
	45-54	163.295	98,00%	795	0,48%	0	0,00%	2.543	1,53%	166.633
	55-64	119.841	90,83%	1.056	0,80%	10.511	7,97%	528	0,40%	131.937
Mujeres	Total	652.227	84,89%	70.828	9,22%	35.038	4,56%	10.260	1,34%	768.353
	15-24	104.649	83,08%	14.294	11,35%	7.013	5,57%	0	0,00%	125.956
	25-34	140.479	79,69%	23.724	13,46%	12.085	6,86%	0	0,00%	176.287
	35-44	146.622	80,34%	16.982	9,31%	11.114	6,09%	7.780	4,26%	182.499
	45-54	138.084	89,46%	10.217	6,62%	3.187	2,06%	2.857	1,85%	154.345
	55-64	114.806	88,81%	11.376	8,80%	2.866	2,22%	218	0,17%	129.266

Nota: NÚMERO DE HORAS SEMANALES

**TABLA B.2.6.1: DISTRIBUCIÓN DEL TIEMPO DEDICADO A LA ACTIVIDAD: NADAR
NÚMERO DE PERSONAS Y PORCENTAJE POR SEXO Y EDAD**

Sexo	Edad	Nada		1h. o menos		2h. o menos		Más de 2h.		Total
		nº	%	nº	%	nº	%	nº	%	
Ambos sexos	Total	1.054.677	67,25%	396.474	25,28%	93.848	5,98%	23.221	1,48%	1.568.220
	15-24	128.603	50,22%	103.403	40,38%	19.192	7,49%	4.883	1,91%	256.082
	25-34	223.539	62,29%	108.497	30,23%	23.671	6,60%	3.173	0,88%	358.880
	35-44	239.287	64,48%	100.250	27,02%	27.325	7,36%	4.216	1,14%	371.077
	45-54	246.449	76,78%	58.165	18,12%	13.113	4,09%	3.250	1,01%	320.978
	55-64	213.911	81,89%	30.864	11,82%	10.328	3,95%	6.100	2,34%	261.203
Hombres	Total	547.633	68,47%	181.953	22,75%	49.100	6,14%	21.181	2,65%	799.867
	15-24	63.472	48,78%	41.752	32,09%	19.233	14,78%	5.669	4,36%	130.126
	25-34	112.905	61,83%	60.551	33,16%	5.156	2,82%	3.981	2,18%	182.593
	35-44	131.316	69,63%	44.449	23,57%	12.813	6,79%	0	0,00%	188.578
	45-54	130.096	78,07%	25.092	15,06%	8.004	4,80%	3.441	2,07%	166.633
	55-64	107.831	81,73%	12.672	9,60%	3.226	2,44%	8.209	6,22%	131.937
Mujeres	Total	508.724	66,21%	210.666	27,42%	45.077	5,87%	3.886	0,51%	768.353
	15-24	64.626	51,31%	59.034	46,87%	2.296	1,82%	0	0,00%	125.956
	25-34	102.533	58,16%	54.278	30,79%	19.475	11,05%	0	0,00%	176.287
	35-44	109.215	59,84%	56.479	30,95%	13.509	7,40%	3.295	1,81%	182.499
	45-54	116.897	75,74%	32.209	20,87%	5.239	3,39%	0	0,00%	154.345
	55-64	106.756	82,59%	16.226	12,55%	6.284	4,86%	0	0,00%	129.266

Nota: NÚMERO DE HORAS SEMANALES

**TABLA B.2.7.1: DISTRIBUCIÓN DEL TIEMPO DEDICADO A LA ACTIVIDAD: TENIS, FRONTÓN, SQUASH, OTROS DE RAQUETA O PALA
NÚMERO DE PERSONAS Y PORCENTAJE POR SEXO Y EDAD**

Sexo	Edad	Nada		1h. o menos		2h. o menos		Más de 2h.		Total
		nº	%	nº	%	nº	%	nº	%	
Ambos sexos	Total	1.432.297	91,33%	82.906	5,29%	36.196	2,31%	16.821	1,07%	1.568.220
	15-24	219.335	85,65%	34.494	13,47%	2.253	0,88%	0	0,00%	256.082
	25-34	309.665	86,29%	35.647	9,93%	7.361	2,05%	6.207	1,73%	358.880
	35-44	343.205	92,49%	9.818	2,65%	13.589	3,66%	4.464	1,20%	371.077
	45-54	302.580	94,27%	3.368	1,05%	11.042	3,44%	3.987	1,24%	320.978
	55-64	256.040	98,02%	0	0,00%	3.196	1,22%	1.967	0,75%	261.203
Hombres	Total	673.586	84,21%	77.003	9,63%	35.539	4,44%	13.738	1,72%	799.867
	15-24	95.158	73,13%	32.361	24,87%	2.607	2,00%	0	0,00%	130.126
	25-34	143.579	78,63%	26.275	14,39%	7.067	3,87%	5.672	3,11%	182.593
	35-44	164.522	87,24%	11.710	6,21%	12.346	6,55%	0	0,00%	188.578
	45-54	151.084	90,67%	2.226	1,34%	8.971	5,38%	4.352	2,61%	166.633
	55-64	125.106	94,82%	0	0,00%	4.228	3,20%	2.602	1,97%	131.937
Mujeres	Total	747.715	97,31%	12.532	1,63%	3.991	0,52%	4.115	0,54%	768.353
	15-24	120.176	95,41%	5.780	4,59%	0	0,00%	0	0,00%	125.956
	25-34	168.197	95,41%	7.189	4,08%	901	0,51%	0	0,00%	176.287
	35-44	179.009	98,09%	0	0,00%	0	0,00%	3.490	1,91%	182.499
	45-54	149.699	96,99%	1.060	0,69%	3.586	2,32%	0	0,00%	154.345
	55-64	129.266	100,00%	0	0,00%	0	0,00%	0	0,00%	129.266

Nota: NÚMERO DE HORAS SEMANALES

**TABLA B.2.8.1: DISTRIBUCIÓN DEL TIEMPO DEDICADO A LA ACTIVIDAD: FÚTBOL, FUTBITO
NÚMERO DE PERSONAS Y PORCENTAJE POR SEXO Y EDAD**

Sexo	Edad	Nada		1h. o menos		2h. o menos		Más de 2h.		Total
		nº	%	nº	%	nº	%	nº	%	
Ambos sexos	Total	1.412.788	90,09%	77.179	4,92%	58.348	3,72%	19.905	1,27%	1.568.220
	15-24	198.377	77,47%	21.421	8,36%	21.628	8,45%	14.656	5,72%	256.082
	25-34	303.566	84,59%	33.205	9,25%	17.446	4,86%	4.664	1,30%	358.880
	35-44	337.850	91,05%	17.293	4,66%	15.934	4,29%	0	0,00%	371.077
	45-54	307.533	95,81%	7.846	2,44%	5.600	1,74%	0	0,00%	320.978
	55-64	261.203	100,00%	0	0,00%	0	0,00%	0	0,00%	261.203
Hombres	Total	638.426	79,82%	78.310	9,79%	61.026	7,63%	22.105	2,76%	799.867
	15-24	71.095	54,64%	20.038	15,40%	22.029	16,93%	16.964	13,04%	130.126
	25-34	129.168	70,74%	32.216	17,64%	15.923	8,72%	5.286	2,90%	182.593
	35-44	158.097	83,84%	16.899	8,96%	13.582	7,20%	0	0,00%	188.578
	45-54	153.306	92,00%	7.064	4,24%	6.263	3,76%	0	0,00%	166.633
	55-64	131.937	100,00%	0	0,00%	0	0,00%	0	0,00%	131.937
Mujeres	Total	759.396	98,83%	5.988	0,78%	2.969	0,39%	0	0,00%	768.353
	15-24	120.175	95,41%	3.626	2,88%	2.155	1,71%	0	0,00%	125.956
	25-34	174.548	99,01%	1.739	0,99%	0	0,00%	0	0,00%	176.287
	35-44	182.023	99,74%	0	0,00%	476	0,26%	0	0,00%	182.499
	45-54	153.258	99,30%	1.087	0,70%	0	0,00%	0	0,00%	154.345
	55-64	129.266	100,00%	0	0,00%	0	0,00%	0	0,00%	129.266

Nota: NÚMERO DE HORAS SEMANALES

**TABLA B.2.9.1: DISTRIBUCIÓN DEL TIEMPO DEDICADO A LA ACTIVIDAD: OTROS DE EQUIPO (BALONCESTO, BALONMANO...)
NÚMERO DE PERSONAS Y PORCENTAJE POR SEXO Y EDAD**

Sexo	Edad	Nada		1h. o menos		2h. o menos		Más de 2h.		Total
		nº	%	nº	%	nº	%	nº	%	
Ambos sexos	Total	1.507.470	96,13%	45.456	2,90%	7.361	0,47%	7.934	0,51%	1.568.220
	15-24	217.279	84,85%	28.615	11,17%	5.552	2,17%	4.636	1,81%	256.082
	25-34	345.690	96,32%	11.327	3,16%	1.863	0,52%	0	0,00%	358.880
	35-44	364.903	98,34%	6.174	1,66%	0	0,00%	0	0,00%	371.077
	45-54	317.215	98,83%	0	0,00%	0	0,00%	3.763	1,17%	320.978
	55-64	261.203	100,00%	0	0,00%	0	0,00%	0	0,00%	261.203
Hombres	Total	753.230	94,17%	29.555	3,69%	8.230	1,03%	8.852	1,11%	799.867
	15-24	106.208	81,62%	12.016	9,23%	6.488	4,99%	5.414	4,16%	130.126
	25-34	170.220	93,22%	10.049	5,50%	2.325	1,27%	0	0,00%	182.593
	35-44	183.099	97,09%	5.479	2,91%	0	0,00%	0	0,00%	188.578
	45-54	162.534	97,54%	0	0,00%	0	0,00%	4.099	2,46%	166.633
	55-64	131.937	100,00%	0	0,00%	0	0,00%	0	0,00%	131.937
Mujeres	Total	751.200	97,77%	17.153	2,23%	0	0,00%	0	0,00%	768.353
	15-24	109.999	87,33%	15.957	12,67%	0	0,00%	0	0,00%	125.956
	25-34	175.448	99,52%	839	0,48%	0	0,00%	0	0,00%	176.287
	35-44	182.499	100,00%	0	0,00%	0	0,00%	0	0,00%	182.499
	45-54	154.345	100,00%	0	0,00%	0	0,00%	0	0,00%	154.345
	55-64	129.266	100,00%	0	0,00%	0	0,00%	0	0,00%	129.266

Nota: NÚMERO DE HORAS SEMANALES

TABLA B.2.10.1: DISTRIBUCIÓN DEL TIEMPO DEDICADO A LA ACTIVIDAD: BAILE, DANZA, AEROBIC
NÚMERO DE PERSONAS Y PORCENTAJE POR SEXO Y EDAD

Sexo	Edad	Nada		1h. o menos		2h. o menos		Más de 2h.		Total
		nº	%	nº	%	nº	%	nº	%	
Ambos sexos	Total	1.374.445	87,64%	102.724	6,55%	76.273	4,86%	14.778	0,94%	1.568.220
	15-24	210.017	82,01%	26.432	10,32%	13.138	5,13%	6.494	2,54%	256.082
	25-34	292.967	81,63%	28.785	8,02%	29.023	8,09%	8.105	2,26%	358.880
	35-44	352.595	95,02%	13.920	3,75%	4.562	1,23%	0	0,00%	371.077
	45-54	284.280	88,57%	26.502	8,26%	10.196	3,18%	0	0,00%	320.978
	55-64	237.947	91,10%	5.595	2,14%	17.660	6,76%	0	0,00%	261.203
Hombres	Total	754.543	94,33%	34.153	4,27%	7.754	0,97%	3.417	0,43%	799.867
	15-24	127.358	97,87%	1.979	1,52%	0	0,00%	789	0,61%	130.126
	25-34	168.333	92,19%	8.158	4,47%	4.140	2,27%	1.961	1,07%	182.593
	35-44	182.768	96,92%	5.810	3,08%	0	0,00%	0	0,00%	188.578
	45-54	150.696	90,44%	11.874	7,13%	4.063	2,44%	0	0,00%	166.633
	55-64	127.193	96,40%	4.744	3,60%	0	0,00%	0	0,00%	131.937
Mujeres	Total	629.717	81,96%	65.225	8,49%	62.806	8,17%	10.605	1,38%	768.353
	15-24	87.872	69,76%	21.559	17,12%	11.453	9,09%	5.073	4,03%	125.956
	25-34	123.842	70,25%	21.850	12,39%	24.118	13,68%	6.477	3,67%	176.287
	35-44	170.881	93,63%	6.781	3,72%	4.837	2,65%	0	0,00%	182.499
	45-54	133.430	86,45%	14.992	9,71%	5.923	3,84%	0	0,00%	154.345
	55-64	113.277	87,63%	1.542	1,19%	14.447	11,18%	0	0,00%	129.266

Nota: NÚMERO DE HORAS SEMANALES

TABLA B.2.11.1: DISTRIBUCIÓN DEL TIEMPO DEDICADO A LA ACTIVIDAD: EXCURSIONES AL MONTE, ESCALADA
NÚMERO DE PERSONAS Y PORCENTAJE POR SEXO Y EDAD

Sexo	Edad	Nada		1h. o menos		2h. o menos		Más de 2h.		Total
		nº	%	nº	%	nº	%	nº	%	
Ambos sexos	Total	1.217.682	77,65%	253.122	16,14%	60.980	3,89%	36.436	2,32%	1.568.220
	15-24	217.340	84,87%	30.997	12,10%	5.660	2,21%	2.085	0,81%	256.082
	25-34	271.404	75,63%	61.974	17,27%	19.893	5,54%	5.610	1,56%	358.880
	35-44	263.498	71,01%	72.563	19,55%	16.637	4,48%	18.379	4,95%	371.077
	45-54	230.592	71,84%	62.072	19,34%	15.243	4,75%	13.071	4,07%	320.978
	55-64	229.610	87,90%	26.599	10,18%	4.749	1,82%	245	0,09%	261.203
Hombres	Total	588.461	73,57%	138.895	17,36%	39.008	4,88%	33.503	4,19%	799.867
	15-24	110.511	84,93%	12.542	9,64%	4.642	3,57%	2.431	1,87%	130.126
	25-34	129.856	71,12%	35.075	19,21%	12.383	6,78%	5.279	2,89%	182.593
	35-44	134.826	71,50%	28.690	15,21%	9.831	5,21%	15.231	8,08%	188.578
	45-54	106.685	64,02%	39.704	23,83%	9.423	5,65%	10.822	6,49%	166.633
	55-64	108.048	81,89%	17.730	13,44%	5.897	4,47%	262	0,20%	131.937
Mujeres	Total	629.221	81,08%	116.031	15,10%	23.485	3,06%	5.833	0,76%	768.353
	15-24	106.863	84,84%	17.617	13,99%	1.476	1,17%	0	0,00%	125.956
	25-34	141.888	80,49%	24.007	13,62%	8.548	4,85%	1.845	1,05%	176.287
	35-44	128.073	70,18%	42.446	23,26%	8.923	4,89%	3.057	1,67%	182.499
	45-54	120.392	78,00%	24.705	16,01%	6.450	4,18%	2.797	1,81%	154.345
	55-64	118.563	91,72%	10.703	8,28%	0	0,00%	0	0,00%	129.266

Nota: NÚMERO DE HORAS SEMANALES

**TABLA B.2.12.1: DISTRIBUCIÓN DEL TIEMPO DEDICADO A LA ACTIVIDAD: GIMNASIA
NÚMERO DE PERSONAS Y PORCENTAJE POR SEXO Y EDAD**

Sexo	Edad	Nada		1h. o menos		2h. o menos		Más de 2h.		Total
		nº	%	nº	%	nº	%	nº	%	
Ambos sexos	Total	1.355.053	86,41%	76.533	4,88%	103.953	6,63%	32.681	2,08%	1.568.220
	15-24	197.385	77,08%	30.571	11,94%	26.542	10,36%	1.584	0,62%	256.082
	25-34	289.728	80,73%	29.660	8,26%	20.470	5,70%	19.022	5,30%	358.880
	35-44	335.139	90,32%	6.764	1,82%	18.032	4,86%	11.142	3,00%	371.077
	45-54	277.875	86,57%	6.608	2,06%	36.495	11,37%	0	0,00%	320.978
	55-64	251.351	96,23%	3.640	1,39%	3.807	1,46%	2.405	0,92%	261.203
Hombres	Total	702.084	87,78%	35.939	4,49%	40.243	5,03%	21.602	2,70%	799.867
	15-24	95.721	73,56%	13.721	10,54%	18.877	14,51%	1.808	1,39%	130.126
	25-34	146.569	80,27%	14.743	8,07%	7.720	4,23%	13.561	7,43%	182.593
	35-44	172.958	91,72%	6.326	3,35%	3.408	1,81%	5.885	3,12%	188.578
	45-54	154.879	92,95%	289	0,17%	11.465	6,88%	0	0,00%	166.633
	55-64	131.937	100,00%	0	0,00%	0	0,00%	0	0,00%	131.937
Mujeres	Total	654.973	85,24%	40.038	5,21%	61.336	7,98%	12.006	1,56%	768.353
	15-24	100.521	79,81%	16.493	13,09%	8.943	7,10%	0	0,00%	125.956
	25-34	141.809	80,44%	16.177	9,18%	12.784	7,25%	5.518	3,13%	176.287
	35-44	164.695	90,24%	722	0,40%	13.629	7,47%	3.453	1,89%	182.499
	45-54	126.029	81,65%	5.304	3,44%	23.012	14,91%	0	0,00%	154.345
	55-64	121.298	93,84%	2.975	2,30%	3.072	2,38%	1.921	1,49%	129.266

Nota: NÚMERO DE HORAS SEMANALES

**TABLA B.2.13.1: DISTRIBUCIÓN DEL TIEMPO DEDICADO A LA ACTIVIDAD: CUIDADO DEL JARDIN Y/O PISCINA, BRICOLAJE...
NÚMERO DE PERSONAS Y PORCENTAJE POR SEXO Y EDAD**

Sexo	Edad	Nada		1h. o menos		2h. o menos		Más de 2h.		Total
		nº	%	nº	%	nº	%	nº	%	
Ambos sexos	Total	1.299.403	82,86%	160.149	10,21%	68.789	4,39%	39.879	2,54%	1.568.220
	15-24	233.954	91,36%	15.604	6,09%	6.524	2,55%	0	0,00%	256.082
	25-34	310.803	86,60%	29.139	8,12%	13.536	3,77%	5.402	1,51%	358.880
	35-44	282.406	76,10%	46.723	12,59%	19.511	5,26%	22.438	6,05%	371.077
	45-54	254.256	79,21%	40.950	12,76%	21.328	6,64%	4.443	1,38%	320.978
	55-64	217.209	83,16%	27.353	10,47%	7.967	3,05%	8.675	3,32%	261.203
Hombres	Total	640.820	80,12%	87.360	10,92%	42.979	5,37%	28.709	3,59%	799.867
	15-24	107.360	82,50%	15.135	11,63%	7.631	5,86%	0	0,00%	130.126
	25-34	161.228	88,30%	14.871	8,14%	4.159	2,28%	2.335	1,28%	182.593
	35-44	131.171	69,56%	24.176	12,82%	18.098	9,60%	15.133	8,02%	188.578
	45-54	131.714	79,04%	16.450	9,87%	13.756	8,26%	4.713	2,83%	166.633
	55-64	104.095	78,90%	20.802	15,77%	0	0,00%	7.040	5,34%	131.937
Mujeres	Total	654.518	85,18%	73.842	9,61%	27.273	3,55%	12.720	1,66%	768.353
	15-24	123.641	98,16%	2.315	1,84%	0	0,00%	0	0,00%	125.956
	25-34	146.691	83,21%	20.512	11,64%	7.052	4,00%	2.031	1,15%	176.287
	35-44	148.155	81,18%	24.417	13,38%	2.009	1,10%	7.918	4,34%	182.499
	45-54	121.420	78,67%	22.739	14,73%	9.369	6,07%	817	0,53%	154.345
	55-64	112.208	86,80%	7.696	5,95%	6.952	5,38%	2.410	1,86%	129.266

Nota: NÚMERO DE HORAS SEMANALES

TABLA B.3.1.1: DISTRIBUCIÓN DEL TIEMPO DEDICADO ENTRE SEMANA A LA ACTIVIDAD: VER LA TELEVISIÓN O EL VÍDEO
NÚMERO DE PERSONAS Y PORCENTAJE POR SEXO Y EDAD

Sexo	Edad	Nada		Menos de 1h.		1h.		2h.		3h. y más		Total
		nº	%	nº	%	nº	%	nº	%	nº	%	
Ambos sexos	Total	45.216	2,88%	347.864	22,18%	350.259	22,33%	526.652	33,58%	298.229	19,02%	1.568.220
	15-24	14.222	5,55%	48.805	19,06%	58.737	22,94%	71.300	27,84%	63.018	24,61%	256.082
	25-34	8.948	2,49%	98.643	27,49%	86.217	24,02%	115.295	32,13%	49.777	13,87%	358.880
	35-44	6.911	1,86%	111.421	30,03%	101.182	27,27%	98.245	26,48%	53.317	14,37%	371.077
	45-54	12.311	3,84%	65.465	20,40%	67.741	21,10%	128.596	40,06%	46.864	14,60%	320.978
	55-64	3.563	1,36%	29.722	11,38%	41.054	15,72%	106.729	40,86%	80.134	30,68%	261.203
Hombres	Total	36.410	4,55%	143.023	17,88%	203.774	25,48%	277.122	34,65%	139.539	17,45%	799.867
	15-24	14.688	11,29%	21.511	16,53%	32.494	24,97%	34.937	26,85%	26.496	20,36%	130.126
	25-34	5.024	2,75%	50.695	27,76%	47.773	26,16%	47.688	26,12%	31.413	17,20%	182.593
	35-44	4.395	2,33%	37.371	19,82%	56.520	29,97%	64.635	34,28%	25.657	13,61%	188.578
	45-54	8.932	5,36%	25.417	15,25%	31.713	19,03%	75.473	45,29%	25.099	15,06%	166.633
	55-64	2.774	2,10%	10.115	7,67%	31.638	23,98%	55.699	42,22%	31.711	24,04%	131.937
Mujeres	Total	11.540	1,50%	197.973	25,77%	151.610	19,73%	251.071	32,68%	156.159	20,32%	768.353
	15-24	1.481	1,18%	26.436	20,99%	26.958	21,40%	35.949	28,54%	35.131	27,89%	125.956
	25-34	4.243	2,41%	47.463	26,92%	35.430	20,10%	67.299	38,18%	21.852	12,40%	176.287
	35-44	2.288	1,25%	73.575	40,32%	43.495	23,83%	32.795	17,97%	30.345	16,63%	182.499
	45-54	3.955	2,56%	38.245	24,78%	35.092	22,74%	54.632	35,40%	22.421	14,53%	154.345
	55-64	921	0,71%	18.084	13,99%	13.830	10,70%	51.010	39,46%	45.421	35,14%	129.266

Nota: EN UN DÍA TÍPICO DE TRABAJO ENTRE SEMANA

TABLA B.3.1.2: DISTRIBUCIÓN DEL TIEMPO DEDICADO ENTRE SEMANA A LA ACTIVIDAD: VER LA TELEVISIÓN O EL VÍDEO
NÚMERO DE PERSONAS Y PORCENTAJE POR SEXO Y TIPO DE ZONA

Sexo	Tipo de zona	Nada		Menos de 1h.		1h.		2h.		3h. y más		Total
		nº	%	nº	%	nº	%	nº	%	nº	%	
Ambos sexos	Todas	45.216	2,88%	347.864	22,18%	350.259	22,33%	526.652	33,58%	298.229	19,02%	1.568.220
	Rural	6.856	1,16%	122.609	20,81%	119.216	20,23%	214.731	36,44%	125.881	21,36%	589.292
	Urbana-Semi	38.360	3,92%	225.256	23,01%	231.044	23,60%	311.921	31,86%	172.347	17,61%	978.928
Hombres	Todas	36.410	4,55%	143.023	17,88%	203.774	25,48%	277.122	34,65%	139.539	17,45%	799.867
	Rural	4.428	1,39%	55.643	17,45%	66.918	20,98%	126.727	39,73%	65.236	20,45%	318.952
	Urbana-Semi	31.050	6,46%	87.252	18,14%	135.532	28,18%	151.893	31,58%	75.189	15,63%	480.915
Mujeres	Todas	11.540	1,50%	197.973	25,77%	151.610	19,73%	251.071	32,68%	156.159	20,32%	768.353
	Rural	2.629	0,97%	63.958	23,66%	52.969	19,59%	90.951	33,64%	59.832	22,13%	270.340
	Urbana-Semi	9.067	1,82%	134.635	27,03%	98.681	19,82%	159.835	32,09%	95.794	19,24%	498.013

Nota: EN UN DÍA TÍPICO DE TRABAJO ENTRE SEMANA

**TABLA B.3.1.4: DISTRIBUCIÓN DEL TIEMPO DEDICADO ENTRE SEMANA A LA ACTIVIDAD: VER LA TELEVISIÓN O EL VÍDEO
PORCENTAJE POR SEXO Y NIVEL DE ESTUDIOS**

Sexo	Nivel de estudios	Nada	Menos de 1h.	1h.	2h.	3h. y más
Ambos sexos	Todos	2,88%	22,18%	22,33%	33,58%	19,02%
	Primarios/sin estudios	1,19%	15,60%	18,14%	37,34%	27,73%
	Secundarios	3,29%	28,81%	23,72%	30,01%	14,18%
	Universitarios	3,70%	18,87%	29,00%	37,32%	11,12%
Hombres	Todos	4,55%	17,88%	25,48%	34,65%	17,45%
	Primarios/sin estudios	2,36%	10,32%	24,60%	39,98%	22,74%
	Secundarios	5,39%	24,29%	30,16%	27,38%	12,78%
	Universitarios	4,57%	13,37%	26,60%	44,21%	11,25%
Mujeres	Todos	1,50%	25,77%	19,73%	32,68%	20,32%
	Primarios/sin estudios	0,21%	19,88%	13,10%	35,07%	31,74%
	Secundarios	1,67%	32,42%	18,60%	32,01%	15,30%
	Universitarios	2,75%	23,06%	30,94%	32,63%	10,62%

Nota: EN UN DÍA TÍPICO DE TRABAJO ENTRE SEMANA

**TABLA B.3.1.5: DISTRIBUCIÓN DEL TIEMPO DEDICADO ENTRE SEMANA A LA ACTIVIDAD: VER LA TELEVISIÓN O EL VÍDEO
PORCENTAJE POR TIPO DE ZONA Y NIVEL DE ESTUDIOS**

Tipo de zona	Nivel de estudios	Nada	Menos de 1h.	1h.	2h.	3h. y más
Todas	Todos	2,88%	22,18%	22,33%	33,58%	19,02%
	Primarios/sin estudios	1,19%	15,60%	18,14%	37,34%	27,73%
	Secundarios	3,29%	28,81%	23,72%	30,01%	14,18%
	Universitarios	3,70%	18,87%	29,00%	37,32%	11,12%
Rural	Todos	1,16%	20,81%	20,23%	36,44%	21,36%
	Primarios/sin estudios	1,32%	16,19%	15,72%	37,08%	29,69%
	Secundarios	1,04%	32,81%	24,08%	32,35%	9,73%
	Universitarios	0,89%	8,44%	31,89%	47,09%	11,70%
Urbana-Semi	Todos	3,92%	23,01%	23,60%	31,86%	17,61%
	Primarios/sin estudios	1,12%	15,24%	19,59%	37,49%	26,55%
	Secundarios	4,64%	26,40%	23,51%	28,60%	16,86%
	Universitarios	5,39%	25,15%	27,26%	31,44%	10,77%

Nota: EN UN DÍA TÍPICO DE TRABAJO ENTRE SEMANA

TABLA B.3.2.1: DISTRIBUCIÓN DEL TIEMPO DEDICADO ENTRE SEMANA A LA ACTIVIDAD: SENTADO ANTE LA PANTALLA DE UN ORDENADOR
NÚMERO DE PERSONAS Y PORCENTAJE POR SEXO Y EDAD

Sexo	Edad	Nada		Menos de 1h.		1h.		2h.		3h. y más		Total
		nº	%	nº	%	nº	%	nº	%	nº	%	
Ambos sexos	Total	743.495	47,41%	235.086	14,93%	120.627	7,69%	116.017	7,40%	352.994	22,51%	1.568.220
	15-24	52.367	20,45%	87.356	34,11%	18.173	7,10%	48.177	18,81%	50.009	19,53%	256.082
	25-34	118.726	33,08%	60.556	16,87%	38.621	10,76%	31.844	8,87%	109.133	30,41%	358.880
	35-44	157.637	42,48%	40.957	11,04%	36.439	9,82%	18.632	5,02%	117.412	31,64%	371.077
	45-54	192.571	59,99%	32.965	10,27%	15.605	4,86%	12.658	3,94%	67.179	20,93%	320.978
Hombres	Total	345.692	43,22%	119.239	14,91%	77.827	9,73%	82.339	10,29%	174.771	21,85%	799.867
	15-24	23.111	17,76%	42.329	32,53%	4.129	3,17%	29.711	22,83%	30.845	23,70%	130.126
	25-34	65.853	36,07%	26.447	14,48%	20.662	11,32%	16.422	8,99%	53.209	29,14%	182.593
	35-44	74.013	39,25%	18.256	9,68%	27.720	14,70%	14.691	7,79%	53.898	28,58%	188.578
	45-54	90.260	54,17%	24.654	14,80%	13.170	7,90%	10.206	6,12%	28.343	17,01%	166.633
Mujeres	Total	390.962	50,88%	115.813	15,07%	46.056	5,99%	38.070	4,95%	177.453	23,10%	768.353
	15-24	28.290	22,46%	44.534	35,36%	12.709	10,09%	19.827	15,74%	20.597	16,35%	125.956
	25-34	53.318	30,25%	31.488	17,86%	19.872	11,27%	11.723	6,65%	59.886	33,97%	176.287
	35-44	85.162	46,66%	23.607	12,94%	6.762	3,71%	5.466	3,00%	61.502	33,70%	182.499
	45-54	101.291	65,63%	9.262	6,00%	3.216	2,08%	3.106	2,01%	37.470	24,28%	154.345
	55-64	107.733	83,34%	7.586	5,87%	3.380	2,61%	0	0,00%	10.567	8,17%	129.266

Nota: EN UN DÍA TÍPICO DE TRABAJO ENTRE SEMANA

TABLA B.3.2.2: DISTRIBUCIÓN DEL TIEMPO DEDICADO ENTRE SEMANA A LA ACTIVIDAD: SENTADO ANTE LA PANTALLA DE UN ORDENADOR
NÚMERO DE PERSONAS Y PORCENTAJE POR SEXO Y TIPO DE ZONA

Sexo	Tipo de zona	Nada		Menos de 1h.		1h.		2h.		3h. y más		Total
		nº	%	nº	%	nº	%	nº	%	nº	%	
Ambos sexos	Todas	743.495	47,41%	235.086	14,99%	120.627	7,69%	116.017	7,40%	352.994	22,51%	1.568.220
	Rural	347.981	59,05%	92.429	15,68%	34.089	5,78%	43.561	7,39%	71.232	12,09%	589.292
	Urbana-Semi	395.515	40,40%	142.657	14,57%	86.538	8,84%	72.456	7,40%	281.762	28,78%	978.928
Hombres	Todas	345.692	43,22%	119.239	14,91%	77.827	9,73%	82.339	10,29%	174.771	21,85%	799.867
	Rural	190.905	59,85%	45.659	14,32%	20.303	6,37%	36.476	11,44%	25.609	8,03%	318.952
	Urbana-Semi	159.686	33,20%	73.405	15,26%	56.534	11,76%	46.199	9,61%	145.091	30,17%	480.915
Mujeres	Todas	390.962	50,88%	115.813	15,07%	46.056	5,99%	38.070	4,95%	177.453	23,10%	768.353
	Rural	157.780	58,36%	45.570	16,86%	14.295	5,29%	10.629	3,93%	42.067	15,56%	270.340
	Urbana-Semi	230.979	46,38%	69.717	14,00%	31.968	6,42%	27.742	5,57%	137.606	27,63%	498.013

Nota: EN UN DÍA TÍPICO DE TRABAJO ENTRE SEMANA

**TABLA B.3.2.4: DISTRIBUCIÓN DEL TIEMPO DEDICADO ENTRE SEMANA A LA ACTIVIDAD: SENTADO ANTE LA PANTALLA DE UN ORDENADOR
PORCENTAJE POR SEXO Y NIVEL DE ESTUDIOS**

Sexo	Nivel de estudios	Nada	Menos de 1h.	1h.	2h.	3h. y más
Ambos sexos	Todos	47,41%	14,99%	7,69%	7,40%	22,51%
	Primarios/sin estudios	79,50%	10,87%	3,82%	3,27%	2,55%
	Secundarios	38,25%	20,25%	10,71%	9,08%	21,71%
	Universitarios	12,12%	15,32%	10,08%	8,93%	53,54%
Hombres	Todos	43,22%	14,91%	9,73%	10,29%	21,85%
	Primarios/sin estudios	73,77%	9,80%	7,07%	6,69%	2,67%
	Secundarios	34,39%	27,17%	12,17%	10,27%	16,00%
	Universitarios	10,89%	5,74%	14,99%	12,63%	55,74%
Mujeres	Todos	50,88%	15,07%	5,99%	4,95%	23,10%
	Primarios/sin estudios	84,16%	12,04%	1,14%	0,16%	2,49%
	Secundarios	41,32%	14,70%	9,64%	8,15%	26,19%
	Universitarios	14,98%	21,74%	7,47%	6,22%	49,59%

Nota: EN UN DÍA TÍPICO DE TRABAJO ENTRE SEMANA

**TABLA B.3.2.5: DISTRIBUCIÓN DEL TIEMPO DEDICADO ENTRE SEMANA A LA ACTIVIDAD: SENTADO ANTE LA PANTALLA DE UN ORDENADOR
PORCENTAJE POR TIPO DE ZONA Y NIVEL DE ESTUDIOS**

Tipo de zona	Nivel de estudios	Nada	Menos de 1h.	1h.	2h.	3h. y más
Todas	Todos	47,41%	14,99%	7,69%	7,40%	22,51%
	Primarios/sin estudios	79,50%	10,87%	3,82%	3,27%	2,55%
	Secundarios	38,25%	20,25%	10,71%	9,08%	21,71%
	Universitarios	12,12%	15,32%	10,08%	8,93%	53,54%
Rural	Todos	59,05%	15,68%	5,78%	7,39%	12,09%
	Primarios/sin estudios	78,89%	9,85%	2,42%	6,07%	2,78%
	Secundarios	43,05%	24,29%	8,68%	10,84%	13,14%
	Universitarios	11,84%	19,54%	13,16%	4,30%	51,15%
Urbana-Semi	Todos	40,40%	14,57%	8,84%	7,40%	28,78%
	Primarios/sin estudios	79,86%	11,48%	4,66%	1,58%	2,41%
	Secundarios	35,35%	17,82%	11,93%	8,02%	26,87%
	Universitarios	12,28%	12,78%	8,23%	11,72%	54,99%

Nota: EN UN DÍA TÍPICO DE TRABAJO ENTRE SEMANA

TABLA B.3.13.1: DISTRIBUCIÓN DEL TIEMPO DEDICADO LOS FINES DE SEMANA A LA ACTIVIDAD: VER LA TELEVISIÓN O EL VÍDEO
NÚMERO DE PERSONAS Y PORCENTAJE POR SEXO Y EDAD

Sexo	Edad	Nada		Menos de 1h.		1h.		2h.		3h. y más		Total
		nº	%	nº	%	nº	%	nº	%	nº	%	
Ambos sexos	Total	86.122	5,49%	305.657	19,49%	221.013	14,09%	412.039	26,27%	543.388	34,65%	1.568.220
	15-24	25.608	10,00%	47.019	18,36%	28.360	11,07%	59.965	23,42%	95.130	37,15%	256.082
	25-34	9.649	2,69%	74.687	20,81%	57.205	15,94%	100.970	28,13%	116.369	32,43%	358.880
	35-44	13.442	3,62%	81.015	21,83%	55.540	14,97%	82.497	22,23%	138.582	37,35%	371.077
	45-54	29.146	9,08%	59.176	18,44%	52.192	16,26%	85.135	26,52%	95.329	29,70%	320.978
Hombres	Total	45.677	5,71%	122.498	15,31%	99.514	12,44%	206.148	25,77%	326.030	40,76%	799.867
	15-24	20.473	15,73%	12.782	9,82%	8.005	6,15%	38.532	29,61%	50.333	38,68%	130.126
	25-34	5.060	2,77%	28.605	15,67%	24.199	13,25%	43.000	23,55%	81.730	44,76%	182.593
	35-44	5.531	2,93%	33.215	17,61%	22.151	11,75%	49.782	26,40%	77.898	41,31%	188.578
	45-54	10.986	6,59%	25.914	15,55%	31.270	18,77%	29.071	17,45%	69.391	41,64%	166.633
Mujeres	Total	40.845	5,32%	176.679	22,99%	118.899	15,47%	205.083	26,69%	226.846	29,52%	768.353
	15-24	7.045	5,59%	31.412	24,94%	18.717	14,86%	23.487	18,65%	45.296	35,96%	125.956
	25-34	5.752	3,26%	42.388	24,04%	33.294	18,89%	56.987	32,33%	37.866	21,48%	176.287
	35-44	7.310	4,01%	45.735	25,06%	33.255	18,22%	34.397	18,85%	61.802	33,86%	182.499
	45-54	17.533	11,36%	32.040	20,76%	22.619	14,66%	51.412	33,31%	30.741	19,92%	154.345
	55-64	4.133	3,20%	21.070	16,30%	11.984	9,27%	45.161	34,94%	46.917	36,30%	129.266

Nota: EN UN DÍA TÍPICO DE FIN DE SEMANA

TABLA B.3.13.2: DISTRIBUCIÓN DEL TIEMPO DEDICADO LOS FINES DE SEMANA A LA ACTIVIDAD: VER LA TELEVISIÓN O EL VÍDEO
NÚMERO DE PERSONAS Y PORCENTAJE POR SEXO Y TIPO DE ZONA

Sexo	Tipo de zona	Nada		Menos de 1h.		1h.		2h.		3h. y más		Total
		nº	%	nº	%	nº	%	nº	%	nº	%	
Ambos sexos	Todas	86.122	5,49%	305.657	19,49%	221.013	14,09%	412.039	26,27%	543.388	34,65%	1.568.220
	Rural	19.553	3,32%	122.051	20,71%	95.487	16,20%	162.741	27,62%	189.461	32,15%	589.292
	Urbana-Semi	66.569	6,80%	183.606	18,76%	125.526	12,82%	249.299	25,47%	353.928	36,15%	978.928
Hombres	Todas	45.677	5,71%	122.498	15,31%	99.514	12,44%	206.148	25,77%	326.030	40,76%	799.867
	Rural	7.082	2,22%	52.273	16,39%	48.768	15,29%	88.512	27,75%	122.317	38,35%	318.952
	Urbana-Semi	37.567	7,81%	70.541	14,67%	51.585	10,73%	118.219	24,58%	203.003	42,21%	480.915
Mujeres	Todas	40.845	5,32%	176.679	22,99%	118.899	15,47%	205.083	26,69%	226.846	29,52%	768.353
	Rural	11.488	4,25%	65.909	24,38%	45.901	16,98%	74.349	27,50%	72.692	26,89%	270.340
	Urbana-Semi	29.671	5,96%	110.362	22,16%	72.555	14,57%	130.495	26,20%	154.931	31,11%	498.013

Nota: EN UN DÍA TÍPICO DE FIN DE SEMANA

**TABLA B.3.13.4: DISTRIBUCIÓN DEL TIEMPO DEDICADO LOS FINES DE SEMANA A LA ACTIVIDAD: VER LA TELEVISIÓN O EL VÍDEO
PORCENTAJE POR SEXO Y NIVEL DE ESTUDIOS**

Sexo	Nivel de estudios	Nada	Menos de 1h.	1h.	2h.	3h. y más
Ambos sexos	Todos	5,49%	19,49%	14,09%	26,27%	34,65%
	Primarios/sin estudios	4,42%	18,16%	10,53%	26,07%	40,81%
	Secundarios	5,21%	21,71%	16,84%	23,94%	32,31%
	Universitarios	6,57%	15,18%	16,91%	30,98%	30,36%
Hombres	Todos	5,71%	15,31%	12,44%	25,77%	40,76%
	Primarios/sin estudios	4,25%	12,61%	12,75%	22,34%	48,05%
	Secundarios	5,06%	19,05%	11,39%	27,40%	37,10%
	Universitarios	6,77%	8,29%	12,24%	35,92%	36,78%
Mujeres	Todos	5,32%	22,99%	15,47%	26,69%	29,52%
	Primarios/sin estudios	4,62%	22,81%	8,60%	29,45%	34,51%
	Secundarios	5,33%	23,94%	21,09%	21,13%	28,51%
	Universitarios	5,78%	20,93%	19,39%	28,50%	25,40%

Nota: EN UN DÍA TÍPICO DE FIN DE SEMANA

**TABLA B.3.13.5: DISTRIBUCIÓN DEL TIEMPO DEDICADO LOS FINES DE SEMANA A LA ACTIVIDAD: VER LA TELEVISIÓN O EL VÍDEO
PORCENTAJE POR TIPO DE ZONA Y NIVEL DE ESTUDIOS**

Tipo de zona	Nivel de estudios	Nada	Menos de 1h.	1h.	2h.	3h. y más
Todas	Todos	5,49%	19,49%	14,09%	26,27%	34,65%
	Primarios/sin estudios	4,42%	18,16%	10,53%	26,07%	40,81%
	Secundarios	5,21%	21,71%	16,84%	23,94%	32,31%
	Universitarios	6,57%	15,18%	16,91%	30,98%	30,36%
Rural	Todos	3,32%	20,71%	16,20%	27,62%	32,15%
	Primarios/sin estudios	4,30%	19,82%	12,12%	27,83%	35,93%
	Secundarios	1,44%	27,81%	22,12%	24,85%	23,78%
	Universitarios	4,11%	4,50%	19,99%	35,88%	35,52%
Urbana-Semi	Todos	6,80%	18,76%	12,82%	25,47%	36,15%
	Primarios/sin estudios	4,49%	17,16%	9,58%	25,01%	43,75%
	Secundarios	7,47%	18,05%	13,65%	23,39%	37,44%
	Universitarios	8,05%	21,60%	15,06%	28,03%	27,26%

Nota: EN UN DÍA TÍPICO DE FIN DE SEMANA

**TABLA B.3.14.1: DISTRIBUCIÓN DEL TIEMPO DEDICADO LOS FINES DE SEMANA A LA ACTIVIDAD: SENTADO ANTE LA PANTALLA DE UN ORDENADOR
NÚMERO DE PERSONAS Y PORCENTAJE POR SEXO Y EDAD**

Sexo	Edad	Nada		Menos de 1h.		1h.		2h.		3h. y más		Total
		nº	%	nº	%	nº	%	nº	%	nº	%	
Ambos sexos	Total	1.037.544	66,16%	181.073	11,55%	109.982	7,01%	106.771	6,81%	132.850	8,47%	1.568.220
	15-24	81.755	31,93%	41.070	16,04%	32.436	12,67%	44.493	17,37%	56.329	22,00%	256.082
	25-34	217.083	60,49%	54.159	15,09%	22.481	6,26%	30.717	8,56%	34.440	9,60%	358.880
	35-44	232.970	62,78%	57.866	15,59%	32.290	8,70%	20.267	5,46%	27.685	7,46%	371.077
	45-54	268.276	83,58%	19.982	6,23%	10.790	3,36%	6.410	2,00%	15.521	4,84%	320.978
	55-64	230.246	88,15%	11.977	4,59%	13.180	5,05%	5.800	2,22%	0	0,00%	261.203
Hombres	Total	486.947	60,88%	84.204	10,53%	74.348	9,30%	64.902	8,11%	89.464	11,18%	799.867
	15-24	43.472	33,41%	12.840	9,87%	22.218	17,07%	17.960	13,80%	33.636	25,85%	130.126
	25-34	105.524	57,79%	25.506	13,97%	11.353	6,22%	18.647	10,21%	21.563	11,81%	182.593
	35-44	110.862	58,79%	22.221	11,78%	20.835	11,05%	16.614	8,81%	18.047	9,57%	188.578
	45-54	124.521	74,73%	17.398	10,44%	8.041	4,83%	4.574	2,74%	12.099	7,26%	166.633
	55-64	106.932	81,05%	6.234	4,72%	11.896	9,02%	6.875	5,21%	0	0,00%	131.937
Mujeres	Total	541.769	70,51%	94.976	12,36%	39.509	5,14%	44.223	5,76%	47.876	6,23%	768.353
	15-24	38.752	30,77%	26.172	20,78%	11.686	9,28%	25.347	20,12%	23.999	19,05%	125.956
	25-34	113.762	64,53%	26.118	14,82%	13.215	7,50%	13.726	7,79%	9.465	5,37%	176.287
	35-44	120.692	66,13%	39.190	21,47%	10.977	6,02%	2.958	1,62%	8.682	4,76%	182.499
	45-54	140.603	91,10%	4.607	2,98%	3.148	2,04%	1.706	1,11%	4.281	2,77%	154.345
	55-64	119.470	92,42%	5.877	4,55%	3.339	2,58%	581	0,45%	0	0,00%	129.266

Nota: EN UN DÍA TÍPICO DE FIN DE SEMANA

**TABLA B.3.14.2: DISTRIBUCIÓN DEL TIEMPO DEDICADO LOS FINES DE SEMANA A LA ACTIVIDAD: SENTADO ANTE LA PANTALLA DE UN ORDENADOR
NÚMERO DE PERSONAS Y PORCENTAJE POR SEXO Y TIPO DE ZONA**

Sexo	Tipo de zona	Nada		Menos de 1h.		1h.		2h.		3h. y más		Total
		nº	%	nº	%	nº	%	nº	%	nº	%	
Ambos sexos	Todas	1.037.544	66,16%	181.073	11,55%	109.982	7,01%	106.771	6,81%	132.850	8,47%	1.568.220
	Rural	428.715	72,75%	56.689	9,62%	22.359	3,79%	21.790	3,70%	59.739	10,14%	589.292
	Urbana-Semi	608.828	62,19%	124.385	12,71%	87.622	8,95%	84.982	8,68%	73.111	7,47%	978.928
Hombres	Todas	486.947	60,88%	84.204	10,53%	74.348	9,30%	64.902	8,11%	89.464	11,18%	799.867
	Rural	222.987	69,91%	35.916	11,26%	13.710	4,30%	7.701	2,41%	38.639	12,11%	318.952
	Urbana-Semi	266.621	55,44%	48.505	10,09%	59.167	12,30%	55.523	11,55%	51.099	10,63%	480.915
Mujeres	Todas	541.769	70,51%	94.976	12,36%	39.509	5,14%	44.223	5,76%	47.876	6,23%	768.353
	Rural	203.178	75,16%	22.247	8,23%	9.102	3,37%	12.936	4,79%	22.876	8,46%	270.340
	Urbana-Semi	337.223	67,71%	73.946	14,85%	30.930	6,21%	31.573	6,34%	24.342	4,89%	498.013

Nota: EN UN DÍA TÍPICO DE FIN DE SEMANA

**TABLA B.3.14.4: DISTRIBUCIÓN DEL TIEMPO DEDICADO LOS FINES DE SEMANA A LA ACTIVIDAD: SENTADO ANTE LA PANTALLA DE UN ORDENADOR
PORCENTAJE POR SEXO Y NIVEL DE ESTUDIOS**

Sexo	Nivel de estudios	Nada	Menos de 1h.	1h.	2h.	3h. y más
Ambos sexos	Todos	66,16%	11,55%	7,01%	6,81%	8,47%
	Primarios/sin estudios	85,67%	7,41%	3,03%	1,62%	2,28%
	Secundarios	58,94%	13,92%	8,84%	9,28%	9,02%
	Universitarios	49,31%	11,94%	10,10%	10,07%	18,59%
Hombres	Todos	60,88%	10,53%	9,30%	8,11%	11,18%
	Primarios/sin estudios	81,31%	8,44%	4,57%	3,51%	2,18%
	Secundarios	53,35%	15,15%	12,52%	8,35%	10,63%
	Universitarios	41,97%	4,85%	10,09%	11,91%	31,19%
Mujeres	Todos	70,51%	12,36%	5,14%	5,76%	6,23%
	Primarios/sin estudios	89,31%	6,58%	1,78%	0,06%	2,27%
	Secundarios	63,35%	12,82%	5,97%	10,07%	7,78%
	Universitarios	55,72%	16,85%	9,54%	7,79%	10,10%

Nota: EN UN DÍA TÍPICO DE FIN DE SEMANA

**TABLA B.3.14.5: DISTRIBUCIÓN DEL TIEMPO DEDICADO LOS FINES DE SEMANA A LA ACTIVIDAD: SENTADO ANTE LA PANTALLA DE UN ORDENADOR
PORCENTAJE POR TIPO DE ZONA Y NIVEL DE ESTUDIOS**

Tipo de zona	Nivel de estudios	Nada	Menos de 1h.	1h.	2h.	3h. y más
Todas	Todos	66,16%	11,55%	7,01%	6,81%	8,47%
	Primarios/sin estudios	85,67%	7,41%	3,03%	1,62%	2,28%
	Secundarios	58,94%	13,92%	8,84%	9,28%	9,02%
	Universitarios	49,31%	11,94%	10,10%	10,07%	18,59%
Rural	Todos	72,75%	9,62%	3,79%	3,70%	10,14%
	Primarios/sin estudios	84,47%	10,08%	0,25%	0,99%	4,22%
	Secundarios	61,29%	7,53%	9,79%	7,37%	14,02%
	Universitarios	51,72%	13,55%	3,91%	6,51%	24,31%
Urbana-Semi	Todos	62,19%	12,71%	8,95%	8,68%	7,47%
	Primarios/sin estudios	86,39%	5,80%	4,70%	2,00%	1,11%
	Secundarios	57,51%	17,77%	8,27%	10,43%	6,01%
	Universitarios	47,85%	10,96%	13,83%	12,21%	15,14%

Nota: EN UN DÍA TÍPICO DE FIN DE SEMANA

**TABLA B.4.2.1: DISTRIBUCIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA SEGÚN LOS EQUIVALENTES METABÓLICOS TOTALES (METs)
NÚMERO DE PERSONAS Y PORCENTAJE POR SEXO Y EDAD**

Sexo	Edad	Actividad ligera (<=3)		Actividad moderada (>3 y <=6)		Actividad vigorosa (>6)		Total
		nº	%	nº	%	nº	%	
Ambos sexos	Total	634.497	40,46%	563.044	35,90%	370.679	23,64%	1.568.220
	15-24	121.272	47,36%	58.896	23,00%	75.913	29,64%	256.082
	25-34	128.467	35,80%	121.369	33,82%	109.044	30,38%	358.880
	35-44	147.253	39,68%	151.157	40,73%	72.667	19,58%	371.077
	45-54	129.360	40,30%	118.140	36,81%	73.479	22,89%	320.978
	55-64	107.385	41,11%	112.426	43,04%	41.392	15,85%	261.203
Hombres	Total	257.628	32,21%	261.980	32,75%	280.258	35,04%	799.867
	15-24	35.021	26,91%	19.958	15,34%	75.146	57,75%	130.126
	25-34	55.911	30,62%	51.455	28,18%	75.227	41,20%	182.593
	35-44	57.803	30,65%	79.699	42,26%	51.076	27,08%	188.578
	45-54	61.716	37,04%	56.673	34,01%	48.245	28,95%	166.633
	55-64	49.659	37,64%	51.229	38,83%	31.049	23,53%	131.937
Mujeres	Total	364.783	47,48%	296.582	38,60%	106.988	13,92%	768.353
	15-24	79.860	63,40%	36.494	28,97%	9.601	7,62%	125.956
	25-34	71.685	40,66%	68.315	38,75%	36.287	20,58%	176.287
	35-44	91.268	50,01%	71.002	38,91%	20.229	11,08%	182.499
	45-54	67.089	43,47%	60.320	39,08%	26.936	17,45%	154.345
	55-64	57.193	44,24%	57.997	44,87%	14.075	10,89%	129.266

Nota: EQUIVALE A REALIZAR UNA ACTIVIDAD FÍSICA MEDIA DIARIA DEL MISMO ORDEN

**TABLA B.4.2.2: DISTRIBUCIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA SEGÚN LOS EQUIVALENTES METABÓLICOS TOTALES (METs)
NÚMERO DE PERSONAS Y PORCENTAJE POR SEXO Y TIPO DE ZONA**

Sexo	Tipo de zona	Actividad ligera (<=3)		Actividad moderada (>3 y <=6)		Actividad vigorosa (>6)		Total
		nº	%	nº	%	nº	%	
Ambos sexos	Todas	634.497	40,46%	563.044	35,90%	370.679	23,64%	1.568.220
	Rural	279.913	47,50%	192.814	32,72%	116.564	19,78%	589.292
	Urbana-Semi	354.584	36,22%	370.229	37,82%	254.115	25,96%	978.928
Hombres	Todas	257.628	32,21%	261.980	32,75%	280.258	35,04%	799.867
	Rural	125.268	39,27%	102.964	32,28%	90.720	28,44%	318.952
	Urbana-Semi	134.442	27,96%	158.877	33,04%	187.596	39,01%	480.915
Mujeres	Todas	364.783	47,48%	296.582	38,60%	106.988	13,92%	768.353
	Rural	147.083	54,41%	89.448	33,09%	33.809	12,51%	270.340
	Urbana-Semi	215.659	43,30%	208.758	41,92%	73.596	14,78%	498.013

Nota: EQUIVALE A REALIZAR UNA ACTIVIDAD FÍSICA MEDIA DIARIA DEL MISMO ORDEN

**TABLA B.4.2.4: DISTRIBUCIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA SEGÚN LOS EQUIVALENTES METABÓLICOS TOTALES (METs)
PORCENTAJE POR SEXO Y NIVEL DE ESTUDIOS**

Sexo	Nivel de estudios	Actividad ligera (<=3)	Actividad moderada (>3 y <=6)	Actividad vigorosa (>6)
Ambos sexos	Todos	40,46%	35,90%	23,64%
	Primarios/sin estudios	41,75%	40,48%	17,77%
	Secundarios	37,64%	37,09%	25,27%
	Universitarios	42,04%	32,34%	25,62%
Hombres	Todos	32,21%	32,75%	35,04%
	Primarios/sin estudios	35,40%	41,77%	22,83%
	Secundarios	29,38%	30,56%	40,07%
	Universitarios	35,57%	32,34%	32,09%
Mujeres	Todos	47,48%	38,60%	13,92%
	Primarios/sin estudios	47,67%	39,29%	13,04%
	Secundarios	44,05%	42,24%	13,70%
	Universitarios	47,58%	34,34%	18,08%

Nota: EQUIVALE A REALIZAR UNA ACTIVIDAD FÍSICA MEDIA DIARIA DEL MISMO ORDEN

**TABLA B.4.2.5: DISTRIBUCIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA SEGÚN LOS EQUIVALENTES METABÓLICOS TOTALES (METs)
PORCENTAJE POR TIPO DE ZONA Y NIVEL DE ESTUDIOS**

Tipo de zona	Nivel de estudios	Actividad ligera (<=3)	Actividad moderada (>3 y <=6)	Actividad vigorosa (>6)
Todas	Todos	40,46%	35,90%	23,64%
	Primarios/sin estudios	41,75%	40,48%	17,77%
	Secundarios	37,64%	37,09%	25,27%
	Universitarios	42,04%	32,34%	25,62%
Rural	Todos	47,50%	32,72%	19,78%
	Primarios/sin estudios	49,21%	32,33%	18,46%
	Secundarios	45,57%	29,95%	24,47%
	Universitarios	43,42%	44,89%	11,69%
Urbana-Semi	Todos	36,22%	37,82%	25,96%
	Primarios/sin estudios	37,25%	45,39%	17,35%
	Secundarios	32,87%	41,39%	25,75%
	Universitarios	41,20%	24,79%	34,01%

Nota: EQUIVALE A REALIZAR UNA ACTIVIDAD FÍSICA MEDIA DIARIA DEL MISMO ORDEN

III.3. Frecuencia de consumo de alimentos

Los resultados más destacables referentes al consumo de alimentos teniendo en cuenta la edad, el sexo, el lugar de residencia y el nivel de estudios son los siguientes:

A. Lácteos y quesos. Aunque el 36,94% de la población toma leche entera diariamente (27,69% semidesnatada y 22,94% desnatada), las diferencias en cuanto al tipo de leche y el sexo son apreciables: la leche entera la consume el 49,10% de los hombres y el 26,57% de las mujeres, la semidesnatada el 23,83% de los hombres y el 30,99% de las mujeres y la desnatada el 12,44% de los hombres y el 31,90% de las mujeres. También es más frecuente el consumo de leche entera en la zona rural y entre los que tienen estudios secundarios y el de semidesnatada o desnatada en medio urbano y en el grupo de sujetos sin estudios o con estudios primarios. Por grupos de edad, el consumo va disminuyendo conforme la población es más anciana. *Tablas C.1.1.1., C.1.1.2., C.1.2.1., C.1.2.2., C.1.3.1. y C.1.3.2.*

Un 30,21% de los sujetos consumen yogur entero a diario y un 19,36% yogur descremado. El comportamiento en función de las variables edad, sexo, lugar de residencia y nivel de estudios es similar al registrado con la leche. *Tablas C.1.7.1., C.1.7.2., C.1.8.1. y C.1.8.2.*

El 50,36% de los encuestados consume semanalmente queso curado o semicurado y un 32,53% queso fresco. No hay diferencias significativas en cuanto al queso curado, pero en el caso del fresco su consumo es más frecuente en mujeres de mediana edad y en el medio urbano. *Tablas C.1.11.1., C.1.11.2., C.1.12.1., C.1.12.2., C.1.13.1. y C.1.13.2.*

B. Huevos, carnes y pescados. El 90,10% de la población toma un huevo a la semana. *Tablas C.2.1.1. y C.2.1.2.*

Los resultados sobre el consumo de carne señalan una frecuencia semanal en la ingesta de pollo o pavo (con piel en el 34,65%, más frecuente en hombres y en el medio rural y sin piel en el 62,80%, más frecuente en mujeres y en el medio urbano), de carne de ternera (88,13%) y de cerdo (70,90%). Otras carnes se consumen mensualmente, como la de cordero (46,25%) o la de conejo (34,48%). *Tablas C.2.2.1., C.2.2.2., C.2.3.1., C.2.3.2., C.2.4.1., C.2.4.2, C.2.5.1. y C.2.5.2.*

El consumo semanal de embutidos es el siguiente: jamón serrano 71,94%, jamón cocido 62,92%, chorizo y salchichón 61,97%. Excepto en el caso del pavo/pollo, ya comentado anteriormente, no se aprecian diferencias significativas en el resto de los alimentos con respecto al sexo, la edad, el lugar de residencia o el nivel de estudios. *Tablas C.2.10.1., C.2.10.2., C.2.11.1., C.2.11.2., C.2.12.1., C.2.12.2., C.2.18.1. y C.2.18.2.*

El consumo semanal de pescado blanco o magro se cifra en un 80,05% de la población y el de pescado azul o graso en un 70,43%. El pescado blanco lo toman más las mujeres y el grupo con nivel de estudios universitarios y el pescado azul los hombres y los sujetos sin estudios o con estudios primarios. *Tablas C.2.19.1., C.2.19.2., C.2.20.1. y C.2.20.2.*

C. Verduras, hortalizas y frutas. Semanalmente el consumo de verduras se realiza fundamentalmente por las mujeres, en el medio urbano y entre los universitarios y diariamente se consumen hortalizas, con las mismas características en cuanto a sexo, localización y nivel de estudios. Un 52,31% de los sujetos consume semanalmente patatas fritas (61,60% hombres, 44,38% mujeres, más en medio rural y más en población joven) y un 63,32% patatas asadas o cocidas (60,39% hombres, 65,82% mujeres, más en medio rural y más en la población de más edad). *Tablas C.3.1.1.,*

C.3.1.2., C.3.3.1., C.3.3.2., C.3.4.1., C.3.4.2., C.3.6.1., C.3.6.2., C.3.13.1., C.3.13.2., C.3.14.1. y C.3.14.2.

La ingesta de fruta es más alta en mujeres, en el medio urbano, en el grupo de más edad y con mayor nivel de estudios. Tablas C.4.1.1., C.4.1.2., C.4.2.1., C.4.2.2., C.4.3.1., C.4.3.2., C.4.14.1. y C.4.14.2.

D. Legumbres y cereales. La frecuencia de consumo es semanal para las lentejas (74,53%), los garbanzos (61,53%) y las alubias (48,92%). Estas últimas, a diferencia del resto, son consumidas en mayor proporción por hombres, en el medio rural, en el grupo de mayor edad y con menor nivel de estudios. Tablas C.5.1.1., C.5.1.2., C.5.2.1., C.5.2.2., C.5.3.1. y C.5.3.2.

Diariamente un 77,86% de la población consume pan blanco, más los hombres (86,15%) que las mujeres (70,58%), más en el medio rural (84,97%) que en el urbano (73,58%) y más en el grupo de sujetos sin estudios o con estudios primarios (78,93%). El consumo semanal de arroz se cifra en un 62,42% y el de pasta en un 80,78% y ambos productos son más frecuentemente consumidos en los grupos de menor edad. Tablas C.5.5.1., C.5.5.2., C.5.6.1., C.5.6.2., C.5.7.1., C.5.7.2., C.5.8.1., C.5.8.2., C.5.9.1. y C.5.9.2.

E. Aceites y grasas. El tipo de aceite consumido diariamente por un 87,87% de la población es el de oliva, sin diferencias en cuanto al sexo, edad, lugar de residencia o nivel de estudios. Una vez a la semana el 60,49% de los sujetos toma alimentos fritos en su domicilio. Tablas C.6.1.1., C.6.1.2., C.6.2.1., C.6.2.2., C.6.3.1., C.6.3.2., C.6.4.1. y C.6.4.2.

F. Bollería. El 26,39% de los encuestados dicen tomar a diario galletas tipo maría. El resto de productos de pastelería industrial se consumen mensual o esporádicamente. Tablas C.7.1.1., C.7.1.2., C.7.5.1., C.7.5.2., C.7.6.1., C.7.6.2., C.7.9.1 y C.7.9.2.

G. Bebidas. El 15,78% de la población consume un vaso de vino en las comidas, con diferencias entre los hombres (22,98%) y las mujeres (9,65%) y entre el medio rural (18,58%) y urbano (14,09%). El porcentaje se incrementa con la edad y entre aquéllos sin estudios o con estudios primarios. Tablas C.8.1.1. y C.8.1.2.

El consumo de cerveza lo realiza semanalmente un 31,10% de los encuestados, 33,67% de hombres y 28,92% de mujeres, más frecuente en el medio urbano, en los grupos de menor edad y entre aquellos sin estudios o con estudios primarios. Tablas C.8.3.1. y C.8.3.2.

Un 35,60% (40,38% de los hombres y 31,53% de las mujeres) toma bebidas carbonatadas con azúcar al menos una vez a la semana, 37,67% en zona urbana y 31,40% en zona rural, con un mayor porcentaje en los grupos de menor edad y con nivel de estudios secundarios. Tablas C.8.5.1. y C.8.5.2.

El café es consumido a diario por el 50,81% de los sujetos. Este porcentaje es algo más elevado en hombres (52,63%), en el medio urbano (52,93%), en sujetos de mediana edad (64,04%) y con estudios universitarios (59,79%). Tablas C.8.10.1., C.8.10.2., C.8.11.1. y C.8.11.2.

El consumo diario de agua distingue si ésta es del grifo (62,85%) o embotellada (48,64%). Las mujeres, los habitantes de las zonas rurales, sin estudios o con estudios primarios y los que tienen edades más extremas (15 a 24 y 55 a 64 años) son los grupos que consumen más frecuentemente agua del grifo. Los hombres, los habitantes de las zonas urbanas, con estudios universitarios

y los que tienen edades medias (25 a 34 y 35 a 44 años) son los grupos que más frecuentemente consumen agua embotellada. *Tablas C.8.12.1., C.8.12.2., C.8.13.1. y C.8.13.2.*

H. Otros alimentos. En este grupo destaca el consumo diario de sal (85,80%) y azúcar (61,65%). Las diferencias en el consumo de sal se observan según el lugar de residencia (más en medio rural), grupo de edad (más entre 25 y 54 años) y nivel de estudios (más entre los sujetos con estudios universitarios). Las diferencias en el consumo de azúcar se observan según el sexo (más en hombres), lugar de residencia (más en el medio rural), grupo de edad (más entre 25 y 44 años) y nivel de estudios (más entre los sujetos con estudios universitarios). *Tablas C.9.6.1., C.9.6.2., C.9.7.1., C.9.7.2., C.9.8.1. y C.9.8.2.*

**TABLA C.1.1.1: DISTRIBUCIÓN DE LA FRECUENCIA DE CONSUMO DE: LECHE ENTERA
NÚMERO DE PERSONAS Y PORCENTAJE POR SEXO Y EDAD**

Sexo	Edad	Esporádico		Mensual		Semanal		Diario		Total
		nº	%	nº	%	nº	%	nº	%	
Ambos sexos	Total	933.880	59,55%	8.314	0,53%	46.469	2,96%	579.557	36,96%	1.568.220
	15-24	138.612	54,13%	0	0,00%	9.433	3,68%	108.037	42,19%	256.082
	25-34	184.447	51,40%	1.233	0,34%	12.544	3,50%	160.656	44,77%	358.880
	35-44	237.601	64,03%	0	0,00%	9.843	2,65%	123.633	33,32%	371.077
	45-54	193.190	60,19%	0	0,00%	5.371	1,67%	122.417	38,14%	320.978
	55-64	176.950	67,74%	6.153	2,36%	8.850	3,39%	69.251	26,51%	261.203
Hombres	Total	382.826	47,86%	6.243	0,78%	17.919	2,24%	392.878	49,12%	799.867
	15-24	47.674	36,64%	0	0,00%	270	0,21%	82.181	63,16%	130.126
	25-34	70.914	38,84%	961	0,53%	2.837	1,55%	107.881	59,08%	182.593
	35-44	112.687	59,76%	0	0,00%	5.387	2,86%	70.504	37,39%	188.578
	45-54	77.293	46,39%	0	0,00%	3.301	1,98%	86.039	51,63%	166.633
	55-64	82.743	62,71%	4.979	3,77%	5.995	4,54%	38.220	28,97%	131.937
Mujeres	Total	534.189	69,52%	2.434	0,32%	27.506	3,58%	204.225	26,58%	768.353
	15-24	85.454	67,84%	0	0,00%	8.115	6,44%	32.387	25,71%	125.956
	25-34	122.359	69,41%	0	0,00%	7.491	4,25%	46.438	26,34%	176.287
	35-44	124.791	68,38%	0	0,00%	4.624	2,53%	53.084	29,09%	182.499
	45-54	109.491	70,94%	0	0,00%	1.748	1,13%	43.106	27,93%	154.345
	55-64	92.655	71,68%	2.064	1,60%	3.464	2,68%	31.083	24,05%	129.266

Nota: 1 TAZA, 200 cc.

**TABLA C.1.1.2: DISTRIBUCIÓN DE LA FRECUENCIA DE CONSUMO DE: LECHE ENTERA
NÚMERO DE PERSONAS Y PORCENTAJE POR SEXO Y TIPO DE ZONA**

Sexo	Tipo de zona	Esporádico		Mensual		Semanal		Diario		Total
		nº	%	nº	%	nº	%	nº	%	
Ambos sexos	Todas	933.880	59,55%	8.314	0,53%	46.469	2,96%	579.557	36,96%	1.568.220
	Rural	311.711	52,90%	2.374	0,40%	25.609	4,35%	249.598	42,36%	589.292
	Urbana-Semi	622.168	63,56%	5.940	0,61%	20.861	2,13%	329.959	33,71%	978.928
Hombres	Todas	382.826	47,86%	6.243	0,78%	17.919	2,24%	392.878	49,12%	799.867
	Rural	114.479	35,89%	1.682	0,53%	11.149	3,50%	191.642	60,08%	318.952
	Urbana-Semi	264.821	55,07%	4.487	0,93%	7.140	1,48%	204.467	42,52%	480.915
Mujeres	Todas	534.189	69,52%	2.434	0,32%	27.506	3,58%	204.225	26,58%	768.353
	Rural	182.276	67,42%	802	0,30%	13.712	5,07%	73.551	27,21%	270.340
	Urbana-Semi	352.531	70,79%	1.638	0,33%	13.354	2,68%	130.489	26,20%	498.013

Nota: 1 TAZA, 200 cc.

**TABLA C.1.2.1: DISTRIBUCIÓN DE LA FRECUENCIA DE CONSUMO DE: LECHE SEMIDESNATADA
NÚMERO DE PERSONAS Y PORCENTAJE POR SEXO Y EDAD**

Sexo	Edad	Esporádico		Mensual		Semanal		Diario		Total
		nº	%	nº	%	nº	%	nº	%	
Ambos sexos	Total	1.072.186	68,37%	16.708	1,07%	45.187	2,88%	434.139	27,68%	1.568.220
	15-24	171.516	66,98%	7.266	2,84%	9.415	3,68%	67.885	26,51%	256.082
	25-34	236.033	65,77%	7.239	2,02%	15.061	4,20%	100.547	28,02%	358.880
	35-44	253.945	68,43%	0	0,00%	16.729	4,51%	100.404	27,06%	371.077
	45-54	237.666	74,04%	0	0,00%	209	0,06%	83.103	25,89%	320.978
	55-64	172.528	66,05%	2.574	0,99%	5.222	2,00%	80.879	30,96%	261.203
Hombres	Total	587.798	73,49%	7.819	0,98%	13.727	1,72%	190.523	23,82%	799.867
	15-24	98.575	75,75%	0	0,00%	0	0,00%	31.551	24,25%	130.126
	25-34	137.413	75,26%	5.644	3,09%	2.916	1,60%	36.619	20,06%	182.593
	35-44	131.352	69,65%	0	0,00%	6.670	3,54%	50.556	26,81%	188.578
	45-54	136.735	82,06%	0	0,00%	292	0,17%	29.606	17,77%	166.633
	55-64	81.450	61,73%	0	0,00%	3.515	2,66%	46.971	35,60%	131.937
Mujeres	Total	491.784	64,00%	8.753	1,14%	29.791	3,88%	238.025	30,98%	768.353
	15-24	75.774	60,16%	6.400	5,08%	8.347	6,63%	35.435	28,13%	125.956
	25-34	97.183	55,13%	0	0,00%	11.819	6,70%	67.285	38,17%	176.287
	35-44	126.756	69,46%	0	0,00%	7.254	3,97%	48.489	26,57%	182.499
	45-54	105.930	68,63%	0	0,00%	0	0,00%	48.415	31,37%	154.345
	55-64	87.100	67,38%	2.413	1,87%	1.965	1,52%	37.787	29,23%	129.266

Nota: 1 TAZA, 200 cc.

**TABLA C.1.2.2: DISTRIBUCIÓN DE LA FRECUENCIA DE CONSUMO DE: LECHE SEMIDESNATADA
NÚMERO DE PERSONAS Y PORCENTAJE POR SEXO Y TIPO DE ZONA**

Sexo	Tipo de zona	Esporádico		Mensual		Semanal		Diario		Total
		nº	%	nº	%	nº	%	nº	%	
Ambos sexos	Todas	1.072.186	68,37%	16.708	1,07%	45.187	2,88%	434.139	27,68%	1.568.220
	Rural	416.678	70,71%	13.790	2,34%	22.510	3,82%	136.314	23,13%	589.292
	Urbana-Semi	655.508	66,96%	2.918	0,30%	22.678	2,32%	297.825	30,42%	978.928
Hombres	Todas	587.798	73,49%	7.819	0,98%	13.727	1,72%	190.523	23,82%	799.867
	Rural	259.739	81,44%	8.297	2,60%	2.083	0,65%	48.833	15,31%	318.952
	Urbana-Semi	330.400	68,70%	0	0,00%	11.331	2,36%	139.184	28,94%	480.915
Mujeres	Todas	491.784	64,00%	8.753	1,14%	29.791	3,88%	238.025	30,98%	768.353
	Rural	166.375	61,54%	5.723	2,12%	17.641	6,53%	80.601	29,81%	270.340
	Urbana-Semi	326.134	65,49%	2.742	0,55%	11.370	2,28%	157.766	31,68%	498.013

Nota: 1 TAZA, 200 cc.

**TABLA C.1.3.1: DISTRIBUCIÓN DE LA FRECUENCIA DE CONSUMO DE: LECHE DESNATADA
NÚMERO DE PERSONAS Y PORCENTAJE POR SEXO Y EDAD**

Sexo	Edad	Esporádico		Mensual		Semanal		Diario		Total
		n°	%	n°	%	n°	%	n°	%	
Ambos sexos	Total	1.169.237	74,56%	4.939	0,31%	34.217	2,18%	359.827	22,94%	1.568.220
	15-24	195.158	76,21%	1.792	0,70%	4.917	1,92%	54.215	21,17%	256.082
	25-34	303.928	84,69%	227	0,06%	10.680	2,98%	44.045	12,27%	358.880
	35-44	268.602	72,38%	1.494	0,40%	4.443	1,20%	96.538	26,02%	371.077
	45-54	231.888	72,24%	1.388	0,43%	6.513	2,03%	81.189	25,29%	320.978
	55-64	177.025	67,77%	0	0,00%	6.560	2,51%	77.618	29,72%	261.203
Hombres	Total	686.668	85,85%	2.619	0,33%	11.169	1,40%	99.411	12,43%	799.867
	15-24	112.888	86,75%	761	0,59%	0	0,00%	16.477	12,66%	130.126
	25-34	169.027	92,57%	177	0,10%	0	0,00%	13.389	7,33%	182.593
	35-44	153.546	81,42%	2.061	1,09%	6.129	3,25%	26.843	14,23%	188.578
	45-54	142.904	85,76%	0	0,00%	1.940	1,16%	21.789	13,08%	166.633
	55-64	105.490	79,95%	0	0,00%	4.537	3,44%	21.910	16,61%	131.937
Mujeres	Total	498.911	64,93%	2.338	0,30%	21.905	2,85%	245.199	31,91%	768.353
	15-24	85.535	67,91%	998	0,79%	4.320	3,43%	35.103	27,87%	125.956
	25-34	134.417	76,25%	0	0,00%	10.425	5,91%	31.445	17,84%	176.287
	35-44	112.638	61,72%	0	0,00%	0	0,00%	69.861	38,28%	182.499
	45-54	93.782	60,76%	1.062	0,69%	4.465	2,89%	55.036	35,66%	154.345
	55-64	77.540	59,99%	0	0,00%	2.496	1,93%	49.230	38,08%	129.266

Nota: 1 TAZA, 200 cc.

**TABLA C.1.3.2: DISTRIBUCIÓN DE LA FRECUENCIA DE CONSUMO DE: LECHE DESNATADA
NÚMERO DE PERSONAS Y PORCENTAJE POR SEXO Y TIPO DE ZONA**

Sexo	Tipo de zona	Esporádico		Mensual		Semanal		Diario		Total
		n°	%	n°	%	n°	%	n°	%	
Ambos sexos	Todas	1.169.237	74,56%	4.939	0,31%	34.217	2,18%	359.827	22,94%	1.568.220
	Rural	464.544	78,83%	4.939	0,84%	13.171	2,24%	106.638	18,10%	589.292
	Urbana-Semi	704.693	71,99%	0	0,00%	21.046	2,15%	253.189	25,86%	978.928
Hombres	Todas	686.668	85,85%	2.619	0,33%	11.169	1,40%	99.411	12,43%	799.867
	Rural	282.101	88,45%	2.779	0,87%	7.362	2,31%	26.710	8,37%	318.952
	Urbana-Semi	405.333	84,28%	0	0,00%	4.076	0,85%	71.507	14,87%	480.915
Mujeres	Todas	498.911	64,93%	2.338	0,30%	21.905	2,85%	245.199	31,91%	768.353
	Rural	190.901	70,62%	2.189	0,81%	5.873	2,17%	71.377	26,40%	270.340
	Urbana-Semi	306.337	61,51%	0	0,00%	16.231	3,26%	175.445	35,23%	498.013

Nota: 1 TAZA, 200 cc.

**TABLA C.1.7.1: DISTRIBUCIÓN DE LA FRECUENCIA DE CONSUMO DE: YOGUR ENTERO
NÚMERO DE PERSONAS Y PORCENTAJE POR SEXO Y EDAD**

Sexo	Edad	Esporádico		Mensual		Semanal		Diario		Total
		nº	%	nº	%	nº	%	nº	%	
Ambos sexos	Total	654.911	41,76%	77.213	4,92%	362.346	23,11%	473.750	30,21%	1.568.220
	15-24	96.851	37,82%	12.819	5,01%	59.143	23,10%	87.270	34,08%	256.082
	25-34	96.820	26,98%	16.277	4,54%	108.717	30,29%	137.067	38,19%	358.880
	35-44	138.342	37,28%	23.043	6,21%	112.458	30,31%	97.233	26,20%	371.077
	45-54	173.757	54,13%	9.705	3,02%	54.132	16,86%	83.384	25,98%	320.978
	55-64	139.518	53,41%	15.433	5,91%	37.817	14,48%	68.435	26,20%	261.203
Hombres	Total	267.861	33,49%	42.249	5,28%	211.498	26,44%	278.259	34,79%	799.867
	15-24	36.741	28,23%	7.172	5,51%	33.642	25,85%	52.571	40,40%	130.126
	25-34	43.485	23,82%	8.591	4,71%	49.504	27,11%	81.012	44,37%	182.593
	35-44	56.054	29,72%	8.174	4,33%	72.482	38,44%	51.868	27,50%	188.578
	45-54	75.598	45,37%	8.001	4,80%	29.545	17,73%	53.490	32,10%	166.633
	55-64	61.381	46,52%	8.923	6,76%	26.838	20,34%	34.795	26,37%	131.937
Mujeres	Total	375.423	48,86%	35.462	4,62%	155.490	20,24%	201.978	26,29%	768.353
	15-24	57.248	45,45%	5.772	4,58%	26.107	20,73%	36.829	29,24%	125.956
	25-34	59.044	33,49%	5.325	3,02%	58.417	33,14%	53.501	30,35%	176.287
	35-44	81.127	44,45%	14.610	8,01%	40.780	22,35%	45.982	25,20%	182.499
	45-54	96.142	62,29%	1.580	1,02%	25.304	16,39%	31.319	20,29%	154.345
	55-64	74.146	57,36%	6.719	5,20%	12.576	9,73%	35.825	27,71%	129.266

Nota: 1 UNIDAD, 125 gr.

**TABLA C.1.7.2: DISTRIBUCIÓN DE LA FRECUENCIA DE CONSUMO DE: YOGUR ENTERO
NÚMERO DE PERSONAS Y PORCENTAJE POR SEXO Y TIPO DE ZONA**

Sexo	Tipo de zona	Esporádico		Mensual		Semanal		Diario		Total
		nº	%	nº	%	nº	%	nº	%	
Ambos sexos	Todas	654.911	41,76%	77.213	4,92%	362.346	23,11%	473.750	30,21%	1.568.220
	Rural	233.300	39,59%	35.438	6,01%	151.977	25,79%	168.577	28,61%	589.292
	Urbana-Semi	421.610	43,07%	41.776	4,27%	210.369	21,49%	305.173	31,17%	978.928
Hombres	Todas	267.861	33,49%	42.249	5,28%	211.498	26,44%	278.259	34,79%	799.867
	Rural	92.845	29,11%	22.122	6,94%	107.650	33,75%	96.335	30,20%	318.952
	Urbana-Semi	173.726	36,12%	20.615	4,29%	106.001	22,04%	180.573	37,55%	480.915
Mujeres	Todas	375.423	48,86%	35.462	4,62%	155.490	20,24%	201.978	26,29%	768.353
	Rural	131.404	48,61%	14.112	5,22%	51.202	18,94%	73.621	27,23%	270.340
	Urbana-Semi	244.094	49,01%	21.171	4,25%	104.669	21,02%	128.078	25,72%	498.013

Nota: 1 UNIDAD, 125 gr.

**TABLA C.1.8.1: DISTRIBUCIÓN DE LA FRECUENCIA DE CONSUMO DE: YOGUR DESCREMADO
NÚMERO DE PERSONAS Y PORCENTAJE POR SEXO Y EDAD**

Sexo	Edad	Esporádico		Mensual		Semanal		Diario		Total
		nº	%	nº	%	nº	%	nº	%	
Ambos sexos	Total	1.061.014	67,66%	37.124	2,37%	166.530	10,62%	303.552	19,36%	1.568.220
	15-24	201.961	78,87%	5.854	2,29%	19.811	7,74%	28.456	11,11%	256.082
	25-34	241.933	67,41%	9.475	2,64%	49.059	13,67%	58.413	16,28%	358.880
	35-44	246.710	66,48%	8.447	2,28%	51.338	13,83%	64.583	17,40%	371.077
	45-54	198.016	61,69%	4.254	1,33%	30.942	9,64%	87.766	27,34%	320.978
	55-64	174.704	66,88%	8.575	3,28%	17.671	6,77%	60.253	23,07%	261.203
Hombres	Total	667.736	83,48%	1.041	0,13%	63.107	7,89%	67.984	8,50%	799.867
	15-24	119.020	91,47%	0	0,00%	4.607	3,54%	6.499	4,99%	130.126
	25-34	145.160	79,50%	0	0,00%	11.401	6,24%	26.032	14,26%	182.593
	35-44	159.317	84,48%	0	0,00%	17.133	9,09%	12.127	6,43%	188.578
	45-54	134.230	80,55%	0	0,00%	16.736	10,04%	15.667	9,40%	166.633
	55-64	110.442	83,71%	1.054	0,80%	12.719	9,64%	7.722	5,85%	131.937
Mujeres	Total	415.952	54,14%	32.898	4,28%	99.566	12,96%	219.937	28,62%	768.353
	15-24	86.880	68,98%	5.115	4,06%	13.903	11,04%	20.058	15,92%	125.956
	25-34	93.101	52,81%	9.736	5,52%	41.394	23,48%	32.056	18,18%	176.287
	35-44	87.133	47,74%	6.585	3,61%	31.708	17,37%	57.074	31,27%	182.499
	45-54	72.602	47,04%	3.278	2,12%	14.209	9,21%	64.256	41,63%	154.345
	55-64	71.387	55,22%	6.814	5,27%	6.762	5,23%	44.303	34,27%	129.266

Nota: 1 UNIDAD, 125 gr.

**TABLA C.1.8.2: DISTRIBUCIÓN DE LA FRECUENCIA DE CONSUMO DE: YOGUR DESCREMADO
NÚMERO DE PERSONAS Y PORCENTAJE POR SEXO Y TIPO DE ZONA**

Sexo	Tipo de zona	Esporádico		Mensual		Semanal		Diario		Total
		nº	%	nº	%	nº	%	nº	%	
Ambos sexos	Todas	1.061.014	67,66%	37.124	2,37%	166.530	10,62%	303.552	19,36%	1.568.220
	Rural	408.480	69,32%	23.017	3,91%	58.240	9,88%	99.554	16,89%	589.292
	Urbana-Semi	652.533	66,66%	14.107	1,44%	108.290	11,06%	203.997	20,84%	978.928
Hombres	Todas	667.736	83,48%	1.041	0,13%	63.107	7,89%	67.984	8,50%	799.867
	Rural	277.735	87,08%	1.104	0,35%	12.622	3,96%	27.491	8,62%	318.952
	Urbana-Semi	391.060	81,32%	0	0,00%	49.327	10,26%	40.528	8,43%	480.915
Mujeres	Todas	415.952	54,14%	32.898	4,28%	99.566	12,96%	219.937	28,62%	768.353
	Rural	146.183	54,07%	18.819	6,96%	40.467	14,97%	64.871	24,00%	270.340
	Urbana-Semi	269.788	54,17%	13.290	2,67%	58.506	11,75%	156.429	31,41%	498.013

Nota: 1 UNIDAD, 125 gr.

**TABLA C.1.11.1: DISTRIBUCIÓN DE LA FRECUENCIA DE CONSUMO DE: QUESO EN PORCIONES O CREMOSO
NÚMERO DE PERSONAS Y PORCENTAJE POR SEXO Y EDAD**

Sexo	Edad	Esporádico		Mensual		Semanal		Diario		Total
		nº	%	nº	%	nº	%	nº	%	
Ambos sexos	Total	1.114.266	71,05%	153.016	9,76%	243.326	15,52%	57.612	3,67%	1.568.220
	15-24	146.788	57,32%	31.369	12,25%	62.897	24,56%	15.027	5,87%	256.082
	25-34	265.846	74,08%	21.023	5,86%	62.581	17,44%	9.431	2,63%	358.880
	35-44	269.226	72,55%	49.364	13,30%	41.548	11,20%	10.939	2,95%	371.077
	45-54	243.109	75,74%	24.407	7,60%	45.414	14,15%	8.049	2,51%	320.978
	55-64	187.603	71,82%	27.149	10,39%	31.506	12,06%	14.945	5,72%	261.203
Hombres	Total	586.978	73,38%	49.033	6,13%	128.259	16,03%	35.597	4,45%	799.867
	15-24	81.318	62,49%	5.793	4,45%	34.574	26,57%	8.442	6,49%	130.126
	25-34	152.166	83,34%	4.520	2,48%	20.958	11,48%	4.948	2,71%	182.593
	35-44	127.711	67,72%	22.119	11,73%	29.412	15,60%	9.335	4,95%	188.578
	45-54	134.977	81,00%	8.309	4,99%	20.179	12,11%	3.168	1,90%	166.633
	55-64	93.633	70,97%	7.433	5,63%	20.767	15,74%	10.105	7,66%	131.937
Mujeres	Total	530.694	69,07%	98.733	12,85%	115.795	15,07%	23.130	3,01%	768.353
	15-24	67.263	53,40%	23.088	18,33%	28.831	22,89%	6.774	5,38%	125.956
	25-34	120.463	68,33%	13.305	7,55%	37.366	21,20%	5.153	2,92%	176.287
	35-44	141.576	77,58%	29.068	15,93%	10.900	5,97%	955	0,52%	182.499
	45-54	111.672	72,35%	14.594	9,46%	23.775	15,40%	4.304	2,79%	154.345
	55-64	94.505	73,11%	18.310	14,16%	12.118	9,37%	4.333	3,35%	129.266

Nota: 1 PORCIÓN

**TABLA C.1.11.2: DISTRIBUCIÓN DE LA FRECUENCIA DE CONSUMO DE: QUESO EN PORCIONES O CREMOSO
NÚMERO DE PERSONAS Y PORCENTAJE POR SEXO Y TIPO DE ZONA**

Sexo	Tipo de zona	Esporádico		Mensual		Semanal		Diario		Total
		nº	%	nº	%	nº	%	nº	%	
Ambos sexos	Todas	1.114.266	71,05%	153.016	9,76%	243.326	15,52%	57.612	3,67%	1.568.220
	Rural	431.679	73,25%	54.984	9,33%	76.739	13,02%	25.890	4,39%	589.292
	Urbana-Semi	682.587	69,73%	98.032	10,01%	166.587	17,02%	31.723	3,24%	978.928
Hombres	Todas	586.978	73,38%	49.033	6,13%	128.259	16,03%	35.597	4,45%	799.867
	Rural	228.516	71,65%	21.852	6,85%	50.030	15,69%	18.554	5,82%	318.952
	Urbana-Semi	357.950	74,43%	27.393	5,70%	78.126	16,25%	17.446	3,63%	480.915
Mujeres	Todas	530.694	69,07%	98.733	12,85%	115.795	15,07%	23.130	3,01%	768.353
	Rural	201.752	74,63%	30.957	11,45%	29.046	10,74%	8.585	3,18%	270.340
	Urbana-Semi	327.305	65,72%	68.189	13,69%	88.024	17,67%	14.496	2,91%	498.013

Nota: 1 PORCIÓN

**TABLA C.1.12.1: DISTRIBUCIÓN DE LA FRECUENCIA DE CONSUMO DE: OTROS QUESOS
NÚMERO DE PERSONAS Y PORCENTAJE POR SEXO Y EDAD**

Sexo	Edad	Esporádico		Mensual		Semanal		Diario		Total
		n°	%	n°	%	n°	%	n°	%	
Ambos sexos	Total	273.039	17,41%	167.310	10,67%	789.792	50,36%	338.079	21,56%	1.568.220
	15-24	43.994	17,18%	19.786	7,73%	129.474	50,56%	62.828	24,53%	256.082
	25-34	67.843	18,90%	31.275	8,71%	170.002	47,37%	89.761	25,01%	358.880
	35-44	64.671	17,43%	30.824	8,31%	197.192	53,14%	78.390	21,13%	371.077
	45-54	43.370	13,51%	52.784	16,44%	176.306	54,93%	48.518	15,12%	320.978
	55-64	54.002	20,67%	31.953	12,23%	115.821	44,34%	59.428	22,75%	261.203
Hombres	Total	118.751	14,85%	80.269	10,04%	416.219	52,04%	184.627	23,08%	799.867
	15-24	23.218	17,84%	6.164	4,74%	64.086	49,25%	36.657	28,17%	130.126
	25-34	32.334	17,71%	14.834	8,12%	82.887	45,39%	52.539	28,77%	182.593
	35-44	38.908	20,63%	13.513	7,17%	104.457	55,39%	31.700	16,81%	188.578
	45-54	15.819	9,49%	27.075	16,25%	89.610	53,78%	34.129	20,48%	166.633
	55-64	14.228	10,78%	18.773	14,23%	65.590	49,71%	33.345	25,27%	131.937
Mujeres	Total	150.556	19,59%	86.118	11,21%	375.965	48,93%	155.714	20,27%	768.353
	15-24	20.953	16,64%	12.674	10,06%	64.913	51,54%	27.415	21,77%	125.956
	25-34	42.648	24,19%	14.418	8,18%	75.658	42,92%	43.563	24,71%	176.287
	35-44	27.073	14,83%	15.110	8,28%	94.842	51,97%	45.473	24,92%	182.499
	45-54	25.182	16,32%	23.992	15,54%	84.148	54,52%	21.023	13,62%	154.345
	55-64	35.964	27,82%	12.686	9,81%	53.100	41,08%	27.516	21,29%	129.266

Nota: 50 gr.

**TABLA C.1.12.2: DISTRIBUCIÓN DE LA FRECUENCIA DE CONSUMO DE: OTROS QUESOS
NÚMERO DE PERSONAS Y PORCENTAJE POR SEXO Y TIPO DE ZONA**

Sexo	Tipo de zona	Esporádico		Mensual		Semanal		Diario		Total
		n°	%	n°	%	n°	%	n°	%	
Ambos sexos	Todas	273.039	17,41%	167.310	10,67%	789.792	50,36%	338.079	21,56%	1.568.220
	Rural	93.525	15,87%	76.158	12,92%	264.638	44,91%	154.971	26,30%	589.292
	Urbana-Semi	179.514	18,34%	91.152	9,31%	525.155	53,65%	183.107	18,70%	978.928
Hombres	Todas	118.751	14,85%	80.269	10,04%	416.219	52,04%	184.627	23,08%	799.867
	Rural	34.708	10,88%	37.370	11,72%	158.235	49,61%	88.638	27,79%	318.952
	Urbana-Semi	82.876	17,23%	43.394	9,02%	257.270	53,50%	97.376	20,25%	480.915
Mujeres	Todas	150.556	19,59%	86.118	11,21%	375.965	48,93%	155.714	20,27%	768.353
	Rural	54.429	20,13%	37.726	13,95%	110.539	40,89%	67.646	25,02%	270.340
	Urbana-Semi	95.969	19,27%	47.583	9,55%	267.794	53,77%	86.667	17,40%	498.013

Nota: 50 gr.

**TABLA C.1.13.1: DISTRIBUCIÓN DE LA FRECUENCIA DE CONSUMO DE: QUESO BLANCO O FRESCO
NÚMERO DE PERSONAS Y PORCENTAJE POR SEXO Y EDAD**

Sexo	Edad	Esporádico		Mensual		Semanal		Diario		Total
		nº	%	nº	%	nº	%	nº	%	
Ambos sexos	Total	737.926	47,06%	219.650	14,01%	510.108	32,53%	100.536	6,41%	1.568.220
	15-24	168.784	65,91%	24.280	9,48%	61.532	24,03%	1.486	0,58%	256.082
	25-34	197.789	55,11%	39.423	10,98%	87.669	24,43%	34.000	9,47%	358.880
	35-44	155.376	41,87%	67.141	18,09%	125.793	33,90%	22.768	6,14%	371.077
	45-54	118.736	36,99%	45.098	14,05%	139.420	43,44%	17.724	5,52%	320.978
	55-64	100.708	38,56%	44.061	16,87%	92.330	35,35%	24.105	9,23%	261.203
Hombres	Total	510.979	63,88%	79.035	9,88%	182.036	22,76%	27.818	3,48%	799.867
	15-24	99.560	76,51%	6.099	4,69%	24.187	18,59%	279	0,21%	130.126
	25-34	119.906	65,67%	25.067	13,73%	24.440	13,38%	13.181	7,22%	182.593
	35-44	117.753	62,44%	23.743	12,59%	46.297	24,55%	785	0,42%	188.578
	45-54	98.225	58,95%	12.729	7,64%	50.857	30,52%	4.822	2,89%	166.633
	55-64	79.016	59,89%	12.533	9,50%	34.121	25,86%	6.267	4,75%	131.937
Mujeres	Total	251.630	32,75%	134.590	17,52%	313.779	40,84%	68.354	8,90%	768.353
	15-24	72.680	57,70%	16.594	13,17%	35.583	28,25%	1.100	0,87%	125.956
	25-34	74.955	42,52%	15.624	8,86%	66.205	37,56%	19.504	11,06%	176.287
	35-44	42.827	23,47%	41.242	22,60%	75.875	41,58%	22.555	12,36%	182.499
	45-54	30.576	19,81%	28.693	18,59%	83.008	53,78%	12.068	7,82%	154.345
	55-64	29.973	23,19%	28.439	22,00%	54.990	42,54%	15.864	12,27%	129.266

Nota: 50 gr.

**TABLA C.1.13.2: DISTRIBUCIÓN DE LA FRECUENCIA DE CONSUMO DE: QUESO BLANCO O FRESCO
NÚMERO DE PERSONAS Y PORCENTAJE POR SEXO Y TIPO DE ZONA**

Sexo	Tipo de zona	Esporádico		Mensual		Semanal		Diario		Total
		nº	%	nº	%	nº	%	nº	%	
Ambos sexos	Todas	737.926	47,06%	219.650	14,01%	510.108	32,53%	100.536	6,41%	1.568.220
	Rural	299.847	50,88%	86.270	14,64%	153.258	26,01%	49.917	8,47%	589.292
	Urbana-Semi	438.079	44,75%	133.380	13,63%	356.850	36,45%	50.619	5,17%	978.928
Hombres	Todas	510.979	63,88%	79.035	9,88%	182.036	22,76%	27.818	3,48%	799.867
	Rural	227.305	71,27%	27.750	8,70%	40.896	12,82%	23.001	7,21%	318.952
	Urbana-Semi	285.848	59,44%	50.937	10,59%	138.213	28,74%	5.916	1,23%	480.915
Mujeres	Todas	251.630	32,75%	134.590	17,52%	313.779	40,84%	68.354	8,90%	768.353
	Rural	90.427	33,45%	53.309	19,72%	100.793	37,28%	25.811	9,55%	270.340
	Urbana-Semi	160.996	32,33%	80.632	16,19%	214.034	42,98%	42.351	8,50%	498.013

Nota: 50 gr.

**TABLA C.2.1.1: DISTRIBUCIÓN DE LA FRECUENCIA DE CONSUMO DE: HUEVOS DE GALLINA
NÚMERO DE PERSONAS Y PORCENTAJE POR SEXO Y EDAD**

Sexo	Edad	Esporádico		Mensual		Semanal		Diario		Total
		nº	%	nº	%	nº	%	nº	%	
Ambos sexos	Total	13.250	0,84%	62.343	3,98%	1.413.183	90,11%	79.444	5,07%	1.568.220
	15-24	4.843	1,89%	7.804	3,05%	221.958	86,67%	21.477	8,39%	256.082
	25-34	0	0,00%	8.129	2,27%	336.616	93,80%	14.134	3,94%	358.880
	35-44	3.269	0,88%	4.851	1,31%	336.528	90,69%	26.429	7,12%	371.077
	45-54	4.717	1,47%	22.593	7,04%	276.113	86,02%	17.556	5,47%	320.978
	55-64	1.220	0,47%	16.423	6,29%	242.299	92,76%	1.261	0,48%	261.203
Hombres	Total	4.469	0,56%	21.275	2,66%	723.004	90,39%	51.119	6,39%	799.867
	15-24	0	0,00%	0	0,00%	120.593	92,67%	9.533	7,33%	130.126
	25-34	0	0,00%	2.997	1,64%	170.892	93,59%	8.703	4,77%	182.593
	35-44	2.894	1,53%	5.033	2,67%	161.476	85,63%	19.176	10,17%	188.578
	45-54	0	0,00%	11.392	6,84%	141.203	84,74%	14.038	8,42%	166.633
	55-64	1.305	0,99%	3.384	2,56%	126.599	95,95%	650	0,49%	131.937
Mujeres	Total	8.368	1,09%	39.165	5,10%	690.600	89,88%	30.219	3,93%	768.353
	15-24	4.293	3,41%	6.842	5,43%	103.242	81,97%	11.578	9,19%	125.956
	25-34	0	0,00%	6.218	3,53%	165.909	94,11%	4.160	2,36%	176.287
	35-44	0	0,00%	0	0,00%	172.633	94,59%	9.866	5,41%	182.499
	45-54	4.499	2,92%	11.849	7,68%	131.701	85,33%	6.296	4,08%	154.345
	55-64	0	0,00%	11.801	9,13%	116.853	90,40%	612	0,47%	129.266

Nota: 1 UD.

**TABLA C.2.1.2: DISTRIBUCIÓN DE LA FRECUENCIA DE CONSUMO DE: HUEVOS DE GALLINA
NÚMERO DE PERSONAS Y PORCENTAJE POR SEXO Y TIPO DE ZONA**

Sexo	Tipo de zona	Esporádico		Mensual		Semanal		Diario		Total
		nº	%	nº	%	nº	%	nº	%	
Ambos sexos	Todas	13.250	0,84%	62.343	3,98%	1.413.183	90,11%	79.444	5,07%	1.568.220
	Rural	5.688	0,97%	24.799	4,21%	529.622	89,87%	29.183	4,95%	589.292
	Urbana-Semi	7.562	0,77%	37.544	3,84%	883.561	90,26%	50.261	5,13%	978.928
Hombres	Todas	4.469	0,56%	21.275	2,66%	723.004	90,39%	51.119	6,39%	799.867
	Rural	1.367	0,43%	9.363	2,94%	278.827	87,42%	29.395	9,22%	318.952
	Urbana-Semi	3.064	0,64%	11.993	2,49%	443.302	92,18%	22.555	4,69%	480.915
Mujeres	Todas	8.368	1,09%	39.165	5,10%	690.600	89,88%	30.219	3,93%	768.353
	Rural	3.849	1,42%	14.317	5,30%	248.636	91,97%	3.538	1,31%	270.340
	Urbana-Semi	4.421	0,89%	24.790	4,98%	441.348	88,62%	27.454	5,51%	498.013

Nota: 1 UD.

TABLA C.2.2.1: DISTRIBUCIÓN DE LA FRECUENCIA DE CONSUMO DE: POLLO O PAVO CON PIEL
NÚMERO DE PERSONAS Y PORCENTAJE POR SEXO Y EDAD

Sexo	Edad	Esporádico		Mensual		Semanal		Diario		Total
		nº	%	nº	%	nº	%	nº	%	
Ambos sexos	Total	907.249	57,85%	112.640	7,18%	543.264	34,64%	5.067	0,32%	1.568.220
	15-24	132.431	51,71%	24.782	9,68%	95.978	37,48%	2.891	1,13%	256.082
	25-34	195.687	54,53%	32.459	9,04%	130.734	36,43%	0	0,00%	358.880
	35-44	219.812	59,24%	19.576	5,28%	131.688	35,49%	0	0,00%	371.077
	45-54	208.185	64,86%	21.288	6,63%	91.505	28,51%	0	0,00%	320.978
	55-64	150.242	57,52%	14.694	5,63%	94.250	36,08%	2.018	0,77%	261.203
Hombres	Total	387.369	48,43%	63.886	7,99%	348.612	43,58%	0	0,00%	799.867
	15-24	55.013	42,28%	10.040	7,72%	65.073	50,01%	0	0,00%	130.126
	25-34	86.704	47,49%	20.482	11,22%	75.406	41,30%	0	0,00%	182.593
	35-44	99.815	52,93%	13.849	7,34%	74.914	39,73%	0	0,00%	188.578
	45-54	95.804	57,49%	13.216	7,93%	57.613	34,57%	0	0,00%	166.633
	55-64	55.732	42,24%	3.374	2,56%	72.832	55,20%	0	0,00%	131.937
Mujeres	Total	506.221	65,88%	49.948	6,50%	207.587	27,02%	4.597	0,60%	768.353
	15-24	74.418	59,08%	14.203	11,28%	34.817	27,64%	2.518	2,00%	125.956
	25-34	114.272	64,82%	12.153	6,89%	49.862	28,28%	0	0,00%	176.287
	35-44	123.171	67,49%	6.200	3,40%	53.129	29,11%	0	0,00%	182.499
	45-54	107.924	69,92%	8.064	5,22%	38.356	24,85%	0	0,00%	154.345
	55-64	88.101	68,15%	10.407	8,05%	28.861	22,33%	1.897	1,47%	129.266

Nota: 100-150 gr.

TABLA C.2.2.2: DISTRIBUCIÓN DE LA FRECUENCIA DE CONSUMO DE: POLLO O PAVO CON PIEL
NÚMERO DE PERSONAS Y PORCENTAJE POR SEXO Y TIPO DE ZONA

Sexo	Tipo de zona	Esporádico		Mensual		Semanal		Diario		Total
		nº	%	nº	%	nº	%	nº	%	
Ambos sexos	Todas	907.249	57,85%	112.640	7,18%	543.264	34,64%	5.067	0,32%	1.568.220
	Rural	281.562	47,78%	40.826	6,93%	264.979	44,97%	1.924	0,33%	589.292
	Urbana-Semi	625.687	63,92%	71.814	7,34%	278.284	28,43%	3.143	0,32%	978.928
Hombres	Todas	387.369	48,43%	63.886	7,99%	348.612	43,58%	0	0,00%	799.867
	Rural	115.906	36,34%	21.389	6,71%	181.657	56,95%	0	0,00%	318.952
	Urbana-Semi	267.902	55,71%	42.120	8,76%	170.893	35,53%	0	0,00%	480.915
Mujeres	Todas	506.221	65,88%	49.948	6,50%	207.587	27,02%	4.597	0,60%	768.353
	Rural	155.666	57,58%	19.243	7,12%	93.791	34,69%	1.639	0,61%	270.340
	Urbana-Semi	353.000	70,88%	30.523	6,13%	111.534	22,40%	2.956	0,59%	498.013

Nota: 100-150 gr.

**TABLA C.2.3.1: DISTRIBUCIÓN DE LA FRECUENCIA DE CONSUMO DE: POLLO O PAVO SIN PIEL
NÚMERO DE PERSONAS Y PORCENTAJE POR SEXO Y EDAD**

Sexo	Edad	Esporádico		Mensual		Semanal		Diario		Total
		n°	%	n°	%	n°	%	n°	%	
Ambos sexos	Total	478.986	30,54%	99.545	6,35%	984.889	62,80%	4.800	0,31%	1.568.220
	15-24	85.158	33,25%	14.108	5,51%	156.815	61,24%	0	0,00%	256.082
	25-34	101.529	28,29%	25.064	6,98%	232.287	64,73%	0	0,00%	358.880
	35-44	107.397	28,94%	13.346	3,60%	249.872	67,34%	463	0,12%	371.077
	45-54	94.572	29,46%	26.206	8,16%	200.200	62,37%	0	0,00%	320.978
	55-64	88.908	34,04%	19.282	7,38%	149.424	57,21%	3.589	1,37%	261.203
Hombres	Total	302.060	37,76%	43.215	5,40%	454.591	56,83%	0	0,00%	799.867
	15-24	64.787	49,79%	0	0,00%	65.339	50,21%	0	0,00%	130.126
	25-34	49.765	27,25%	12.586	6,89%	120.242	65,85%	0	0,00%	182.593
	35-44	65.799	34,89%	10.647	5,65%	112.132	59,46%	0	0,00%	188.578
	45-54	65.160	39,10%	9.775	5,87%	91.698	55,03%	0	0,00%	166.633
	55-64	56.610	42,91%	9.996	7,58%	65.331	49,52%	0	0,00%	131.937
Mujeres	Total	187.343	24,38%	54.974	7,15%	521.680	67,90%	4.356	0,57%	768.353
	15-24	25.488	20,24%	12.322	9,78%	88.146	69,98%	0	0,00%	125.956
	25-34	50.775	28,80%	13.378	7,59%	112.134	63,61%	0	0,00%	176.287
	35-44	40.330	22,10%	3.367	1,84%	138.442	75,86%	360	0,20%	182.499
	45-54	36.042	23,35%	14.721	9,54%	103.582	67,11%	0	0,00%	154.345
	55-64	35.368	27,36%	10.796	8,35%	80.271	62,10%	2.831	2,19%	129.266

Nota: 100-150 gr.

**TABLA C.2.3.2: DISTRIBUCIÓN DE LA FRECUENCIA DE CONSUMO DE: POLLO O PAVO SIN PIEL
NÚMERO DE PERSONAS Y PORCENTAJE POR SEXO Y TIPO DE ZONA**

Sexo	Tipo de zona	Esporádico		Mensual		Semanal		Diario		Total
		n°	%	n°	%	n°	%	n°	%	
Ambos sexos	Todas	478.986	30,54%	99.545	6,35%	984.889	62,80%	4.800	0,31%	1.568.220
	Rural	230.145	39,05%	44.777	7,60%	313.899	53,27%	471	0,08%	589.292
	Urbana-Semi	248.841	25,42%	54.768	5,59%	670.990	68,54%	4.329	0,44%	978.928
Hombres	Todas	302.060	37,76%	43.215	5,40%	454.591	56,83%	0	0,00%	799.867
	Rural	157.993	49,53%	16.805	5,27%	144.155	45,20%	0	0,00%	318.952
	Urbana-Semi	147.535	30,68%	26.371	5,48%	307.009	63,84%	0	0,00%	480.915
Mujeres	Todas	187.343	24,38%	54.974	7,15%	521.680	67,90%	4.356	0,57%	768.353
	Rural	81.370	30,10%	25.923	9,59%	162.646	60,16%	401	0,15%	270.340
	Urbana-Semi	104.289	20,94%	28.334	5,69%	361.312	72,55%	4.078	0,82%	498.013

Nota: 100-150 gr.

TABLA C.2.4.1: DISTRIBUCIÓN DE LA FRECUENCIA DE CONSUMO DE: CARNE DE TERNERA O DE VACA
NÚMERO DE PERSONAS Y PORCENTAJE POR SEXO Y EDAD

Sexo	Edad	Esporádico		Mensual		Semanal		Diario		Total
		nº	%	nº	%	nº	%	nº	%	
Ambos sexos	Total	68.902	4,39%	92.601	5,90%	1.382.059	88,13%	24.658	1,57%	1.568.220
	15-24	7.538	2,94%	7.306	2,85%	238.611	93,18%	2.626	1,03%	256.082
	25-34	28.139	7,84%	14.289	3,98%	311.818	86,89%	4.634	1,29%	358.880
	35-44	17.608	4,74%	23.562	6,35%	324.505	87,45%	5.403	1,46%	371.077
	45-54	5.843	1,82%	27.907	8,69%	281.206	87,61%	6.023	1,88%	320.978
	55-64	10.661	4,08%	19.588	7,50%	225.026	86,15%	5.929	2,27%	261.203
Hombres	Total	31.812	3,98%	48.034	6,01%	706.371	88,31%	13.650	1,71%	799.867
	15-24	0	0,00%	761	0,58%	129.365	99,42%	0	0,00%	130.126
	25-34	7.532	4,13%	5.380	2,95%	166.069	90,95%	3.612	1,98%	182.593
	35-44	7.941	4,21%	15.032	7,97%	160.506	85,11%	5.100	2,70%	188.578
	45-54	4.410	2,65%	19.623	11,78%	140.369	84,24%	2.230	1,34%	166.633
	55-64	8.471	6,42%	8.389	6,36%	113.374	85,93%	1.704	1,29%	131.937
Mujeres	Total	36.499	4,75%	44.708	5,82%	675.946	87,97%	11.200	1,46%	768.353
	15-24	6.669	5,29%	5.873	4,66%	111.086	88,19%	2.328	1,85%	125.956
	25-34	18.235	10,34%	8.324	4,72%	149.729	84,93%	0	0,00%	176.287
	35-44	9.663	5,29%	8.844	4,85%	163.623	89,66%	370	0,20%	182.499
	45-54	1.251	0,81%	9.191	5,95%	140.058	90,74%	3.845	2,49%	154.345
	55-64	3.807	2,94%	11.857	9,17%	109.908	85,02%	3.694	2,86%	129.266

Nota: 100-150 gr.

TABLA C.2.4.2: DISTRIBUCIÓN DE LA FRECUENCIA DE CONSUMO DE: CARNE DE TERNERA O DE VACA
NÚMERO DE PERSONAS Y PORCENTAJE POR SEXO Y TIPO DE ZONA

Sexo	Tipo de zona	Esporádico		Mensual		Semanal		Diario		Total
		nº	%	nº	%	nº	%	nº	%	
Ambos sexos	Todas	68.902	4,39%	92.601	5,90%	1.382.059	88,13%	24.658	1,57%	1.568.220
	Rural	22.294	3,78%	37.190	6,31%	513.632	87,16%	16.175	2,74%	589.292
	Urbana-Semi	46.607	4,76%	55.411	5,66%	868.427	88,71%	8.483	0,87%	978.928
Hombres	Todas	31.812	3,98%	48.034	6,01%	706.371	88,31%	13.650	1,71%	799.867
	Rural	12.438	3,90%	17.017	5,34%	278.562	87,34%	10.935	3,43%	318.952
	Urbana-Semi	19.351	4,02%	30.820	6,41%	427.522	88,90%	3.222	0,67%	480.915
Mujeres	Todas	36.499	4,75%	44.708	5,82%	675.946	87,97%	11.200	1,46%	768.353
	Rural	9.958	3,68%	19.319	7,15%	235.224	87,01%	5.839	2,16%	270.340
	Urbana-Semi	26.855	5,39%	24.998	5,02%	441.006	88,55%	5.154	1,03%	498.013

Nota: 100-150 gr.

**TABLA C.2.5.1: DISTRIBUCIÓN DE LA FRECUENCIA DE CONSUMO DE: CARNE DE CERDO
NÚMERO DE PERSONAS Y PORCENTAJE POR SEXO Y EDAD**

Sexo	Edad	Esporádico		Mensual		Semanal		Diario		Total
		n°	%	n°	%	n°	%	n°	%	
Ambos sexos	Total	211.613	13,49%	234.252	14,94%	1.111.724	70,89%	10.630	0,68%	1.568.220
	15-24	18.533	7,24%	35.273	13,77%	194.448	75,93%	7.827	3,06%	256.082
	25-34	39.051	10,88%	43.395	12,09%	276.434	77,03%	0	0,00%	358.880
	35-44	51.460	13,87%	45.264	12,20%	271.950	73,29%	2.403	0,65%	371.077
	45-54	52.486	16,35%	51.556	16,06%	216.728	67,52%	208	0,06%	320.978
	55-64	47.951	18,36%	55.878	21,39%	156.768	60,02%	606	0,23%	261.203
Hombres	Total	54.989	6,87%	100.509	12,57%	638.021	79,77%	6.348	0,79%	799.867
	15-24	7.329	5,63%	13.871	10,66%	105.958	81,43%	2.969	2,28%	130.126
	25-34	7.320	4,01%	21.458	11,75%	153.815	84,24%	0	0,00%	182.593
	35-44	7.699	4,08%	13.694	7,26%	163.870	86,90%	3.315	1,76%	188.578
	45-54	20.574	12,35%	16.389	9,84%	129.381	77,64%	290	0,17%	166.633
	55-64	12.656	9,59%	33.051	25,05%	85.582	64,87%	648	0,49%	131.937
Mujeres	Total	147.341	19,18%	130.298	16,96%	486.262	63,29%	4.452	0,58%	768.353
	15-24	10.744	8,53%	20.522	16,29%	90.053	71,50%	4.637	3,68%	125.956
	25-34	31.267	17,74%	20.643	11,71%	124.377	70,55%	0	0,00%	176.287
	35-44	44.461	24,36%	30.176	16,53%	107.862	59,10%	0	0,00%	182.499
	45-54	31.880	20,66%	32.489	21,05%	89.975	58,30%	0	0,00%	154.345
	55-64	32.007	24,76%	25.866	20,01%	71.393	55,23%	0	0,00%	129.266

Nota: 100-150 gr.

**TABLA C.2.5.2: DISTRIBUCIÓN DE LA FRECUENCIA DE CONSUMO DE: CARNE DE CERDO
NÚMERO DE PERSONAS Y PORCENTAJE POR SEXO Y TIPO DE ZONA**

Sexo	Tipo de zona	Esporádico		Mensual		Semanal		Diario		Total
		n°	%	n°	%	n°	%	n°	%	
Ambos sexos	Todas	211.613	13,49%	234.252	14,94%	1.111.724	70,89%	10.630	0,68%	1.568.220
	Rural	53.314	9,05%	94.155	15,98%	431.193	73,17%	10.630	1,80%	589.292
	Urbana-Semi	158.299	16,17%	140.098	14,31%	680.531	69,52%	0	0,00%	978.928
Hombres	Todas	54.989	6,87%	100.509	12,57%	638.021	79,77%	6.348	0,79%	799.867
	Rural	12.244	3,84%	33.773	10,59%	266.198	83,46%	6.736	2,11%	318.952
	Urbana-Semi	41.851	8,70%	66.154	13,76%	372.911	77,54%	0	0,00%	480.915
Mujeres	Todas	147.341	19,18%	130.298	16,96%	486.262	63,29%	4.452	0,58%	768.353
	Rural	36.430	13,48%	55.580	20,56%	174.161	64,42%	4.168	1,54%	270.340
	Urbana-Semi	112.590	22,61%	73.657	14,79%	311.766	62,60%	0	0,00%	498.013

Nota: 100-150 gr.

**TABLA C.2.10.1: DISTRIBUCIÓN DE LA FRECUENCIA DE CONSUMO DE: JAMÓN SERRANO O PALETILLA
NÚMERO DE PERSONAS Y PORCENTAJE POR SEXO Y EDAD**

Sexo	Edad	Esporádico		Mensual		Semanal		Diario		Total
		nº	%	nº	%	nº	%	nº	%	
Ambos sexos	Total	81.153	5,17%	287.475	18,33%	1.128.211	71,94%	71.381	4,55%	1.568.220
	15-24	23.666	9,24%	56.965	22,24%	165.610	64,67%	9.840	3,84%	256.082
	25-34	13.269	3,70%	62.778	17,49%	262.425	73,12%	20.407	5,69%	358.880
	35-44	13.823	3,73%	64.352	17,34%	275.440	74,23%	17.461	4,71%	371.077
	45-54	18.594	5,79%	50.627	15,77%	238.149	74,19%	13.608	4,24%	320.978
	55-64	12.168	4,66%	51.940	19,88%	186.652	71,46%	10.444	4,00%	261.203
Hombres	Total	36.845	4,61%	148.866	18,61%	576.041	72,02%	38.114	4,77%	799.867
	15-24	6.495	4,99%	28.380	21,81%	90.369	69,45%	4.883	3,75%	130.126
	25-34	7.697	4,22%	21.085	11,55%	139.807	76,57%	14.005	7,67%	182.593
	35-44	5.553	2,94%	35.434	18,79%	135.438	71,82%	12.153	6,44%	188.578
	45-54	6.890	4,13%	27.728	16,64%	130.158	78,11%	1.857	1,11%	166.633
	55-64	10.078	7,64%	34.047	25,81%	81.633	61,87%	6.180	4,68%	131.937
Mujeres	Total	43.505	5,66%	139.006	18,09%	552.276	71,88%	33.566	4,37%	768.353
	15-24	15.951	12,66%	28.471	22,60%	76.600	60,82%	4.934	3,92%	125.956
	25-34	7.145	4,05%	39.493	22,40%	123.130	69,85%	6.519	3,70%	176.287
	35-44	8.625	4,73%	29.667	16,26%	138.621	75,96%	5.586	3,06%	182.499
	45-54	10.230	6,63%	22.890	14,83%	110.403	71,53%	10.822	7,01%	154.345
	55-64	4.006	3,10%	19.780	15,30%	100.994	78,13%	4.485	3,47%	129.266

Nota: 100-150 gr.

**TABLA C.2.10.2: DISTRIBUCIÓN DE LA FRECUENCIA DE CONSUMO DE: JAMÓN SERRANO O PALETILLA
NÚMERO DE PERSONAS Y PORCENTAJE POR SEXO Y TIPO DE ZONA**

Sexo	Tipo de zona	Esporádico		Mensual		Semanal		Diario		Total
		nº	%	nº	%	nº	%	nº	%	
Ambos sexos	Todas	81.153	5,17%	287.475	18,33%	1.128.211	71,94%	71.381	4,55%	1.568.220
	Rural	29.788	5,05%	95.059	16,13%	436.957	74,15%	27.488	4,66%	589.292
	Urbana-Semi	51.365	5,25%	192.416	19,66%	691.254	70,61%	43.893	4,48%	978.928
Hombres	Todas	36.845	4,61%	148.866	18,61%	576.041	72,02%	38.114	4,77%	799.867
	Rural	5.713	1,79%	58.237	18,26%	238.044	74,63%	16.958	5,32%	318.952
	Urbana-Semi	30.303	6,30%	90.525	18,82%	338.768	70,44%	21.319	4,43%	480.915
Mujeres	Todas	43.505	5,66%	139.006	18,09%	552.276	71,88%	33.566	4,37%	768.353
	Rural	21.241	7,86%	38.669	14,30%	199.334	73,73%	11.096	4,10%	270.340
	Urbana-Semi	21.618	4,34%	101.452	20,37%	352.396	70,76%	22.547	4,53%	498.013

Nota: 100-150 gr.

**TABLA C.2.11.1: DISTRIBUCIÓN DE LA FRECUENCIA DE CONSUMO DE: JAMÓN YORK O JAMÓN COCIDO
NÚMERO DE PERSONAS Y PORCENTAJE POR SEXO Y EDAD**

Sexo	Edad	Esporádico		Mensual		Semanal		Diario		Total
		n°	%	n°	%	n°	%	n°	%	
Ambos sexos	Total	265.833	16,95%	225.281	14,37%	986.771	62,92%	90.335	5,76%	1.568.220
	15-24	35.476	13,85%	31.578	12,33%	167.092	65,25%	21.936	8,57%	256.082
	25-34	46.631	12,99%	49.071	13,67%	239.935	66,86%	23.243	6,48%	358.880
	35-44	71.145	19,17%	46.062	12,41%	238.968	64,40%	14.902	4,02%	371.077
	45-54	56.524	17,61%	57.134	17,80%	191.809	59,76%	15.511	4,83%	320.978
	55-64	54.605	20,91%	39.887	15,27%	151.906	58,16%	14.805	5,67%	261.203
Hombres	Total	181.079	22,64%	119.123	14,89%	470.531	58,83%	29.134	3,64%	799.867
	15-24	31.194	23,97%	10.886	8,37%	82.995	63,78%	5.051	3,88%	130.126
	25-34	29.100	15,94%	23.929	13,11%	129.169	70,74%	395	0,22%	182.593
	35-44	49.562	26,28%	32.378	17,17%	99.501	52,76%	7.137	3,78%	188.578
	45-54	41.687	25,02%	30.333	18,20%	87.578	52,56%	7.035	4,22%	166.633
	55-64	29.092	22,05%	20.761	15,74%	73.820	55,95%	8.264	6,26%	131.937
Mujeres	Total	92.723	12,07%	106.907	13,91%	510.489	66,44%	58.234	7,58%	768.353
	15-24	7.165	5,69%	19.603	15,56%	83.655	66,42%	15.533	12,33%	125.956
	25-34	21.660	12,29%	20.868	11,84%	114.847	65,15%	18.912	10,73%	176.287
	35-44	21.301	11,67%	12.635	6,92%	141.242	77,39%	7.321	4,01%	182.499
	45-54	16.789	10,88%	27.052	17,53%	102.733	66,56%	7.770	5,03%	154.345
	55-64	25.744	19,92%	19.143	14,81%	78.030	60,36%	6.349	4,91%	129.266

Nota: 1 LONCHA

**TABLA C.2.11.2: DISTRIBUCIÓN DE LA FRECUENCIA DE CONSUMO DE: JAMÓN YORK O JAMÓN COCIDO
NÚMERO DE PERSONAS Y PORCENTAJE POR SEXO Y TIPO DE ZONA**

Sexo	Tipo de zona	Esporádico		Mensual		Semanal		Diario		Total
		n°	%	n°	%	n°	%	n°	%	
Ambos sexos	Todas	265.833	16,95%	225.281	14,37%	986.771	62,92%	90.335	5,76%	1.568.220
	Rural	106.507	18,07%	94.660	16,06%	373.357	63,36%	14.769	2,51%	589.292
	Urbana-Semi	159.326	16,28%	130.621	13,34%	613.414	62,66%	75.566	7,72%	978.928
Hombres	Todas	181.079	22,64%	119.123	14,89%	470.531	58,83%	29.134	3,64%	799.867
	Rural	65.993	20,69%	58.628	18,38%	189.093	59,29%	5.238	1,64%	318.952
	Urbana-Semi	114.512	23,81%	61.522	12,79%	281.574	58,55%	23.307	4,85%	480.915
Mujeres	Todas	92.723	12,07%	106.907	13,91%	510.489	66,44%	58.234	7,58%	768.353
	Rural	42.796	15,83%	38.053	14,08%	180.714	66,85%	8.778	3,25%	270.340
	Urbana-Semi	48.819	9,80%	68.807	13,82%	329.655	66,19%	50.732	10,19%	498.013

Nota: 1 LONCHA

**TABLA C.2.12.1: DISTRIBUCIÓN DE LA FRECUENCIA DE CONSUMO DE: EMBUTIDOS
NÚMERO DE PERSONAS Y PORCENTAJE POR SEXO Y EDAD**

Sexo	Edad	Esporádico		Mensual		Semanal		Diario		Total
		nº	%	nº	%	nº	%	nº	%	
Ambos sexos	Total	255.239	16,28%	252.158	16,08%	971.852	61,97%	88.971	5,67%	1.568.220
	15-24	38.660	15,10%	28.896	11,28%	169.184	66,07%	19.342	7,55%	256.082
	25-34	47.373	13,20%	44.595	12,43%	245.021	68,27%	21.891	6,10%	358.880
	35-44	54.053	14,57%	67.765	18,26%	228.795	61,66%	20.464	5,51%	371.077
	45-54	50.986	15,88%	64.388	20,06%	195.568	60,93%	10.036	3,13%	320.978
	55-64	61.263	23,45%	42.988	16,46%	139.187	53,29%	17.765	6,80%	261.203
Hombres	Total	86.620	10,83%	72.177	9,02%	565.975	70,76%	75.095	9,39%	799.867
	15-24	21.308	16,38%	2.664	2,05%	91.693	70,46%	14.461	11,11%	130.126
	25-34	14.876	8,15%	5.578	3,05%	143.239	78,45%	18.900	10,35%	182.593
	35-44	16.683	8,85%	20.547	10,90%	137.154	72,73%	14.193	7,53%	188.578
	45-54	20.795	12,48%	30.792	18,48%	106.451	63,88%	8.595	5,16%	166.633
	55-64	14.489	10,98%	12.040	9,13%	84.310	63,90%	21.097	15,99%	131.937
Mujeres	Total	161.458	21,01%	170.724	22,22%	417.416	54,33%	18.755	2,44%	768.353
	15-24	17.690	14,04%	23.586	18,73%	78.717	62,50%	5.962	4,73%	125.956
	25-34	38.325	21,74%	32.189	18,26%	101.963	57,84%	3.809	2,16%	176.287
	35-44	36.762	20,14%	43.758	23,98%	95.611	52,39%	6.368	3,49%	182.499
	45-54	29.357	19,02%	32.803	21,25%	90.203	58,44%	1.982	1,28%	154.345
	55-64	42.229	32,67%	28.029	21,68%	59.008	45,65%	0	0,00%	129.266

Nota: 50 gr.

**TABLA C.2.12.2: DISTRIBUCIÓN DE LA FRECUENCIA DE CONSUMO DE: EMBUTIDOS
NÚMERO DE PERSONAS Y PORCENTAJE POR SEXO Y TIPO DE ZONA**

Sexo	Tipo de zona	Esporádico		Mensual		Semanal		Diario		Total
		nº	%	nº	%	nº	%	nº	%	
Ambos sexos	Todas	255.239	16,28%	252.158	16,08%	971.852	61,97%	88.971	5,67%	1.568.220
	Rural	76.984	13,06%	95.919	16,28%	372.969	63,29%	43.420	7,37%	589.292
	Urbana-Semi	178.255	18,21%	156.239	15,96%	598.883	61,18%	45.550	4,65%	978.928
Hombres	Todas	86.620	10,83%	72.177	9,02%	565.975	70,76%	75.095	9,39%	799.867
	Rural	15.604	4,89%	34.423	10,79%	231.757	72,66%	37.168	11,65%	318.952
	Urbana-Semi	69.268	14,40%	38.275	7,96%	334.778	69,61%	38.594	8,03%	480.915
Mujeres	Todas	161.458	21,01%	170.724	22,22%	417.416	54,33%	18.755	2,44%	768.353
	Rural	54.521	20,17%	56.893	21,04%	149.078	55,14%	9.849	3,64%	270.340
	Urbana-Semi	107.186	21,52%	114.177	22,93%	268.098	53,83%	8.552	1,72%	498.013

Nota: 50 gr.

**TABLA C.2.18.1: DISTRIBUCIÓN DE LA FRECUENCIA DE CONSUMO DE: TOCINO, BACON O PANCETA
NÚMERO DE PERSONAS Y PORCENTAJE POR SEXO Y EDAD**

Sexo	Edad	Esporádico		Mensual		Semanal		Diario		Total
		nº	%	nº	%	nº	%	nº	%	
Ambos sexos	Total	861.033	54,91%	436.826	27,85%	266.051	16,97%	4.310	0,27%	1.568.220
	15-24	119.226	46,56%	74.335	29,03%	62.521	24,41%	0	0,00%	256.082
	25-34	184.474	51,40%	118.553	33,03%	55.854	15,56%	0	0,00%	358.880
	35-44	187.605	50,56%	100.797	27,16%	79.645	21,46%	3.029	0,82%	371.077
	45-54	196.532	61,23%	91.050	28,37%	32.849	10,23%	547	0,17%	320.978
	55-64	171.810	65,78%	51.804	19,83%	36.955	14,15%	634	0,24%	261.203
Hombres	Total	358.603	44,83%	235.751	29,47%	201.456	25,19%	4.058	0,51%	799.867
	15-24	52.067	40,01%	39.880	30,65%	38.179	29,34%	0	0,00%	130.126
	25-34	72.475	39,69%	66.517	36,43%	43.601	23,88%	0	0,00%	182.593
	35-44	80.235	42,55%	46.157	24,48%	58.084	30,80%	4.102	2,18%	188.578
	45-54	79.188	47,52%	55.497	33,31%	31.948	19,17%	0	0,00%	166.633
	55-64	73.059	55,37%	26.795	20,31%	31.415	23,81%	668	0,51%	131.937
Mujeres	Total	489.182	63,67%	203.287	26,46%	75.337	9,81%	547	0,07%	768.353
	15-24	65.400	51,92%	34.893	27,70%	25.663	20,37%	0	0,00%	125.956
	25-34	107.808	61,15%	56.797	32,22%	11.682	6,63%	0	0,00%	176.287
	35-44	110.154	60,36%	49.653	27,21%	22.692	12,43%	0	0,00%	182.499
	45-54	111.613	72,31%	36.455	23,62%	5.852	3,79%	425	0,28%	154.345
	55-64	95.236	73,67%	24.838	19,21%	9.192	7,11%	0	0,00%	129.266

Nota: 50 gr.

**TABLA C.2.18.2: DISTRIBUCIÓN DE LA FRECUENCIA DE CONSUMO DE: TOCINO, BACON O PANCETA
NÚMERO DE PERSONAS Y PORCENTAJE POR SEXO Y TIPO DE ZONA**

Sexo	Tipo de zona	Esporádico		Mensual		Semanal		Diario		Total
		nº	%	nº	%	nº	%	nº	%	
Ambos sexos	Todas	861.033	54,91%	436.826	27,85%	266.051	16,97%	4.310	0,27%	1.568.220
	Rural	270.673	45,93%	179.045	30,38%	135.264	22,95%	4.310	0,73%	589.292
	Urbana-Semi	590.359	60,31%	257.782	26,33%	130.787	13,36%	0	0,00%	978.928
Hombres	Todas	358.603	44,83%	235.751	29,47%	201.456	25,19%	4.058	0,51%	799.867
	Rural	119.121	37,35%	91.145	28,58%	104.380	32,73%	4.306	1,35%	318.952
	Urbana-Semi	237.277	49,34%	144.341	30,01%	99.297	20,65%	0	0,00%	480.915
Mujeres	Todas	489.182	63,67%	203.287	26,46%	75.337	9,81%	547	0,07%	768.353
	Rural	144.499	53,45%	86.415	31,97%	38.914	14,39%	512	0,19%	270.340
	Urbana-Semi	347.692	69,82%	115.250	23,14%	35.072	7,04%	0	0,00%	498.013

Nota: 50 gr.

TABLA C.2.19.1: DISTRIBUCIÓN DE LA FRECUENCIA DE CONSUMO DE: PESCADO BLANCO O MAGRO
NÚMERO DE PERSONAS Y PORCENTAJE POR SEXO Y EDAD

Sexo	Edad	Esporádico		Mensual		Semanal		Diario		Total
		nº	%	nº	%	nº	%	nº	%	
Ambos sexos	Total	90.934	5,80%	183.556	11,70%	1.255.403	80,05%	38.327	2,44%	1.568.220
	15-24	22.544	8,80%	29.596	11,56%	203.694	79,54%	248	0,10%	256.082
	25-34	23.301	6,49%	71.739	19,99%	258.923	72,15%	4.917	1,37%	358.880
	35-44	20.354	5,49%	44.583	12,01%	297.852	80,27%	8.288	2,23%	371.077
	45-54	15.090	4,70%	13.994	4,36%	276.649	86,19%	15.246	4,75%	320.978
	55-64	9.345	3,58%	26.465	10,13%	215.856	82,64%	9.537	3,65%	261.203
Hombres	Total	67.983	8,50%	108.761	13,60%	606.981	75,89%	16.142	2,02%	799.867
	15-24	10.204	7,84%	12.020	9,24%	107.902	82,92%	0	0,00%	130.126
	25-34	18.294	10,02%	40.647	22,26%	123.184	67,46%	469	0,26%	182.593
	35-44	13.223	7,01%	39.709	21,06%	134.859	71,51%	788	0,42%	188.578
	45-54	16.436	9,86%	5.853	3,51%	134.250	80,57%	10.093	6,06%	166.633
	55-64	7.572	5,74%	14.494	10,99%	105.214	79,75%	4.657	3,53%	131.937
Mujeres	Total	26.475	3,45%	77.199	10,05%	643.070	83,69%	21.609	2,81%	768.353
	15-24	12.075	9,59%	16.931	13,44%	96.728	76,79%	222	0,18%	125.956
	25-34	3.529	2,00%	32.428	18,40%	134.227	76,14%	6.103	3,46%	176.287
	35-44	7.715	4,23%	10.377	5,69%	155.518	85,22%	8.888	4,87%	182.499
	45-54	0	0,00%	8.051	5,22%	140.512	91,04%	5.782	3,75%	154.345
	55-64	2.790	2,16%	12.266	9,49%	110.168	85,23%	4.042	3,13%	129.266

Nota: 1 PLATO, PIEZA O RACIÓN

TABLA C.2.19.2: DISTRIBUCIÓN DE LA FRECUENCIA DE CONSUMO DE: PESCADO BLANCO O MAGRO
NÚMERO DE PERSONAS Y PORCENTAJE POR SEXO Y TIPO DE ZONA

Sexo	Tipo de zona	Esporádico		Mensual		Semanal		Diario		Total
		nº	%	nº	%	nº	%	nº	%	
Ambos sexos	Todas	90.934	5,80%	183.556	11,70%	1.255.403	80,05%	38.327	2,44%	1.568.220
	Rural	28.435	4,83%	82.896	14,07%	465.332	78,96%	12.629	2,14%	589.292
	Urbana-Semi	62.499	6,38%	100.660	10,28%	790.071	80,71%	25.698	2,63%	978.928
Hombres	Todas	67.983	8,50%	108.761	13,60%	606.981	75,89%	16.142	2,02%	799.867
	Rural	27.429	8,60%	65.374	20,50%	217.404	68,16%	8.746	2,74%	318.952
	Urbana-Semi	40.584	8,44%	45.419	9,44%	387.302	80,53%	7.610	1,58%	480.915
Mujeres	Todas	26.475	3,45%	77.199	10,05%	643.070	83,69%	21.609	2,81%	768.353
	Rural	4.126	1,53%	22.837	8,45%	238.998	88,41%	4.379	1,62%	270.340
	Urbana-Semi	22.914	4,60%	54.833	11,01%	402.685	80,86%	17.582	3,53%	498.013

Nota: 1 PLATO, PIEZA O RACIÓN

**TABLA C.2.20.1: DISTRIBUCIÓN DE LA FRECUENCIA DE CONSUMO DE: PESCADO AZUL O GRASO
NÚMERO DE PERSONAS Y PORCENTAJE POR SEXO Y EDAD**

Sexo	Edad	Esporádico		Mensual		Semanal		Diario		Total
		n°	%	n°	%	n°	%	n°	%	
Ambos sexos	Total	155.275	9,90%	277.507	17,70%	1.104.424	70,43%	31.014	1,98%	1.568.220
	15-24	45.350	17,71%	40.023	15,63%	167.751	65,51%	2.959	1,16%	256.082
	25-34	45.484	12,67%	87.286	24,32%	216.969	60,46%	9.141	2,55%	358.880
	35-44	31.660	8,53%	86.853	23,41%	251.783	67,85%	780	0,21%	371.077
	45-54	22.394	6,98%	35.042	10,92%	255.741	79,68%	7.801	2,43%	320.978
	55-64	11.214	4,29%	35.210	13,48%	204.580	78,32%	10.200	3,90%	261.203
Hombres	Total	100.009	12,50%	165.710	20,72%	521.576	65,21%	12.571	1,57%	799.867
	15-24	23.479	18,04%	28.072	21,57%	77.790	59,78%	785	0,60%	130.126
	25-34	29.358	16,08%	45.207	24,76%	107.849	59,07%	179	0,10%	182.593
	35-44	22.382	11,87%	53.141	28,18%	113.055	59,95%	0	0,00%	188.578
	45-54	13.654	8,19%	15.243	9,15%	133.301	80,00%	4.435	2,66%	166.633
	55-64	12.011	9,10%	23.260	17,63%	89.741	68,02%	6.925	5,25%	131.937
Mujeres	Total	58.674	7,64%	115.607	15,05%	576.183	74,99%	17.888	2,33%	768.353
	15-24	21.958	17,43%	13.552	10,76%	88.419	70,20%	2.027	1,61%	125.956
	25-34	15.145	8,59%	42.475	24,09%	108.751	61,69%	9.917	5,63%	176.287
	35-44	10.062	5,51%	36.756	20,14%	135.070	74,01%	611	0,33%	182.499
	45-54	9.945	6,44%	19.334	12,53%	121.782	78,90%	3.283	2,13%	154.345
	55-64	2.113	1,63%	11.554	8,94%	112.706	87,19%	2.893	2,24%	129.266

Nota: 1 PLATO, PIEZA O RACIÓN

**TABLA C.2.20.2: DISTRIBUCIÓN DE LA FRECUENCIA DE CONSUMO DE: PESCADO AZUL O GRASO
NÚMERO DE PERSONAS Y PORCENTAJE POR SEXO Y TIPO DE ZONA**

Sexo	Tipo de zona	Esporádico		Mensual		Semanal		Diario		Total
		n°	%	n°	%	n°	%	n°	%	
Ambos sexos	Todas	155.275	9,90%	277.507	17,70%	1.104.424	70,43%	31.014	1,98%	1.568.220
	Rural	52.650	8,93%	118.842	20,17%	404.983	68,72%	12.817	2,17%	589.292
	Urbana-Semi	102.624	10,48%	158.665	16,21%	699.440	71,45%	18.198	1,86%	978.928
Hombres	Todas	100.009	12,50%	165.710	20,72%	521.576	65,21%	12.571	1,57%	799.867
	Rural	36.664	11,50%	90.994	28,53%	183.000	57,38%	8.295	2,60%	318.952
	Urbana-Semi	63.048	13,11%	77.017	16,01%	336.270	69,92%	4.580	0,95%	480.915
Mujeres	Todas	58.674	7,64%	115.607	15,05%	576.183	74,99%	17.888	2,33%	768.353
	Rural	18.086	6,69%	34.704	12,84%	212.679	78,67%	4.871	1,80%	270.340
	Urbana-Semi	40.867	8,21%	81.553	16,38%	362.420	72,77%	13.173	2,65%	498.013

Nota: 1 PLATO, PIEZA O RACIÓN

**TABLA C.3.1.1: DISTRIBUCIÓN DE LA FRECUENCIA DE CONSUMO DE: ACELGAS O ESPINACAS
NÚMERO DE PERSONAS Y PORCENTAJE POR SEXO Y EDAD**

Sexo	Edad	Esporádico		Mensual		Semanal		Diario		Total
		nº	%	nº	%	nº	%	nº	%	
Ambos sexos	Total	570.773	36,40%	281.870	17,97%	695.339	44,34%	20.239	1,29%	1.568.220
	15-24	108.914	42,53%	52.467	20,49%	93.073	36,34%	1.629	0,64%	256.082
	25-34	171.336	47,74%	56.672	15,79%	123.860	34,51%	7.012	1,95%	358.880
	35-44	123.542	33,29%	77.299	20,83%	169.204	45,60%	1.032	0,28%	371.077
	45-54	94.606	29,47%	66.161	20,61%	154.213	48,04%	5.999	1,87%	320.978
	55-64	78.766	30,16%	32.765	12,54%	145.402	55,67%	4.270	1,63%	261.203
Hombres	Total	358.802	44,86%	128.833	16,11%	311.590	38,96%	642	0,08%	799.867
	15-24	56.733	43,60%	17.743	13,64%	55.649	42,77%	0	0,00%	130.126
	25-34	102.257	56,00%	32.673	17,89%	47.663	26,10%	0	0,00%	182.593
	35-44	81.405	43,17%	33.455	17,74%	73.719	39,09%	0	0,00%	188.578
	45-54	68.387	41,04%	27.488	16,50%	70.018	42,02%	739	0,44%	166.633
	55-64	48.554	36,80%	15.327	11,62%	68.056	51,58%	0	0,00%	131.937
Mujeres	Total	224.200	29,18%	150.346	19,57%	375.956	48,93%	17.851	2,32%	768.353
	15-24	52.503	41,68%	32.485	25,79%	39.525	31,38%	1.444	1,15%	125.956
	25-34	66.659	37,81%	25.044	14,21%	76.179	43,21%	8.404	4,77%	176.287
	35-44	43.689	23,94%	39.272	21,52%	98.734	54,10%	804	0,44%	182.499
	45-54	30.084	19,49%	37.230	24,12%	82.287	53,31%	4.744	3,07%	154.345
	55-64	33.470	25,89%	17.112	13,24%	75.045	58,05%	3.640	2,82%	129.266

Nota: RACIÓN DE 200 gr.

**TABLA C.3.1.2: DISTRIBUCIÓN DE LA FRECUENCIA DE CONSUMO DE: ACELGAS O ESPINACAS
NÚMERO DE PERSONAS Y PORCENTAJE POR SEXO Y TIPO DE ZONA**

Sexo	Tipo de zona	Esporádico		Mensual		Semanal		Diario		Total
		nº	%	nº	%	nº	%	nº	%	
Ambos sexos	Todas	570.773	36,40%	281.870	17,97%	695.339	44,34%	20.239	1,29%	1.568.220
	Rural	229.777	38,99%	117.279	19,90%	230.321	39,08%	11.915	2,02%	589.292
	Urbana-Semi	340.996	34,83%	164.591	16,81%	465.018	47,50%	8.323	0,85%	978.928
Hombres	Todas	358.802	44,86%	128.833	16,11%	311.590	38,96%	642	0,08%	799.867
	Rural	155.229	48,67%	53.483	16,77%	109.559	34,35%	681	0,21%	318.952
	Urbana-Semi	204.695	42,56%	75.545	15,71%	200.675	41,73%	0	0,00%	480.915
Mujeres	Todas	224.200	29,18%	150.346	19,57%	375.956	48,93%	17.851	2,32%	768.353
	Rural	83.059	30,72%	61.040	22,58%	116.598	43,13%	9.644	3,57%	270.340
	Urbana-Semi	140.686	28,25%	88.419	17,75%	261.067	52,42%	7.841	1,57%	498.013

Nota: RACIÓN DE 200 gr.

**TABLA C.3.3.1: DISTRIBUCIÓN DE LA FRECUENCIA DE CONSUMO DE: LECHUGA, ENDIBIAS O ESCAROLA
NÚMERO DE PERSONAS Y PORCENTAJE POR SEXO Y EDAD**

Sexo	Edad	Esporádico		Mensual		Semanal		Diario		Total
		n°	%	n°	%	n°	%	n°	%	
Ambos sexos	Total	70.385	4,49%	49.034	3,13%	664.342	42,36%	784.459	50,02%	1.568.220
	15-24	27.677	10,81%	13.725	5,36%	107.191	41,86%	107.489	41,97%	256.082
	25-34	9.089	2,53%	22.229	6,19%	159.647	44,48%	167.915	46,79%	358.880
	35-44	12.880	3,47%	7.491	2,02%	184.973	49,85%	165.732	44,66%	371.077
	45-54	12.015	3,74%	4.572	1,42%	101.956	31,76%	202.435	63,07%	320.978
	55-64	8.603	3,29%	2.819	1,08%	109.436	41,90%	140.345	53,73%	261.203
Hombres	Total	53.346	6,67%	18.597	2,32%	350.062	43,77%	377.862	47,24%	799.867
	15-24	24.136	18,55%	576	0,44%	41.316	31,75%	64.098	49,26%	130.126
	25-34	4.662	2,55%	10.316	5,65%	82.002	44,91%	85.614	46,89%	182.593
	35-44	7.210	3,82%	9.017	4,78%	102.824	54,53%	69.528	36,87%	188.578
	45-54	10.275	6,17%	0	0,00%	65.562	39,35%	90.796	54,49%	166.633
	55-64	6.047	4,58%	254	0,19%	56.313	42,68%	69.324	52,54%	131.937
Mujeres	Total	20.145	2,62%	29.296	3,81%	316.278	41,16%	402.634	52,40%	768.353
	15-24	5.948	4,72%	11.650	9,25%	62.558	49,67%	45.800	36,36%	125.956
	25-34	4.397	2,49%	12.211	6,93%	72.992	41,41%	86.687	49,17%	176.287
	35-44	5.576	3,06%	0	0,00%	77.322	42,37%	99.602	54,58%	182.499
	45-54	3.223	2,09%	3.939	2,55%	39.431	25,55%	107.752	69,81%	154.345
	55-64	2.947	2,28%	2.421	1,87%	54.315	42,02%	69.583	53,83%	129.266

Nota: RACIÓN DE 100 gr.

**TABLA C.3.3.2: DISTRIBUCIÓN DE LA FRECUENCIA DE CONSUMO DE: LECHUGA, ENDIBIAS O ESCAROLA
NÚMERO DE PERSONAS Y PORCENTAJE POR SEXO Y TIPO DE ZONA**

Sexo	Tipo de zona	Esporádico		Mensual		Semanal		Diario		Total
		n°	%	n°	%	n°	%	n°	%	
Ambos sexos	Todas	70.385	4,49%	49.034	3,13%	664.342	42,36%	784.459	50,02%	1.568.220
	Rural	32.154	5,46%	22.899	3,89%	238.761	40,52%	295.477	50,14%	589.292
	Urbana-Semi	38.231	3,91%	26.135	2,67%	425.580	43,47%	488.982	49,95%	978.928
Hombres	Todas	53.346	6,67%	18.597	2,32%	350.062	43,77%	377.862	47,24%	799.867
	Rural	26.197	8,21%	9.756	3,06%	136.595	42,83%	146.405	45,90%	318.952
	Urbana-Semi	27.605	5,74%	9.057	1,88%	213.191	44,33%	231.063	48,05%	480.915
Mujeres	Todas	20.145	2,62%	29.296	3,81%	316.278	41,16%	402.634	52,40%	768.353
	Rural	8.377	3,10%	12.418	4,59%	104.193	38,54%	145.353	53,77%	270.340
	Urbana-Semi	11.627	2,33%	16.649	3,34%	212.857	42,74%	256.880	51,58%	498.013

Nota: RACIÓN DE 100 gr.

TABLA C.3.4.1: DISTRIBUCIÓN DE LA FRECUENCIA DE CONSUMO DE: TOMATE CRUDO
NÚMERO DE PERSONAS Y PORCENTAJE POR SEXO Y EDAD

Sexo	Edad	Esporádico		Mensual		Semanal		Diario		Total
		nº	%	nº	%	nº	%	nº	%	
Ambos sexos	Total	194.025	12,37%	62.465	3,98%	608.221	38,78%	703.509	44,86%	1.568.220
	15-24	64.753	25,29%	9.191	3,59%	95.840	37,43%	86.298	33,70%	256.082
	25-34	52.389	14,60%	9.173	2,56%	151.784	42,29%	145.534	40,55%	358.880
	35-44	51.804	13,96%	21.054	5,67%	151.217	40,75%	147.003	39,62%	371.077
	45-54	13.581	4,23%	19.851	6,18%	92.348	28,77%	195.198	60,81%	320.978
	55-64	14.119	5,41%	3.649	1,40%	113.070	43,29%	130.365	49,91%	261.203
Hombres	Total	105.499	13,19%	43.583	5,45%	339.769	42,48%	311.016	38,88%	799.867
	15-24	24.883	19,12%	8.696	6,68%	54.996	42,26%	41.551	31,93%	130.126
	25-34	33.988	18,61%	0	0,00%	79.716	43,66%	68.889	37,73%	182.593
	35-44	21.110	11,19%	18.678	9,90%	96.215	51,02%	52.575	27,88%	188.578
	45-54	14.604	8,76%	13.447	8,07%	48.146	28,89%	90.435	54,27%	166.633
	55-64	3.646	2,76%	3.820	2,89%	65.230	49,44%	59.241	44,90%	131.937
Mujeres	Total	89.698	11,67%	21.014	2,73%	273.761	35,63%	383.880	49,96%	768.353
	15-24	37.903	30,09%	1.443	1,15%	42.270	33,56%	44.340	35,20%	125.956
	25-34	16.313	9,25%	10.590	6,01%	70.100	39,76%	79.284	44,97%	176.287
	35-44	29.117	15,95%	1.662	0,91%	57.631	31,58%	94.089	51,56%	182.499
	45-54	329	0,21%	6.990	4,53%	45.961	29,78%	101.065	65,48%	154.345
	55-64	9.475	7,33%	686	0,53%	51.091	39,52%	68.014	52,62%	129.266

Nota: 1 UNIDAD, 150 gr.

TABLA C.3.4.2: DISTRIBUCIÓN DE LA FRECUENCIA DE CONSUMO DE: TOMATE CRUDO
NÚMERO DE PERSONAS Y PORCENTAJE POR SEXO Y TIPO DE ZONA

Sexo	Tipo de zona	Esporádico		Mensual		Semanal		Diario		Total
		nº	%	nº	%	nº	%	nº	%	
Ambos sexos	Todas	194.025	12,37%	62.465	3,98%	608.221	38,78%	703.509	44,86%	1.568.220
	Rural	82.588	14,01%	35.259	5,98%	235.292	39,93%	236.152	40,07%	589.292
	Urbana-Semi	111.436	11,38%	27.206	2,78%	372.929	38,10%	467.357	47,74%	978.928
Hombres	Todas	105.499	13,19%	43.583	5,45%	339.769	42,48%	311.016	38,88%	799.867
	Rural	50.889	15,95%	18.726	5,87%	150.465	47,17%	98.872	31,00%	318.952
	Urbana-Semi	55.425	11,52%	24.982	5,19%	190.687	39,65%	209.822	43,63%	480.915
Mujeres	Todas	89.698	11,67%	21.014	2,73%	273.761	35,63%	383.880	49,96%	768.353
	Rural	33.405	12,36%	16.434	6,08%	91.196	33,73%	129.305	47,83%	270.340
	Urbana-Semi	56.092	11,26%	3.595	0,72%	183.124	36,77%	255.202	51,24%	498.013

Nota: 1 UNIDAD, 150 gr.

**TABLA C.3.6.1: DISTRIBUCIÓN DE LA FRECUENCIA DE CONSUMO DE: JUDÍAS VERDES
NÚMERO DE PERSONAS Y PORCENTAJE POR SEXO Y EDAD**

Sexo	Edad	Esporádico		Mensual		Semanal		Diario		Total
		n°	%	n°	%	n°	%	n°	%	
Ambos sexos	Total	198.559	12,66%	297.420	18,97%	1.051.844	67,07%	20.397	1,30%	1.568.220
	15-24	49.044	19,15%	58.956	23,02%	146.454	57,19%	1.628	0,64%	256.082
	25-34	65.398	18,22%	80.441	22,41%	213.041	59,36%	0	0,00%	358.880
	35-44	42.165	11,36%	73.259	19,74%	249.957	67,36%	5.697	1,54%	371.077
	45-54	28.336	8,83%	46.341	14,44%	237.026	73,84%	9.275	2,89%	320.978
	55-64	17.166	6,57%	40.812	15,62%	199.616	76,42%	3.609	1,38%	261.203
Hombres	Total	120.051	15,01%	173.391	21,68%	499.659	62,47%	6.766	0,85%	799.867
	15-24	22.094	16,98%	21.885	16,82%	86.147	66,20%	0	0,00%	130.126
	25-34	34.014	18,63%	54.437	29,81%	94.142	51,56%	0	0,00%	182.593
	35-44	28.108	14,91%	48.501	25,72%	111.968	59,37%	0	0,00%	188.578
	45-54	19.395	11,64%	28.257	16,96%	111.695	67,03%	7.286	4,37%	166.633
	55-64	12.510	9,48%	19.759	14,98%	99.668	75,54%	0	0,00%	131.937
Mujeres	Total	81.876	10,66%	127.967	16,65%	545.529	71,00%	12.981	1,69%	768.353
	15-24	26.235	20,83%	35.263	28,00%	63.015	50,03%	1.443	1,15%	125.956
	25-34	30.592	17,35%	29.648	16,82%	116.047	65,83%	0	0,00%	176.287
	35-44	13.428	7,36%	25.585	14,02%	139.046	76,19%	4.440	2,43%	182.499
	45-54	10.942	7,09%	19.878	12,88%	120.295	77,94%	3.230	2,09%	154.345
	55-64	5.688	4,40%	21.610	16,72%	98.582	76,26%	3.386	2,62%	129.266

Nota: RACIÓN DE 200 gr.

**TABLA C.3.6.2: DISTRIBUCIÓN DE LA FRECUENCIA DE CONSUMO DE: JUDÍAS VERDES
NÚMERO DE PERSONAS Y PORCENTAJE POR SEXO Y TIPO DE ZONA**

Sexo	Tipo de zona	Esporádico		Mensual		Semanal		Diario		Total
		n°	%	n°	%	n°	%	n°	%	
Ambos sexos	Todas	198.559	12,66%	297.420	18,97%	1.051.844	67,07%	20.397	1,30%	1.568.220
	Rural	75.053	12,74%	121.575	20,63%	377.475	64,06%	15.189	2,58%	589.292
	Urbana-Semi	123.506	12,62%	175.845	17,96%	674.370	68,89%	5.208	0,53%	978.928
Hombres	Todas	120.051	15,01%	173.391	21,68%	499.659	62,47%	6.766	0,85%	799.867
	Rural	55.204	17,31%	67.435	21,14%	191.795	60,13%	4.519	1,42%	318.952
	Urbana-Semi	65.524	13,62%	105.798	22,00%	307.177	63,87%	2.416	0,50%	480.915
Mujeres	Todas	81.876	10,66%	127.967	16,65%	545.529	71,00%	12.981	1,69%	768.353
	Rural	23.861	8,83%	54.590	20,19%	182.238	67,41%	9.652	3,57%	270.340
	Urbana-Semi	58.554	11,76%	72.336	14,52%	364.348	73,16%	2.776	0,56%	498.013

Nota: RACIÓN DE 200 gr.

**TABLA C.3.13.1: DISTRIBUCIÓN DE LA FRECUENCIA DE CONSUMO DE: PATATAS FRITAS
NÚMERO DE PERSONAS Y PORCENTAJE POR SEXO Y EDAD**

Sexo	Edad	Esporádico		Mensual		Semanal		Diario		Total
		nº	%	nº	%	nº	%	nº	%	
Ambos sexos	Total	351.154	22,39%	323.435	20,62%	820.320	52,31%	73.312	4,67%	1.568.220
	15-24	28.813	11,25%	44.601	17,42%	152.859	59,69%	29.809	11,64%	256.082
	25-34	57.376	15,99%	67.019	18,67%	218.082	60,77%	16.403	4,57%	358.880
	35-44	83.564	22,52%	92.283	24,87%	177.230	47,76%	18.000	4,85%	371.077
	45-54	83.185	25,92%	74.584	23,24%	156.026	48,61%	7.184	2,24%	320.978
	55-64	93.310	35,72%	45.275	17,33%	119.162	45,62%	3.456	1,32%	261.203
Hombres	Total	142.026	17,76%	116.776	14,60%	492.732	61,60%	48.333	6,04%	799.867
	15-24	15.808	12,15%	15.041	11,56%	84.098	64,63%	15.179	11,67%	130.126
	25-34	17.237	9,44%	14.860	8,14%	132.662	72,65%	17.833	9,77%	182.593
	35-44	35.668	18,91%	33.873	17,96%	112.226	59,51%	6.810	3,61%	188.578
	45-54	35.965	21,58%	23.737	14,25%	98.007	58,82%	8.924	5,36%	166.633
	55-64	36.206	27,44%	24.126	18,29%	69.451	52,64%	2.155	1,63%	131.937
Mujeres	Total	202.405	26,34%	197.932	25,76%	341.052	44,39%	26.965	3,51%	768.353
	15-24	13.357	10,60%	27.659	21,96%	70.282	55,80%	14.658	11,64%	125.956
	25-34	38.132	21,63%	54.480	30,90%	83.344	47,28%	331	0,19%	176.287
	35-44	48.438	26,54%	57.088	31,28%	66.858	36,63%	10.116	5,54%	182.499
	45-54	45.205	29,29%	45.463	29,46%	63.678	41,26%	0	0,00%	154.345
	55-64	53.108	41,08%	21.739	16,82%	53.282	41,22%	1.137	0,88%	129.266

Nota: RACIÓN DE 150 gr.

**TABLA C.3.13.2: DISTRIBUCIÓN DE LA FRECUENCIA DE CONSUMO DE: PATATAS FRITAS
NÚMERO DE PERSONAS Y PORCENTAJE POR SEXO Y TIPO DE ZONA**

Sexo	Tipo de zona	Esporádico		Mensual		Semanal		Diario		Total
		nº	%	nº	%	nº	%	nº	%	
Ambos sexos	Todas	351.154	22,39%	323.435	20,62%	820.320	52,31%	73.312	4,67%	1.568.220
	Rural	81.026	13,75%	123.975	21,04%	343.420	58,28%	40.871	6,94%	589.292
	Urbana-Semi	270.128	27,59%	199.460	20,38%	476.899	48,72%	32.441	3,31%	978.928
Hombres	Todas	142.026	17,76%	116.776	14,60%	492.732	61,60%	48.333	6,04%	799.867
	Rural	30.210	9,47%	40.765	12,78%	223.661	70,12%	24.317	7,62%	318.952
	Urbana-Semi	109.376	22,74%	75.476	15,69%	271.581	56,47%	24.481	5,09%	480.915
Mujeres	Todas	202.405	26,34%	197.932	25,76%	341.052	44,39%	26.965	3,51%	768.353
	Rural	47.038	17,40%	75.919	28,08%	130.221	48,17%	17.162	6,35%	270.340
	Urbana-Semi	158.000	31,73%	121.328	24,36%	209.717	42,11%	8.967	1,80%	498.013

Nota: RACIÓN DE 150 gr.

**TABLA C.3.14.1: DISTRIBUCIÓN DE LA FRECUENCIA DE CONSUMO DE: PATATAS ASADAS O COCIDAS
NÚMERO DE PERSONAS Y PORCENTAJE POR SEXO Y EDAD**

Sexo	Edad	Esporádico		Mensual		Semanal		Diario		Total
		nº	%	nº	%	nº	%	nº	%	
Ambos sexos	Total	216.293	13,79%	298.845	19,06%	993.228	63,33%	59.854	3,82%	1.568.220
	15-24	45.651	17,83%	51.754	20,21%	147.021	57,41%	11.655	4,55%	256.082
	25-34	42.562	11,86%	75.478	21,03%	232.153	64,69%	8.687	2,42%	358.880
	35-44	46.693	12,58%	77.683	20,93%	234.132	63,10%	12.568	3,39%	371.077
	45-54	39.648	12,35%	57.446	17,90%	211.707	65,96%	12.177	3,79%	320.978
	55-64	41.037	15,71%	39.526	15,13%	166.301	63,67%	14.338	5,49%	261.203
Hombres	Total	110.015	13,75%	169.949	21,25%	483.077	60,39%	36.825	4,60%	799.867
	15-24	25.040	19,24%	21.029	16,16%	76.124	58,50%	7.933	6,10%	130.126
	25-34	12.946	7,09%	44.527	24,39%	125.120	68,52%	0	0,00%	182.593
	35-44	21.545	11,42%	44.640	23,67%	115.704	61,36%	6.689	3,55%	188.578
	45-54	22.842	13,71%	36.091	21,66%	94.632	56,79%	13.068	7,84%	166.633
	55-64	27.412	20,78%	20.388	15,45%	75.847	57,49%	8.290	6,28%	131.937
Mujeres	Total	106.202	13,82%	132.075	17,19%	505.887	65,84%	24.189	3,15%	768.353
	15-24	21.098	16,75%	29.517	23,43%	71.048	56,41%	4.293	3,41%	125.956
	25-34	26.463	15,01%	30.826	17,49%	111.691	63,36%	7.307	4,14%	176.287
	35-44	28.968	15,87%	34.318	18,80%	115.310	63,18%	3.903	2,14%	182.499
	45-54	18.400	11,92%	20.430	13,24%	115.110	74,58%	405	0,26%	154.345
	55-64	16.146	12,49%	18.628	14,41%	87.191	67,45%	7.300	5,65%	129.266

Nota: RACIÓN DE 150 gr.

**TABLA C.3.14.2: DISTRIBUCIÓN DE LA FRECUENCIA DE CONSUMO DE: PATATAS ASADAS O COCIDAS
NÚMERO DE PERSONAS Y PORCENTAJE POR SEXO Y TIPO DE ZONA**

Sexo	Tipo de zona	Esporádico		Mensual		Semanal		Diario		Total
		nº	%	nº	%	nº	%	nº	%	
Ambos sexos	Todas	216.293	13,79%	298.845	19,06%	993.228	63,33%	59.854	3,82%	1.568.220
	Rural	61.412	10,42%	104.977	17,81%	404.267	68,60%	18.637	3,16%	589.292
	Urbana-Semi	154.881	15,82%	193.868	19,80%	588.961	60,16%	41.217	4,21%	978.928
Hombres	Todas	110.015	13,75%	169.949	21,25%	483.077	60,39%	36.825	4,60%	799.867
	Rural	41.823	13,11%	59.772	18,74%	213.878	67,06%	3.479	1,09%	318.952
	Urbana-Semi	68.003	14,14%	109.439	22,76%	271.161	56,38%	32.312	6,72%	480.915
Mujeres	Todas	106.202	13,82%	132.075	17,19%	505.887	65,84%	24.189	3,15%	768.353
	Rural	21.956	8,12%	46.019	17,02%	189.029	69,92%	13.335	4,93%	270.340
	Urbana-Semi	85.924	17,25%	86.104	17,29%	315.656	63,38%	10.328	2,07%	498.013

Nota: RACIÓN DE 150 gr.

**TABLA C.4.1.1: DISTRIBUCIÓN DE LA FRECUENCIA DE CONSUMO DE: NARANJAS, POMELOS O MANDARINAS
NÚMERO DE PERSONAS Y PORCENTAJE POR SEXO Y EDAD**

Sexo	Edad	Esporádico		Mensual		Semanal		Diario		Total
		nº	%	nº	%	nº	%	nº	%	
Ambos sexos	Total	169.702	10,82%	179.420	11,44%	614.799	39,20%	604.299	38,53%	1.568.220
	15-24	31.741	12,39%	40.948	15,99%	136.374	53,25%	47.019	18,36%	256.082
	25-34	43.697	12,18%	44.110	12,29%	162.301	45,22%	108.772	30,31%	358.880
	35-44	43.371	11,69%	54.260	14,62%	120.679	32,52%	152.766	41,17%	371.077
	45-54	28.481	8,87%	23.798	7,41%	107.947	33,63%	160.752	50,08%	320.978
	55-64	24.666	9,44%	19.524	7,47%	87.838	33,63%	129.174	49,45%	261.203
Hombres	Total	102.559	12,82%	118.602	14,83%	322.938	40,37%	255.769	31,98%	799.867
	15-24	13.964	10,73%	18.782	14,43%	68.938	52,98%	28.442	21,86%	130.126
	25-34	33.289	18,23%	26.709	14,63%	77.971	42,70%	44.624	24,44%	182.593
	35-44	19.444	10,31%	40.495	21,47%	57.383	30,43%	71.256	37,79%	188.578
	45-54	22.399	13,44%	16.272	9,76%	63.965	38,39%	63.998	38,41%	166.633
	55-64	13.327	10,10%	17.598	13,34%	53.010	40,18%	48.002	36,38%	131.937
Mujeres	Total	70.062	9,12%	65.724	8,55%	293.540	38,20%	339.026	44,12%	768.353
	15-24	17.339	13,77%	21.600	17,15%	67.358	53,48%	19.659	15,61%	125.956
	25-34	13.424	7,61%	20.080	11,39%	84.210	47,77%	58.573	33,23%	176.287
	35-44	22.971	12,59%	14.869	8,15%	61.797	33,86%	82.863	45,40%	182.499
	45-54	7.718	5,00%	7.220	4,68%	48.778	31,60%	90.630	58,72%	154.345
	55-64	12.711	9,83%	3.910	3,02%	38.051	29,44%	74.594	57,71%	129.266

Nota: MANDARINAS 2 UD., RESTO 1UD.

**TABLA C.4.1.2: DISTRIBUCIÓN DE LA FRECUENCIA DE CONSUMO DE: NARANJAS, POMELOS O MANDARINAS
NÚMERO DE PERSONAS Y PORCENTAJE POR SEXO Y TIPO DE ZONA**

Sexo	Tipo de zona	Esporádico		Mensual		Semanal		Diario		Total
		nº	%	nº	%	nº	%	nº	%	
Ambos sexos	Todas	169.702	10,82%	179.420	11,44%	614.799	39,20%	604.299	38,53%	1.568.220
	Rural	68.066	11,55%	72.845	12,36%	239.066	40,57%	209.315	35,52%	589.292
	Urbana-Semi	101.635	10,38%	106.575	10,89%	375.733	38,38%	394.984	40,35%	978.928
Hombres	Todas	102.559	12,82%	118.602	14,83%	322.938	40,37%	255.769	31,98%	799.867
	Rural	31.853	9,99%	49.058	15,38%	140.713	44,12%	97.328	30,51%	318.952
	Urbana-Semi	69.871	14,53%	69.706	14,49%	183.328	38,12%	158.010	32,86%	480.915
Mujeres	Todas	70.062	9,12%	65.724	8,55%	293.540	38,20%	339.026	44,12%	768.353
	Rural	34.836	12,89%	26.447	9,78%	101.480	37,54%	107.578	39,79%	270.340
	Urbana-Semi	34.117	6,85%	38.915	7,81%	192.257	38,60%	232.724	46,73%	498.013

Nota: MANDARINAS 2 UD., RESTO 1UD.

**TABLA C.4.2.1: DISTRIBUCIÓN DE LA FRECUENCIA DE CONSUMO DE: PLÁTANOS
NÚMERO DE PERSONAS Y PORCENTAJE POR SEXO Y EDAD**

Sexo	Edad	Esporádico		Mensual		Semanal		Diario		Total
		nº	%	nº	%	nº	%	nº	%	
Ambos sexos	Total	411.406	26,23%	308.878	19,70%	653.126	41,65%	194.810	12,42%	1.568.220
	15-24	56.432	22,04%	42.471	16,59%	129.656	50,63%	27.522	10,75%	256.082
	25-34	82.016	22,85%	52.329	14,58%	172.707	48,12%	51.829	14,44%	358.880
	35-44	89.775	24,19%	102.041	27,50%	135.109	36,41%	44.152	11,90%	371.077
	45-54	89.572	27,91%	73.543	22,91%	118.261	36,84%	39.602	12,34%	320.978
	55-64	93.741	35,89%	39.744	15,22%	96.470	36,93%	31.248	11,96%	261.203
Hombres	Total	158.151	19,77%	141.179	17,65%	364.429	45,56%	136.107	17,02%	799.867
	15-24	17.753	13,64%	23.671	18,19%	67.770	52,08%	20.932	16,09%	130.126
	25-34	27.022	14,80%	16.294	8,92%	99.461	54,47%	39.816	21,81%	182.593
	35-44	25.294	13,41%	54.345	28,82%	67.345	35,71%	41.594	22,06%	188.578
	45-54	37.341	22,41%	37.361	22,42%	71.594	42,97%	20.336	12,20%	166.633
	55-64	46.001	34,87%	11.667	8,84%	56.151	42,56%	18.118	13,73%	131.937
Mujeres	Total	243.680	31,71%	164.697	21,44%	294.475	38,33%	65.500	8,52%	768.353
	15-24	35.759	28,39%	19.364	15,37%	62.371	49,52%	8.462	6,72%	125.956
	25-34	48.944	27,76%	39.404	22,35%	73.120	41,48%	14.819	8,41%	176.287
	35-44	67.101	36,77%	42.777	23,44%	65.376	35,82%	7.246	3,97%	182.499
	45-54	50.050	32,43%	34.537	22,38%	51.571	33,41%	18.187	11,78%	154.345
	55-64	47.766	36,95%	24.776	19,17%	42.936	33,22%	13.788	10,67%	129.266

Nota: 1 UD.

**TABLA C.4.2.2: DISTRIBUCIÓN DE LA FRECUENCIA DE CONSUMO DE: PLÁTANOS
NÚMERO DE PERSONAS Y PORCENTAJE POR SEXO Y TIPO DE ZONA**

Sexo	Tipo de zona	Esporádico		Mensual		Semanal		Diario		Total
		nº	%	nº	%	nº	%	nº	%	
Ambos sexos	Todas	411.406	26,23%	308.878	19,70%	653.126	41,65%	194.810	12,42%	1.568.220
	Rural	140.710	23,88%	148.892	25,27%	241.733	41,02%	57.957	9,84%	589.292
	Urbana-Semi	270.696	27,65%	159.986	16,34%	411.393	42,02%	136.853	13,98%	978.928
Hombres	Todas	158.151	19,77%	141.179	17,65%	364.429	45,56%	136.107	17,02%	799.867
	Rural	67.468	21,15%	57.070	17,89%	150.518	47,19%	43.896	13,76%	318.952
	Urbana-Semi	91.090	18,94%	84.180	17,50%	214.391	44,58%	91.253	18,97%	480.915
Mujeres	Todas	243.680	31,71%	164.697	21,44%	294.475	38,33%	65.500	8,52%	768.353
	Rural	70.809	26,19%	85.238	31,53%	96.725	35,78%	17.568	6,50%	270.340
	Urbana-Semi	174.498	35,04%	76.486	15,36%	198.500	39,86%	48.529	9,74%	498.013

Nota: 1 UD.

**TABLA C.4.3.1: DISTRIBUCIÓN DE LA FRECUENCIA DE CONSUMO DE: MANZANAS O PERAS
NÚMERO DE PERSONAS Y PORCENTAJE POR SEXO Y EDAD**

Sexo	Edad	Esporádico		Mensual		Semanal		Diario		Total
		nº	%	nº	%	nº	%	nº	%	
Ambos sexos	Total	213.970	13,64%	215.060	13,71%	728.582	46,46%	410.608	26,18%	1.568.220
	15-24	43.617	17,03%	53.978	21,08%	134.397	52,48%	24.090	9,41%	256.082
	25-34	60.754	16,93%	57.181	15,93%	167.430	46,65%	73.515	20,48%	358.880
	35-44	56.126	15,13%	46.599	12,56%	179.079	48,26%	89.274	24,06%	371.077
	45-54	44.756	13,94%	45.709	14,24%	139.570	43,48%	90.943	28,33%	320.978
	55-64	12.660	4,85%	15.376	5,89%	108.532	41,55%	124.635	47,72%	261.203
Hombres	Total	126.506	15,82%	119.744	14,97%	388.125	48,52%	165.492	20,69%	799.867
	15-24	21.870	16,81%	24.103	18,52%	70.201	53,95%	13.952	10,72%	130.126
	25-34	37.209	20,38%	37.489	20,53%	78.461	42,97%	29.434	16,12%	182.593
	35-44	30.037	15,93%	24.354	12,91%	92.069	48,82%	42.117	22,33%	188.578
	45-54	24.930	14,96%	27.882	16,73%	74.512	44,72%	39.309	23,59%	166.633
	55-64	9.806	7,43%	9.818	7,44%	69.242	52,48%	43.071	32,65%	131.937
Mujeres	Total	90.651	11,80%	97.176	12,65%	343.323	44,68%	237.203	30,87%	768.353
	15-24	21.797	17,30%	29.180	23,17%	64.548	51,25%	10.431	8,28%	125.956
	25-34	25.586	14,51%	25.719	14,59%	79.234	44,95%	45.748	25,95%	176.287
	35-44	23.238	12,73%	20.557	11,26%	91.158	49,95%	47.547	26,05%	182.499
	45-54	20.168	13,07%	20.468	13,26%	64.718	41,93%	48.992	31,74%	154.345
	55-64	4.902	3,79%	7.083	5,48%	43.805	33,89%	73.476	56,84%	129.266

Nota: 1 UD.

**TABLA C.4.3.2: DISTRIBUCIÓN DE LA FRECUENCIA DE CONSUMO DE: MANZANAS O PERAS
NÚMERO DE PERSONAS Y PORCENTAJE POR SEXO Y TIPO DE ZONA**

Sexo	Tipo de zona	Esporádico		Mensual		Semanal		Diario		Total
		nº	%	nº	%	nº	%	nº	%	
Ambos sexos	Todas	213.970	13,64%	215.060	13,71%	728.582	46,46%	410.608	26,18%	1.568.220
	Rural	72.946	12,38%	71.172	12,08%	287.349	48,76%	157.824	26,78%	589.292
	Urbana-Semi	141.024	14,41%	143.888	14,70%	441.233	45,07%	252.784	25,82%	978.928
Hombres	Todas	126.506	15,82%	119.744	14,97%	388.125	48,52%	165.492	20,69%	799.867
	Rural	34.920	10,95%	33.266	10,43%	177.471	55,64%	73.295	22,98%	318.952
	Urbana-Semi	90.153	18,75%	85.140	17,70%	212.750	44,24%	92.872	19,31%	480.915
Mujeres	Todas	90.651	11,80%	97.176	12,65%	343.323	44,68%	237.203	30,87%	768.353
	Rural	36.784	13,61%	36.475	13,49%	115.853	42,85%	81.228	30,05%	270.340
	Urbana-Semi	53.333	10,71%	60.452	12,14%	228.009	45,78%	156.219	31,37%	498.013

Nota: 1 UD.

**TABLA C.4.14.1: DISTRIBUCIÓN DE LA FRECUENCIA DE CONSUMO DE: ALMENDRAS, CACAHUETES, AVELLANAS O NUECES
NÚMERO DE PERSONAS Y PORCENTAJE POR SEXO Y EDAD**

Sexo	Edad	Esporádico		Mensual		Semanal		Diario		Total
		nº	%	nº	%	nº	%	nº	%	
Ambos sexos	Total	470.758	30,02%	559.413	35,67%	439.520	28,03%	98.528	6,28%	1.568.220
	15-24	64.537	25,20%	100.658	39,31%	87.197	34,05%	3.691	1,44%	256.082
	25-34	111.364	31,03%	111.293	31,01%	123.005	34,27%	13.219	3,68%	358.880
	35-44	112.320	30,27%	134.928	36,36%	107.715	29,03%	16.114	4,34%	371.077
	45-54	110.133	34,31%	116.119	36,18%	64.487	20,09%	30.238	9,42%	320.978
	55-64	72.289	27,68%	94.478	36,17%	63.013	24,12%	31.423	12,03%	261.203
Hombres	Total	257.224	32,16%	243.655	30,46%	250.533	31,32%	48.454	6,06%	799.867
	15-24	39.594	30,43%	28.895	22,21%	57.352	44,07%	4.285	3,29%	130.126
	25-34	53.368	29,23%	48.307	26,46%	71.649	39,24%	9.269	5,08%	182.593
	35-44	66.435	35,23%	59.091	31,33%	56.589	30,01%	6.464	3,43%	188.578
	45-54	60.596	36,36%	54.116	32,48%	31.219	18,74%	20.702	12,42%	166.633
	55-64	38.697	29,33%	55.720	42,23%	28.372	21,50%	9.148	6,93%	131.937
Mujeres	Total	216.656	28,20%	308.210	40,11%	193.726	25,21%	49.760	6,48%	768.353
	15-24	26.705	21,20%	66.400	52,72%	32.851	26,08%	0	0,00%	125.956
	25-34	58.600	33,24%	61.088	34,65%	50.253	28,51%	6.346	3,60%	176.287
	35-44	46.356	25,40%	75.896	41,59%	51.112	28,01%	9.135	5,01%	182.499
	45-54	49.645	32,16%	59.114	38,30%	34.688	22,47%	10.898	7,06%	154.345
	55-64	33.576	25,97%	40.923	31,66%	34.368	26,59%	20.400	15,78%	129.266

Nota: 50 gr.

**TABLA C.4.14.2: DISTRIBUCIÓN DE LA FRECUENCIA DE CONSUMO DE: ALMENDRAS, CACAHUETES, AVELLANAS O NUECES
NÚMERO DE PERSONAS Y PORCENTAJE POR SEXO Y TIPO DE ZONA**

Sexo	Tipo de zona	Esporádico		Mensual		Semanal		Diario		Total
		nº	%	nº	%	nº	%	nº	%	
Ambos sexos	Todas	470.758	30,02%	559.413	35,67%	439.520	28,03%	98.528	6,28%	1.568.220
	Rural	148.911	25,27%	164.798	27,97%	229.594	38,96%	45.989	7,80%	589.292
	Urbana-Semi	321.847	32,88%	394.616	40,31%	209.926	21,44%	52.539	5,37%	978.928
Hombres	Todas	257.224	32,16%	243.655	30,46%	250.533	31,32%	48.454	6,06%	799.867
	Rural	82.143	25,75%	68.897	21,60%	147.610	46,28%	20.302	6,37%	318.952
	Urbana-Semi	173.195	36,01%	172.149	35,80%	107.328	22,32%	28.243	5,87%	480.915
Mujeres	Todas	216.656	28,20%	308.210	40,11%	193.726	25,21%	49.760	6,48%	768.353
	Rural	67.194	24,86%	90.303	33,40%	88.421	32,71%	24.422	9,03%	270.340
	Urbana-Semi	150.446	30,21%	219.884	44,15%	103.097	20,70%	24.586	4,94%	498.013

Nota: 50 gr.

TABLA C.5.1.1: DISTRIBUCIÓN DE LA FRECUENCIA DE CONSUMO DE: LENTEJAS
NÚMERO DE PERSONAS Y PORCENTAJE POR SEXO Y EDAD

Sexo	Edad	Esporádico		Mensual		Semanal		Diario		Total
		nº	%	nº	%	nº	%	nº	%	
Ambos sexos	Total	70.037	4,47%	326.899	20,85%	1.168.853	74,53%	2.431	0,15%	1.568.220
	15-24	3.492	1,36%	57.071	22,29%	193.221	75,45%	2.298	0,90%	256.082
	25-34	30.304	8,44%	66.005	18,39%	262.571	73,16%	0	0,00%	358.880
	35-44	7.399	1,99%	62.557	16,86%	301.121	81,15%	0	0,00%	371.077
	45-54	20.416	6,36%	85.308	26,58%	215.254	67,06%	0	0,00%	320.978
	55-64	8.052	3,08%	54.735	20,96%	198.416	75,96%	0	0,00%	261.203
Hombres	Total	25.612	3,20%	176.646	22,08%	597.610	74,71%	0	0,00%	799.867
	15-24	0	0,00%	24.609	18,91%	105.517	81,09%	0	0,00%	130.126
	25-34	10.016	5,49%	44.100	24,15%	128.477	70,36%	0	0,00%	182.593
	35-44	5.958	3,16%	41.135	21,81%	141.484	75,03%	0	0,00%	188.578
	45-54	5.376	3,23%	27.588	16,56%	133.669	80,22%	0	0,00%	166.633
	55-64	3.338	2,53%	40.376	30,60%	88.223	66,87%	0	0,00%	131.937
Mujeres	Total	42.636	5,55%	152.047	19,79%	571.458	74,37%	2.212	0,29%	768.353
	15-24	3.093	2,46%	31.535	25,04%	89.302	70,90%	2.027	1,61%	125.956
	25-34	19.707	11,18%	25.147	14,27%	131.433	74,56%	0	0,00%	176.287
	35-44	2.383	1,31%	21.608	11,84%	158.509	86,85%	0	0,00%	182.499
	45-54	14.930	9,67%	52.345	33,91%	87.070	56,41%	0	0,00%	154.345
	55-64	4.772	3,69%	20.799	16,09%	103.695	80,22%	0	0,00%	129.266

Nota: 60 gr. EN SECO

TABLA C.5.1.2: DISTRIBUCIÓN DE LA FRECUENCIA DE CONSUMO DE: LENTEJAS
NÚMERO DE PERSONAS Y PORCENTAJE POR SEXO Y TIPO DE ZONA

Sexo	Tipo de zona	Esporádico		Mensual		Semanal		Diario		Total
		nº	%	nº	%	nº	%	nº	%	
Ambos sexos	Todas	70.037	4,47%	326.899	20,85%	1.168.853	74,53%	2.431	0,15%	1.568.220
	Rural	29.953	5,08%	136.770	23,21%	422.569	71,71%	0	0,00%	589.292
	Urbana-Semi	40.084	4,09%	190.129	19,42%	746.284	76,23%	2.431	0,25%	978.928
Hombres	Todas	25.612	3,20%	176.646	22,08%	597.610	74,71%	0	0,00%	799.867
	Rural	17.160	5,38%	59.678	18,71%	242.114	75,91%	0	0,00%	318.952
	Urbana-Semi	9.094	1,89%	115.974	24,12%	355.848	73,99%	0	0,00%	480.915
Mujeres	Todas	42.636	5,55%	152.047	19,79%	571.458	74,37%	2.212	0,29%	768.353
	Rural	13.050	4,83%	73.207	27,08%	184.083	68,09%	0	0,00%	270.340
	Urbana-Semi	29.798	5,98%	76.693	15,40%	389.225	78,16%	2.296	0,46%	498.013

Nota: 60 gr. EN SECO

**TABLA C.5.2.1: DISTRIBUCIÓN DE LA FRECUENCIA DE CONSUMO DE: GARBANZOS
NÚMERO DE PERSONAS Y PORCENTAJE POR SEXO Y EDAD**

Sexo	Edad	Esporádico		Mensual		Semanal		Diario		Total
		nº	%	nº	%	nº	%	nº	%	
Ambos sexos	Total	99.059	6,32%	501.837	32,00%	964.893	61,53%	2.431	0,15%	1.568.220
	15-24	12.390	4,84%	93.612	36,56%	147.788	57,71%	2.291	0,89%	256.082
	25-34	41.052	11,44%	98.350	27,40%	219.478	61,16%	0	0,00%	358.880
	35-44	15.830	4,27%	120.305	32,42%	234.942	63,31%	0	0,00%	371.077
	45-54	27.197	8,47%	110.542	34,44%	183.240	57,09%	0	0,00%	320.978
	55-64	4.045	1,55%	77.373	29,62%	179.785	68,83%	0	0,00%	261.203
Hombres	Total	46.544	5,82%	235.617	29,46%	517.706	64,72%	0	0,00%	799.867
	15-24	784	0,60%	50.524	38,83%	78.818	60,57%	0	0,00%	130.126
	25-34	11.656	6,38%	44.814	24,54%	126.123	69,07%	0	0,00%	182.593
	35-44	12.560	6,66%	61.377	32,55%	114.641	60,79%	0	0,00%	188.578
	45-54	19.235	11,54%	38.667	23,21%	108.730	65,25%	0	0,00%	166.633
	55-64	0	0,00%	42.450	32,17%	89.487	67,83%	0	0,00%	131.937
Mujeres	Total	51.810	6,74%	263.077	34,24%	451.247	58,73%	2.219	0,29%	768.353
	15-24	10.405	8,26%	43.756	34,74%	69.768	55,39%	2.027	1,61%	125.956
	25-34	28.697	16,28%	56.360	31,97%	91.231	51,75%	0	0,00%	176.287
	35-44	3.153	1,73%	56.470	30,94%	122.876	67,33%	0	0,00%	182.499
	45-54	9.756	6,32%	66.606	43,15%	77.982	50,52%	0	0,00%	154.345
	55-64	3.295	2,55%	37.885	29,31%	88.086	68,14%	0	0,00%	129.266

Nota: 60 gr. EN SECO

**TABLA C.5.2.2: DISTRIBUCIÓN DE LA FRECUENCIA DE CONSUMO DE: GARBANZOS
NÚMERO DE PERSONAS Y PORCENTAJE POR SEXO Y TIPO DE ZONA**

Sexo	Tipo de zona	Esporádico		Mensual		Semanal		Diario		Total
		nº	%	nº	%	nº	%	nº	%	
Ambos sexos	Todas	99.059	6,32%	501.837	32,00%	964.893	61,53%	2.431	0,15%	1.568.220
	Rural	42.459	7,21%	191.297	32,46%	355.536	60,33%	0	0,00%	589.292
	Urbana-Semi	56.601	5,78%	310.540	31,72%	609.357	62,25%	2.431	0,25%	978.928
Hombres	Todas	46.544	5,82%	235.617	29,46%	517.706	64,72%	0	0,00%	799.867
	Rural	24.954	7,82%	75.413	23,64%	218.586	68,53%	0	0,00%	318.952
	Urbana-Semi	22.180	4,61%	158.493	32,96%	300.242	62,43%	0	0,00%	480.915
Mujeres	Todas	51.810	6,74%	263.077	34,24%	451.247	58,73%	2.219	0,29%	768.353
	Rural	18.013	6,66%	108.646	40,19%	143.681	53,15%	0	0,00%	270.340
	Urbana-Semi	33.821	6,79%	152.679	30,66%	309.209	62,09%	2.304	0,46%	498.013

Nota: 60 gr. EN SECO

**TABLA C.5.3.1: DISTRIBUCIÓN DE LA FRECUENCIA DE CONSUMO DE: ALUBIAS
NÚMERO DE PERSONAS Y PORCENTAJE POR SEXO Y EDAD**

Sexo	Edad	Esporádico		Mensual		Semanal		Diario		Total
		nº	%	nº	%	nº	%	nº	%	
Ambos sexos	Total	263.119	16,78%	538.028	34,31%	767.073	48,91%	0	0,00%	1.568.220
	15-24	50.624	19,77%	90.818	35,46%	114.641	44,77%	0	0,00%	256.082
	25-34	78.735	21,94%	109.388	30,48%	170.757	47,58%	0	0,00%	358.880
	35-44	53.473	14,41%	134.215	36,17%	183.389	49,42%	0	0,00%	371.077
	45-54	46.568	14,51%	126.176	39,31%	148.234	46,18%	0	0,00%	320.978
	55-64	34.870	13,35%	76.722	29,37%	149.611	57,28%	0	0,00%	261.203
Hombres	Total	90.104	11,26%	251.524	31,45%	458.239	57,29%	0	0,00%	799.867
	15-24	18.937	14,55%	42.104	32,36%	69.085	53,09%	0	0,00%	130.126
	25-34	11.214	6,14%	60.600	33,19%	110.780	60,67%	0	0,00%	182.593
	35-44	26.079	13,83%	68.703	36,43%	93.796	49,74%	0	0,00%	188.578
	45-54	19.640	11,79%	46.524	27,92%	100.469	60,29%	0	0,00%	166.633
	55-64	12.655	9,59%	33.558	25,43%	85.725	64,97%	0	0,00%	131.937
Mujeres	Total	165.462	21,53%	282.899	36,82%	319.992	41,65%	0	0,00%	768.353
	15-24	30.296	24,05%	47.976	38,09%	47.683	37,86%	0	0,00%	125.956
	25-34	66.494	37,72%	50.767	28,80%	59.027	33,48%	0	0,00%	176.287
	35-44	28.964	15,87%	64.679	35,44%	88.856	48,69%	0	0,00%	182.499
	45-54	27.037	17,52%	74.232	48,09%	53.076	34,39%	0	0,00%	154.345
	55-64	21.259	16,45%	42.203	32,65%	65.804	50,91%	0	0,00%	129.266

Nota: 60 gr. EN SECO

**TABLA C.5.3.2: DISTRIBUCIÓN DE LA FRECUENCIA DE CONSUMO DE: ALUBIAS
NÚMERO DE PERSONAS Y PORCENTAJE POR SEXO Y TIPO DE ZONA**

Sexo	Tipo de zona	Esporádico		Mensual		Semanal		Diario		Total
		nº	%	nº	%	nº	%	nº	%	
Ambos sexos	Todas	263.119	16,78%	538.028	34,31%	767.073	48,91%	0	0,00%	1.568.220
	Rural	84.500	14,34%	197.537	33,52%	307.254	52,14%	0	0,00%	589.292
	Urbana-Semi	178.619	18,25%	340.491	34,78%	459.819	46,97%	0	0,00%	978.928
Hombres	Todas	90.104	11,26%	251.524	31,45%	458.239	57,29%	0	0,00%	799.867
	Rural	34.914	10,95%	84.193	26,40%	199.845	62,66%	0	0,00%	318.952
	Urbana-Semi	55.096	11,46%	165.845	34,49%	259.975	54,06%	0	0,00%	480.915
Mujeres	Todas	165.462	21,53%	282.899	36,82%	319.992	41,65%	0	0,00%	768.353
	Rural	46.822	17,32%	107.540	39,78%	115.978	42,90%	0	0,00%	270.340
	Urbana-Semi	119.881	24,07%	174.487	35,04%	203.645	40,89%	0	0,00%	498.013

Nota: 60 gr. EN SECO

**TABLA C.5.5.1: DISTRIBUCIÓN DE LA FRECUENCIA DE CONSUMO DE: PAN BLANCO
NÚMERO DE PERSONAS Y PORCENTAJE POR SEXO Y EDAD**

Sexo	Edad	Esporádico		Mensual		Semanal		Diario		Total
		n°	%	n°	%	n°	%	n°	%	
Ambos sexos	Total	164.269	10,47%	34.548	2,20%	148.378	9,46%	1.221.025	77,86%	1.568.220
	15-24	15.489	6,05%	0	0,00%	30.420	11,88%	210.173	82,07%	256.082
	25-34	49.686	13,84%	9.526	2,65%	45.152	12,58%	254.516	70,92%	358.880
	35-44	28.927	7,80%	9.087	2,45%	37.103	10,00%	295.961	79,76%	371.077
	45-54	26.826	8,36%	10.905	3,40%	28.373	8,84%	254.874	79,41%	320.978
	55-64	42.375	16,22%	5.522	2,11%	9.563	3,66%	203.743	78,00%	261.203
Hombres	Total	49.572	6,20%	13.429	1,68%	47.724	5,97%	689.142	86,16%	799.867
	15-24	5.971	4,59%	0	0,00%	3.599	2,77%	120.556	92,65%	130.126
	25-34	5.747	3,15%	3.971	2,17%	11.836	6,48%	161.039	88,20%	182.593
	35-44	7.056	3,74%	8.057	4,27%	21.537	11,42%	151.928	80,56%	188.578
	45-54	12.241	7,35%	3.260	1,96%	5.974	3,58%	145.159	87,11%	166.633
	55-64	18.893	14,32%	0	0,00%	253	0,19%	112.792	85,49%	131.937
Mujeres	Total	109.348	14,23%	20.498	2,67%	96.255	12,53%	542.252	70,57%	768.353
	15-24	9.102	7,23%	0	0,00%	24.296	19,29%	92.559	73,48%	125.956
	25-34	41.770	23,69%	5.268	2,99%	33.683	19,11%	95.566	54,21%	176.287
	35-44	22.797	12,49%	3.661	2,01%	14.363	7,87%	141.678	77,63%	182.499
	45-54	13.709	8,88%	7.479	4,85%	21.899	14,19%	111.258	72,08%	154.345
	55-64	21.910	16,95%	5.006	3,87%	8.054	6,23%	94.295	72,95%	129.266

Nota: 3 REBANADAS, 60 gr.

**TABLA C.5.5.2: DISTRIBUCIÓN DE LA FRECUENCIA DE CONSUMO DE: PAN BLANCO
NÚMERO DE PERSONAS Y PORCENTAJE POR SEXO Y TIPO DE ZONA**

Sexo	Tipo de zona	Esporádico		Mensual		Semanal		Diario		Total
		n°	%	n°	%	n°	%	n°	%	
Ambos sexos	Todas	164.269	10,47%	34.548	2,20%	148.378	9,46%	1.221.025	77,86%	1.568.220
	Rural	27.545	4,67%	8.702	1,48%	52.275	8,87%	500.771	84,98%	589.292
	Urbana-Semi	136.724	13,97%	25.846	2,64%	96.104	9,82%	720.254	73,58%	978.928
Hombres	Todas	49.572	6,20%	13.429	1,68%	47.724	5,97%	689.142	86,16%	799.867
	Rural	6.660	2,09%	7.186	2,25%	18.661	5,85%	286.445	89,81%	318.952
	Urbana-Semi	41.702	8,67%	6.412	1,33%	29.029	6,04%	403.772	83,96%	480.915
Mujeres	Todas	109.348	14,23%	20.498	2,67%	96.255	12,53%	542.252	70,57%	768.353
	Rural	18.717	6,92%	2.166	0,80%	31.083	11,50%	218.374	80,78%	270.340
	Urbana-Semi	92.784	18,63%	18.881	3,79%	65.476	13,15%	320.872	64,43%	498.013

Nota: 3 REBANADAS, 60 gr.

**TABLA C.5.6.1: DISTRIBUCIÓN DE LA FRECUENCIA DE CONSUMO DE: PAN NEGRO INTEGRAL
NÚMERO DE PERSONAS Y PORCENTAJE POR SEXO Y EDAD**

Sexo	Edad	Esporádico		Mensual		Semanal		Diario		Total
		nº	%	nº	%	nº	%	nº	%	
Ambos sexos	Total	1.247.553	79,55%	85.199	5,43%	96.056	6,13%	139.412	8,89%	1.568.220
	15-24	208.941	81,59%	20.391	7,96%	16.554	6,46%	10.196	3,98%	256.082
	25-34	283.665	79,04%	16.762	4,67%	21.241	5,92%	37.211	10,37%	358.880
	35-44	302.864	81,62%	14.750	3,97%	30.168	8,13%	23.295	6,28%	371.077
	45-54	241.379	75,20%	25.287	7,88%	15.506	4,83%	38.806	12,09%	320.978
	55-64	209.624	80,25%	8.245	3,16%	14.332	5,49%	29.002	11,10%	261.203
Hombres	Total	697.043	87,14%	34.713	4,34%	29.275	3,66%	38.836	4,86%	799.867
	15-24	115.159	88,50%	6.214	4,78%	8.753	6,73%	0	0,00%	130.126
	25-34	161.129	88,24%	12.009	6,58%	2.453	1,34%	7.002	3,83%	182.593
	35-44	165.972	88,01%	6.860	3,64%	11.904	6,31%	3.842	2,04%	188.578
	45-54	141.049	84,65%	11.004	6,60%	2.690	1,61%	11.890	7,14%	166.633
	55-64	112.368	85,17%	0	0,00%	3.591	2,72%	15.978	12,11%	131.937
Mujeres	Total	560.437	72,94%	49.088	6,39%	63.555	8,27%	95.274	12,40%	768.353
	15-24	95.713	75,99%	13.292	10,55%	7.855	6,24%	9.097	7,22%	125.956
	25-34	122.371	69,42%	7.287	4,13%	19.203	10,89%	27.427	15,56%	176.287
	35-44	139.493	76,43%	6.230	3,41%	18.118	9,93%	18.659	10,22%	182.499
	45-54	104.392	67,64%	13.967	9,05%	12.005	7,78%	23.980	15,54%	154.345
	55-64	99.161	76,71%	7.042	5,45%	10.571	8,18%	12.492	9,66%	129.266

Nota: 3 REBANADAS, 60 gr.

**TABLA C.5.6.2: DISTRIBUCIÓN DE LA FRECUENCIA DE CONSUMO DE: PAN NEGRO INTEGRAL
NÚMERO DE PERSONAS Y PORCENTAJE POR SEXO Y TIPO DE ZONA**

Sexo	Tipo de zona	Esporádico		Mensual		Semanal		Diario		Total
		nº	%	nº	%	nº	%	nº	%	
Ambos sexos	Todas	1.247.553	79,55%	85.199	5,43%	96.056	6,13%	139.412	8,89%	1.568.220
	Rural	484.385	82,20%	21.459	3,64%	28.749	4,88%	54.699	9,28%	589.292
	Urbana-Semi	763.168	77,96%	63.740	6,51%	67.307	6,88%	84.713	8,65%	978.928
Hombres	Todas	697.043	87,14%	34.713	4,34%	29.275	3,66%	38.836	4,86%	799.867
	Rural	288.555	90,47%	4.735	1,48%	7.336	2,30%	18.327	5,75%	318.952
	Urbana-Semi	409.467	85,14%	29.137	6,06%	21.539	4,48%	20.772	4,32%	480.915
Mujeres	Todas	560.437	72,94%	49.088	6,39%	63.555	8,27%	95.274	12,40%	768.353
	Rural	202.593	74,94%	14.961	5,53%	19.305	7,14%	33.481	12,38%	270.340
	Urbana-Semi	357.255	71,74%	34.379	6,90%	44.583	8,95%	61.797	12,41%	498.013

Nota: 3 REBANADAS, 60 gr.

**TABLA C.5.7.1: DISTRIBUCIÓN DE LA FRECUENCIA DE CONSUMO DE: CEREALES
NÚMERO DE PERSONAS Y PORCENTAJE POR SEXO Y EDAD**

Sexo	Edad	Esporádico		Mensual		Semanal		Diario		Total
		nº	%	nº	%	nº	%	nº	%	
Ambos sexos	Total	1.099.060	70,08%	86.607	5,52%	150.076	9,57%	232.477	14,82%	1.568.220
	15-24	131.568	51,38%	18.313	7,15%	28.518	11,14%	77.682	30,33%	256.082
	25-34	245.964	68,54%	18.666	5,20%	46.387	12,93%	47.863	13,34%	358.880
	35-44	238.043	64,15%	38.256	10,31%	39.078	10,53%	55.700	15,01%	371.077
	45-54	264.951	82,55%	8.338	2,60%	16.458	5,13%	31.231	9,73%	320.978
	55-64	213.796	81,85%	4.399	1,68%	20.892	8,00%	22.116	8,47%	261.203
Hombres	Total	637.842	79,74%	34.729	4,34%	46.488	5,81%	80.808	10,10%	799.867
	15-24	66.544	51,14%	11.715	9,00%	12.000	9,22%	39.867	30,64%	130.126
	25-34	148.284	81,21%	6.089	3,33%	21.204	11,61%	7.015	3,84%	182.593
	35-44	144.258	76,50%	7.632	4,05%	11.065	5,87%	25.622	13,59%	188.578
	45-54	151.618	90,99%	7.552	4,53%	1.214	0,73%	6.248	3,75%	166.633
	55-64	129.318	98,02%	0	0,00%	0	0,00%	2.619	1,98%	131.937
Mujeres	Total	474.309	61,73%	50.284	6,54%	98.496	12,82%	145.263	18,91%	768.353
	15-24	64.945	51,56%	7.180	5,70%	15.923	12,64%	37.908	30,10%	125.956
	25-34	93.789	53,20%	13.868	7,87%	28.042	15,91%	40.588	23,02%	176.287
	35-44	98.280	53,85%	27.638	15,14%	25.850	14,16%	30.731	16,84%	182.499
	45-54	117.626	76,21%	853	0,55%	13.861	8,98%	22.005	14,26%	154.345
	55-64	91.179	70,54%	3.560	2,75%	17.818	13,78%	16.708	12,93%	129.266

Nota: 30 gr. EN SECO

**TABLA C.5.7.2: DISTRIBUCIÓN DE LA FRECUENCIA DE CONSUMO DE: CEREALES
NÚMERO DE PERSONAS Y PORCENTAJE POR SEXO Y TIPO DE ZONA**

Sexo	Tipo de zona	Esporádico		Mensual		Semanal		Diario		Total
		nº	%	nº	%	nº	%	nº	%	
Ambos sexos	Todas	1.099.060	70,08%	86.607	5,52%	150.076	9,57%	232.477	14,82%	1.568.220
	Rural	418.502	71,02%	36.786	6,24%	57.212	9,71%	76.792	13,03%	589.292
	Urbana-Semi	680.558	69,52%	49.821	5,09%	92.864	9,49%	155.685	15,90%	978.928
Hombres	Todas	637.842	79,74%	34.729	4,34%	46.488	5,81%	80.808	10,10%	799.867
	Rural	273.124	85,63%	7.185	2,25%	11.692	3,67%	26.951	8,45%	318.952
	Urbana-Semi	366.452	76,20%	26.928	5,60%	34.165	7,10%	53.370	11,10%	480.915
Mujeres	Todas	474.309	61,73%	50.284	6,54%	98.496	12,82%	145.263	18,91%	768.353
	Rural	157.814	58,38%	26.206	9,69%	40.378	14,94%	45.942	16,99%	270.340
	Urbana-Semi	317.483	63,75%	23.151	4,65%	57.495	11,54%	99.884	20,06%	498.013

Nota: 30 gr. EN SECO

TABLA C.5.8.1: DISTRIBUCIÓN DE LA FRECUENCIA DE CONSUMO DE: ARROZ
NÚMERO DE PERSONAS Y PORCENTAJE POR SEXO Y EDAD

Sexo	Edad	Esporádico		Mensual		Semanal		Diario		Total
		nº	%	nº	%	nº	%	nº	%	
Ambos sexos	Total	189.509	12,08%	381.297	24,31%	978.925	62,42%	18.489	1,18%	1.568.220
	15-24	14.008	5,47%	42.004	16,40%	196.934	76,90%	3.136	1,22%	256.082
	25-34	37.532	10,46%	78.331	21,83%	239.504	66,74%	3.513	0,98%	358.880
	35-44	24.909	6,71%	88.033	23,72%	254.709	68,64%	3.426	0,92%	371.077
	45-54	54.811	17,08%	86.218	26,86%	171.526	53,44%	8.422	2,62%	320.978
	55-64	53.885	20,63%	83.462	31,95%	123.856	47,42%	0	0,00%	261.203
Hombres	Total	116.141	14,52%	188.445	23,56%	488.187	61,03%	7.094	0,89%	799.867
	15-24	5.531	4,25%	17.852	13,72%	103.093	79,23%	3.651	2,81%	130.126
	25-34	18.105	9,92%	42.827	23,45%	121.662	66,63%	0	0,00%	182.593
	35-44	12.926	6,85%	46.053	24,42%	126.552	67,11%	3.048	1,62%	188.578
	45-54	45.924	27,56%	28.730	17,24%	91.979	55,20%	0	0,00%	166.633
	55-64	30.835	23,37%	54.056	40,97%	47.047	35,66%	0	0,00%	131.937
Mujeres	Total	76.444	9,95%	191.944	24,98%	488.939	63,63%	11.026	1,43%	768.353
	15-24	7.879	6,26%	23.330	18,52%	94.747	75,22%	0	0,00%	125.956
	25-34	16.644	9,44%	33.761	19,15%	120.930	68,60%	4.952	2,81%	176.287
	35-44	11.959	6,55%	40.283	22,07%	130.258	71,37%	0	0,00%	182.499
	45-54	13.046	8,45%	52.712	34,15%	80.356	52,06%	8.230	5,33%	154.345
	55-64	24.090	18,64%	34.025	26,32%	71.150	55,04%	0	0,00%	129.266

Nota: 60 gr. EN SECO

TABLA C.5.8.2: DISTRIBUCIÓN DE LA FRECUENCIA DE CONSUMO DE: ARROZ
NÚMERO DE PERSONAS Y PORCENTAJE POR SEXO Y TIPO DE ZONA

Sexo	Tipo de zona	Esporádico		Mensual		Semanal		Diario		Total
		nº	%	nº	%	nº	%	nº	%	
Ambos sexos	Todas	189.509	12,08%	381.297	24,31%	978.925	62,42%	18.489	1,18%	1.568.220
	Rural	76.754	13,02%	133.730	22,69%	375.313	63,69%	3.494	0,59%	589.292
	Urbana-Semi	112.755	11,52%	247.566	25,29%	603.612	61,66%	14.995	1,53%	978.928
Hombres	Todas	116.141	14,52%	188.445	23,56%	488.187	61,03%	7.094	0,89%	799.867
	Rural	58.424	18,32%	59.729	18,73%	200.799	62,96%	0	0,00%	318.952
	Urbana-Semi	58.835	12,23%	127.293	26,47%	287.954	59,88%	6.833	1,42%	480.915
Mujeres	Todas	76.444	9,95%	191.944	24,98%	488.939	63,63%	11.026	1,43%	768.353
	Rural	22.650	8,38%	70.764	26,18%	173.916	64,33%	3.010	1,11%	270.340
	Urbana-Semi	54.256	10,89%	120.828	24,26%	314.818	63,21%	8.110	1,63%	498.013

Nota: 60 gr. EN SECO

**TABLA C.5.9.1: DISTRIBUCIÓN DE LA FRECUENCIA DE CONSUMO DE PASTA
NÚMERO DE PERSONAS Y PORCENTAJE POR SEXO Y EDAD**

Sexo	Edad	Esporádico		Mensual		Semanal		Diario		Total
		nº	%	nº	%	nº	%	nº	%	
Ambos sexos	Total	64.751	4,13%	222.822	14,21%	1.266.820	80,78%	13.827	0,88%	1.568.220
	15-24	0	0,00%	8.791	3,43%	241.993	94,50%	5.298	2,07%	256.082
	25-34	3.196	0,89%	38.250	10,66%	312.988	87,21%	4.446	1,24%	358.880
	35-44	12.897	3,48%	40.309	10,86%	317.871	85,66%	0	0,00%	371.077
	45-54	24.691	7,69%	70.445	21,95%	225.284	70,19%	559	0,17%	320.978
	55-64	22.089	8,46%	62.671	23,99%	173.463	66,41%	2.980	1,14%	261.203
Hombres	Total	38.272	4,78%	114.748	14,35%	636.107	79,53%	10.740	1,34%	799.867
	15-24	0	0,00%	778	0,60%	123.411	94,84%	5.936	4,56%	130.126
	25-34	396	0,22%	19.212	10,52%	159.524	87,37%	3.461	1,90%	182.593
	35-44	3.889	2,06%	18.826	9,98%	165.863	87,95%	0	0,00%	188.578
	45-54	18.675	11,21%	33.902	20,35%	114.056	68,45%	0	0,00%	166.633
	55-64	15.397	11,67%	42.367	32,11%	74.172	56,22%	0	0,00%	131.937
Mujeres	Total	27.326	3,56%	108.178	14,08%	629.135	81,88%	3.714	0,48%	768.353
	15-24	0	0,00%	7.268	5,77%	118.688	94,23%	0	0,00%	125.956
	25-34	2.266	1,29%	18.762	10,64%	155.259	88,07%	0	0,00%	176.287
	35-44	10.503	5,75%	19.654	10,77%	152.343	83,48%	0	0,00%	182.499
	45-54	7.146	4,63%	36.103	23,39%	110.677	71,71%	419	0,27%	154.345
	55-64	8.193	6,34%	24.055	18,61%	94.605	73,19%	2.414	1,87%	129.266

Nota: 60 gr. EN SECO

**TABLA C.5.9.2: DISTRIBUCIÓN DE LA FRECUENCIA DE CONSUMO DE PASTA
NÚMERO DE PERSONAS Y PORCENTAJE POR SEXO Y TIPO DE ZONA**

Sexo	Tipo de zona	Esporádico		Mensual		Semanal		Diario		Total
		nº	%	nº	%	nº	%	nº	%	
Ambos sexos	Todas	64.751	4,13%	222.822	14,21%	1.266.820	80,78%	13.827	0,88%	1.568.220
	Rural	9.183	1,56%	86.317	14,65%	486.571	82,57%	7.221	1,23%	589.292
	Urbana-Semi	55.568	5,68%	136.504	13,94%	780.249	79,70%	6.607	0,67%	978.928
Hombres	Todas	38.272	4,78%	114.748	14,35%	636.107	79,53%	10.740	1,34%	799.867
	Rural	7.558	2,37%	42.510	13,33%	261.147	81,88%	7.737	2,43%	318.952
	Urbana-Semi	30.002	6,24%	71.939	14,96%	375.652	78,11%	3.321	0,69%	480.915
Mujeres	Todas	27.326	3,56%	108.178	14,08%	629.135	81,88%	3.714	0,48%	768.353
	Rural	2.318	0,86%	42.681	15,79%	224.833	83,17%	509	0,19%	270.340
	Urbana-Semi	25.804	5,18%	64.994	13,05%	403.923	81,11%	3.292	0,66%	498.013

Nota: 60 gr. EN SECO

TABLA C.6.1.1: DISTRIBUCIÓN DE LA FRECUENCIA DE CONSUMO DE: MANTEQUILLA
NÚMERO DE PERSONAS Y PORCENTAJE POR SEXO Y EDAD

Sexo	Edad	Esporádico		Mensual		Semanal		Diario		Total
		nº	%	nº	%	nº	%	nº	%	
Ambos sexos	Total	1.222.804	77,97%	146.325	9,33%	161.240	10,28%	37.851	2,41%	1.568.220
	15-24	181.377	70,83%	25.534	9,97%	37.831	14,77%	11.340	4,43%	256.082
	25-34	284.828	79,37%	34.431	9,59%	38.061	10,61%	1.560	0,43%	358.880
	35-44	275.424	74,22%	46.083	12,42%	47.495	12,80%	2.076	0,56%	371.077
	45-54	251.625	78,39%	24.004	7,48%	29.336	9,14%	16.012	4,99%	320.978
	55-64	225.611	86,37%	18.039	6,91%	12.534	4,80%	5.019	1,92%	261.203
Hombres	Total	631.461	78,95%	84.397	10,55%	65.275	8,16%	18.734	2,34%	799.867
	15-24	84.853	65,21%	18.914	14,54%	19.550	15,02%	6.809	5,23%	130.126
	25-34	146.637	80,31%	19.248	10,54%	15.954	8,74%	753	0,41%	182.593
	35-44	142.683	75,66%	27.075	14,36%	18.510	9,82%	310	0,16%	188.578
	45-54	133.626	80,19%	12.591	7,56%	9.807	5,89%	10.609	6,37%	166.633
	55-64	120.991	91,70%	7.441	5,64%	3.257	2,47%	248	0,19%	131.937
Mujeres	Total	592.718	77,14%	63.671	8,29%	92.946	12,10%	19.018	2,48%	768.353
	15-24	94.927	75,37%	7.954	6,31%	18.331	14,55%	4.744	3,77%	125.956
	25-34	132.273	75,03%	16.717	9,48%	26.457	15,01%	840	0,48%	176.287
	35-44	130.592	71,56%	18.845	10,33%	31.621	17,33%	1.441	0,79%	182.499
	45-54	118.537	76,80%	10.765	6,97%	19.051	12,34%	5.993	3,88%	154.345
	55-64	108.478	83,92%	9.133	7,07%	7.875	6,09%	3.781	2,92%	129.266

Nota: 1 PORCIÓN INDIVIDUAL

TABLA C.6.1.2: DISTRIBUCIÓN DE LA FRECUENCIA DE CONSUMO DE: MANTEQUILLA
NÚMERO DE PERSONAS Y PORCENTAJE POR SEXO Y TIPO DE ZONA

Sexo	Tipo de zona	Esporádico		Mensual		Semanal		Diario		Total
		nº	%	nº	%	nº	%	nº	%	
Ambos sexos	Todas	1.222.804	77,97%	146.325	9,33%	161.240	10,28%	37.851	2,41%	1.568.220
	Rural	433.353	73,54%	67.128	11,39%	77.774	13,20%	11.037	1,87%	589.292
	Urbana-Semi	789.452	80,64%	79.197	8,09%	83.466	8,53%	26.814	2,74%	978.928
Hombres	Todas	631.461	78,95%	84.397	10,55%	65.275	8,16%	18.734	2,34%	799.867
	Rural	229.793	72,05%	42.698	13,39%	38.652	12,12%	7.809	2,45%	318.952
	Urbana-Semi	399.636	83,10%	42.535	8,84%	27.789	5,78%	10.955	2,28%	480.915
Mujeres	Todas	592.718	77,14%	63.671	8,29%	92.946	12,10%	19.018	2,48%	768.353
	Rural	202.248	74,81%	26.185	9,69%	38.173	14,12%	3.734	1,38%	270.340
	Urbana-Semi	391.155	78,54%	37.074	7,44%	54.177	10,88%	15.607	3,13%	498.013

Nota: 1 PORCIÓN INDIVIDUAL

**TABLA C.6.2.1: DISTRIBUCIÓN DE LA FRECUENCIA DE CONSUMO DE: MARGARINA
NÚMERO DE PERSONAS Y PORCENTAJE POR SEXO Y EDAD**

Sexo	Edad	Esporádico		Mensual		Semanal		Diario		Total
		n°	%	n°	%	n°	%	n°	%	
Ambos sexos	Total	1.242.401	79,22%	162.303	10,35%	123.244	7,86%	40.272	2,57%	1.568.220
	15-24	196.477	76,72%	27.961	10,92%	23.410	9,14%	8.235	3,22%	256.082
	25-34	295.354	82,30%	28.570	7,96%	20.991	5,85%	13.965	3,89%	358.880
	35-44	278.371	75,02%	53.400	14,39%	32.528	8,77%	6.778	1,83%	371.077
	45-54	240.034	74,78%	41.345	12,88%	29.024	9,04%	10.575	3,29%	320.978
	55-64	228.615	87,52%	11.412	4,37%	20.683	7,92%	494	0,19%	261.203
Hombres	Total	651.094	81,40%	84.651	10,58%	48.903	6,11%	15.219	1,90%	799.867
	15-24	96.033	73,80%	21.241	16,32%	6.490	4,99%	6.361	4,89%	130.126
	25-34	155.388	85,10%	8.614	4,72%	13.962	7,65%	4.630	2,54%	182.593
	35-44	133.907	71,01%	34.576	18,34%	19.310	10,24%	785	0,42%	188.578
	45-54	148.123	88,89%	14.453	8,67%	1.824	1,09%	2.233	1,34%	166.633
	55-64	119.328	90,44%	6.149	4,66%	6.460	4,90%	0	0,00%	131.937
Mujeres	Total	594.420	77,36%	77.973	10,15%	71.853	9,35%	24.106	3,14%	768.353
	15-24	99.495	78,99%	8.404	6,67%	15.680	12,45%	2.377	1,89%	125.956
	25-34	141.765	80,42%	18.702	10,61%	8.940	5,07%	6.880	3,90%	176.287
	35-44	143.591	78,68%	19.161	10,50%	13.592	7,45%	6.155	3,37%	182.499
	45-54	98.605	63,89%	23.686	15,35%	25.186	16,32%	6.868	4,45%	154.345
	55-64	109.808	84,95%	6.181	4,78%	12.814	9,91%	463	0,36%	129.266

Nota: 1 PORCIÓN INDIVIDUAL

**TABLA C.6.2.2: DISTRIBUCIÓN DE LA FRECUENCIA DE CONSUMO DE: MARGARINA
NÚMERO DE PERSONAS Y PORCENTAJE POR SEXO Y TIPO DE ZONA**

Sexo	Tipo de zona	Esporádico		Mensual		Semanal		Diario		Total
		n°	%	n°	%	n°	%	n°	%	
Ambos sexos	Todas	1.242.401	79,22%	162.303	10,35%	123.244	7,86%	40.272	2,57%	1.568.220
	Rural	444.408	75,41%	69.593	11,81%	51.555	8,75%	23.737	4,03%	589.292
	Urbana-Semi	797.994	81,52%	92.710	9,47%	71.689	7,32%	16.535	1,69%	978.928
Hombres	Todas	651.094	81,40%	84.651	10,58%	48.903	6,11%	15.219	1,90%	799.867
	Rural	254.270	79,72%	30.038	9,42%	22.553	7,07%	12.091	3,79%	318.952
	Urbana-Semi	396.329	82,41%	54.269	11,28%	26.633	5,54%	3.684	0,77%	480.915
Mujeres	Todas	594.420	77,36%	77.973	10,15%	71.853	9,35%	24.106	3,14%	768.353
	Rural	193.926	71,73%	37.451	13,85%	27.527	10,18%	11.437	4,23%	270.340
	Urbana-Semi	402.153	80,75%	39.431	7,92%	44.082	8,85%	12.347	2,48%	498.013

Nota: 1 PORCIÓN INDIVIDUAL

**TABLA C.6.3.1: DISTRIBUCIÓN DE LA FRECUENCIA DE CONSUMO DE: ACEITE DE OLIVA
NÚMERO DE PERSONAS Y PORCENTAJE POR SEXO Y EDAD**

Sexo	Edad	Esporádico		Mensual		Semanal		Diario		Total
		nº	%	nº	%	nº	%	nº	%	
Ambos sexos	Total	58.184	3,71%	19.379	1,24%	112.619	7,18%	1.378.038	87,87%	1.568.220
	15-24	23.404	9,14%	7.620	2,98%	23.924	9,34%	201.134	78,54%	256.082
	25-34	8.584	2,39%	3.184	0,89%	24.958	6,95%	322.154	89,77%	358.880
	35-44	14.008	3,77%	1.150	0,31%	23.308	6,28%	332.611	89,63%	371.077
	45-54	5.225	1,63%	2.925	0,91%	17.998	5,61%	294.830	91,85%	320.978
	55-64	7.204	2,76%	3.475	1,33%	22.361	8,56%	228.163	87,35%	261.203
Hombres	Total	33.137	4,14%	6.352	0,79%	57.974	7,25%	702.404	87,82%	799.867
	15-24	4.652	3,57%	2.576	1,98%	4.785	3,68%	118.114	90,77%	130.126
	25-34	996	0,55%	0	0,00%	5.186	2,84%	176.411	96,61%	182.593
	35-44	12.193	6,47%	639	0,34%	17.175	9,11%	158.571	84,09%	188.578
	45-54	4.914	2,95%	3.061	1,84%	14.880	8,93%	143.778	86,28%	166.633
	55-64	9.085	6,89%	0	0,00%	15.120	11,46%	107.732	81,65%	131.937
Mujeres	Total	25.695	3,34%	12.373	1,61%	54.684	7,12%	675.602	87,93%	768.353
	15-24	16.950	13,46%	4.692	3,73%	17.242	13,69%	87.071	69,13%	125.956
	25-34	6.140	3,48%	2.675	1,52%	16.091	9,13%	151.380	85,87%	176.287
	35-44	837	0,46%	535	0,29%	7.728	4,23%	173.398	95,01%	182.499
	45-54	405	0,26%	0	0,00%	4.404	2,85%	149.536	96,88%	154.345
	55-64	0	0,00%	2.745	2,12%	7.450	5,76%	119.071	92,11%	129.266

Nota: 1 CUCHARADA

**TABLA C.6.3.2: DISTRIBUCIÓN DE LA FRECUENCIA DE CONSUMO DE: ACEITE DE OLIVA
NÚMERO DE PERSONAS Y PORCENTAJE POR SEXO Y TIPO DE ZONA**

Sexo	Tipo de zona	Esporádico		Mensual		Semanal		Diario		Total
		nº	%	nº	%	nº	%	nº	%	
Ambos sexos	Todas	58.184	3,71%	19.379	1,24%	112.619	7,18%	1.378.038	87,87%	1.568.220
	Rural	12.864	2,18%	1.171	0,20%	42.745	7,25%	532.512	90,36%	589.292
	Urbana-Semi	45.320	4,63%	18.208	1,86%	69.875	7,14%	845.526	86,37%	978.928
Hombres	Todas	33.137	4,14%	6.352	0,79%	57.974	7,25%	702.404	87,82%	799.867
	Rural	5.862	1,84%	554	0,17%	33.412	10,48%	279.125	87,51%	318.952
	Urbana-Semi	26.597	5,53%	5.615	1,17%	25.512	5,30%	423.191	88,00%	480.915
Mujeres	Todas	25.695	3,34%	12.373	1,61%	54.684	7,12%	675.602	87,93%	768.353
	Rural	6.698	2,48%	596	0,22%	12.167	4,50%	250.879	92,80%	270.340
	Urbana-Semi	19.252	3,87%	12.186	2,45%	43.287	8,69%	423.288	85,00%	498.013

Nota: 1 CUCHARADA

TABLA C.6.4.1: DISTRIBUCIÓN DE LA FRECUENCIA DE CONSUMO DE: ACEITE DE GIRASOL
NÚMERO DE PERSONAS Y PORCENTAJE POR SEXO Y EDAD

Sexo	Edad	Esporádico		Mensual		Semanal		Diario		Total
		nº	%	nº	%	nº	%	nº	%	
Ambos sexos	Total	1.055.012	67,27%	124.020	7,91%	164.290	10,48%	224.899	14,34%	1.568.220
	15-24	166.800	65,14%	13.820	5,40%	34.881	13,62%	40.581	15,85%	256.082
	25-34	227.972	63,52%	15.624	4,35%	36.348	10,13%	78.935	21,99%	358.880
	35-44	280.993	75,72%	28.826	7,77%	31.555	8,50%	29.702	8,00%	371.077
	45-54	211.133	65,78%	30.327	9,45%	37.422	11,66%	42.096	13,11%	320.978
	55-64	169.752	64,99%	31.780	12,17%	25.359	9,71%	34.313	13,14%	261.203
Hombres	Total	514.849	64,37%	61.858	7,73%	82.587	10,33%	140.573	17,57%	799.867
	15-24	76.233	58,58%	12.606	9,69%	13.814	10,62%	27.473	21,11%	130.126
	25-34	106.767	58,47%	10.636	5,82%	19.026	10,42%	46.164	25,28%	182.593
	35-44	139.607	74,03%	12.682	6,72%	15.416	8,17%	20.874	11,07%	188.578
	45-54	116.457	69,89%	9.176	5,51%	14.860	8,92%	26.139	15,69%	166.633
	55-64	71.396	54,11%	18.534	14,05%	18.373	13,93%	23.634	17,91%	131.937
Mujeres	Total	536.004	69,76%	61.922	8,06%	81.490	10,61%	88.937	11,57%	768.353
	15-24	88.617	70,36%	2.425	1,93%	20.257	16,08%	14.657	11,64%	125.956
	25-34	119.339	67,70%	4.911	2,79%	18.301	10,38%	33.735	19,14%	176.287
	35-44	137.508	75,35%	15.790	8,65%	18.587	10,18%	10.615	5,82%	182.499
	45-54	96.216	62,34%	18.990	12,30%	20.861	13,52%	18.278	11,84%	154.345
	55-64	95.274	73,70%	14.160	10,95%	7.557	5,85%	12.275	9,50%	129.266

Nota: 1 CUCHARADA

TABLA C.6.4.2: DISTRIBUCIÓN DE LA FRECUENCIA DE CONSUMO DE: ACEITE DE GIRASOL
NÚMERO DE PERSONAS Y PORCENTAJE POR SEXO Y TIPO DE ZONA

Sexo	Tipo de zona	Esporádico		Mensual		Semanal		Diario		Total
		nº	%	nº	%	nº	%	nº	%	
Ambos sexos	Todas	1.055.012	67,27%	124.020	7,91%	164.290	10,48%	224.899	14,34%	1.568.220
	Rural	332.773	56,47%	39.300	6,67%	93.252	15,82%	123.966	21,04%	589.292
	Urbana-Semi	722.239	73,78%	84.720	8,65%	71.037	7,26%	100.932	10,31%	978.928
Hombres	Todas	514.849	64,37%	61.858	7,73%	82.587	10,33%	140.573	17,57%	799.867
	Rural	157.671	49,43%	22.376	7,02%	50.093	15,71%	88.812	27,84%	318.952
	Urbana-Semi	352.780	73,36%	39.271	8,17%	34.079	7,09%	54.785	11,39%	480.915
Mujeres	Todas	536.004	69,76%	61.922	8,06%	81.490	10,61%	88.937	11,57%	768.353
	Rural	168.913	62,48%	17.229	6,37%	43.055	15,93%	41.143	15,22%	270.340
	Urbana-Semi	369.235	74,14%	45.190	9,07%	36.868	7,40%	46.721	9,38%	498.013

Nota: 1 CUCHARADA

**TABLA C.7.1.1: DISTRIBUCIÓN DE LA FRECUENCIA DE CONSUMO DE: GALLETAS TIPO MARÍA
NÚMERO DE PERSONAS Y PORCENTAJE POR SEXO Y EDAD**

Sexo	Edad	Esporádico		Mensual		Semanal		Diario		Total
		nº	%	nº	%	nº	%	nº	%	
Ambos sexos	Total	646.085	41,20%	149.283	9,52%	359.044	22,89%	413.809	26,39%	1.568.220
	15-24	90.361	35,29%	34.372	13,42%	66.146	25,83%	65.203	25,46%	256.082
	25-34	159.216	44,36%	35.732	9,96%	84.330	23,50%	79.602	22,18%	358.880
	35-44	139.075	37,48%	42.521	11,46%	111.814	30,13%	77.667	20,93%	371.077
	45-54	152.089	47,38%	16.699	5,20%	66.177	20,62%	86.013	26,80%	320.978
	55-64	105.054	40,22%	22.209	8,50%	37.334	14,29%	96.607	36,99%	261.203
Hombres	Total	308.975	38,63%	64.658	8,08%	193.355	24,17%	232.880	29,11%	799.867
	15-24	30.986	23,81%	20.165	15,50%	38.910	29,90%	40.065	30,79%	130.126
	25-34	82.511	45,19%	16.004	8,76%	43.820	24,00%	40.258	22,05%	182.593
	35-44	68.355	36,25%	18.150	9,62%	56.581	30,00%	45.492	24,12%	188.578
	45-54	71.362	42,83%	3.582	2,15%	42.668	25,61%	49.021	29,42%	166.633
	55-64	52.521	39,81%	9.558	7,24%	16.278	12,34%	53.580	40,61%	131.937
Mujeres	Total	333.363	43,39%	82.564	10,75%	167.551	21,81%	184.876	24,06%	768.353
	15-24	55.820	44,32%	14.816	11,76%	28.496	22,62%	26.824	21,30%	125.956
	25-34	72.031	40,86%	21.809	12,37%	46.234	26,23%	36.214	20,54%	176.287
	35-44	72.623	39,79%	23.005	12,61%	59.901	32,82%	26.970	14,78%	182.499
	45-54	78.932	51,14%	11.747	7,61%	24.174	15,66%	39.492	25,59%	154.345
	55-64	51.218	39,62%	12.811	9,91%	20.107	15,55%	45.129	34,91%	129.266

Nota: 4-6 UD., 50 gr.

**TABLA C.7.1.2: DISTRIBUCIÓN DE LA FRECUENCIA DE CONSUMO DE: GALLETAS TIPO MARÍA
NÚMERO DE PERSONAS Y PORCENTAJE POR SEXO Y TIPO DE ZONA**

Sexo	Tipo de zona	Esporádico		Mensual		Semanal		Diario		Total
		nº	%	nº	%	nº	%	nº	%	
Ambos sexos	Todas	646.085	41,20%	149.283	9,52%	359.044	22,89%	413.809	26,39%	1.568.220
	Rural	215.913	36,64%	69.946	11,87%	123.081	20,89%	180.352	30,60%	589.292
	Urbana-Semi	430.172	43,94%	79.336	8,10%	235.963	24,10%	233.457	23,85%	978.928
Hombres	Todas	308.975	38,63%	64.658	8,08%	193.355	24,17%	232.880	29,11%	799.867
	Rural	120.983	37,93%	27.118	8,50%	65.248	20,46%	105.603	33,11%	318.952
	Urbana-Semi	187.786	39,05%	37.663	7,83%	127.012	26,41%	128.453	26,71%	480.915
Mujeres	Todas	333.363	43,39%	82.564	10,75%	167.551	21,81%	184.876	24,06%	768.353
	Rural	96.066	35,54%	39.867	14,75%	57.455	21,25%	76.952	28,46%	270.340
	Urbana-Semi	239.609	48,11%	41.519	8,34%	110.259	22,14%	106.627	21,41%	498.013

Nota: 4-6 UD., 50 gr.

**TABLA C.7.5.1: DISTRIBUCIÓN DE LA FRECUENCIA DE CONSUMO DE: BOLLERÍA INDUSTRIAL
NÚMERO DE PERSONAS Y PORCENTAJE POR SEXO Y EDAD**

Sexo	Edad	Esporádico		Mensual		Semanal		Diario		Total
		nº	%	nº	%	nº	%	nº	%	
Ambos sexos	Total	962.326	61,36%	321.199	20,48%	238.306	15,20%	46.388	2,96%	1.568.220
	15-24	122.740	47,93%	70.664	27,59%	59.421	23,20%	3.256	1,27%	256.082
	25-34	196.103	54,64%	98.951	27,57%	42.463	11,83%	21.364	5,95%	358.880
	35-44	212.900	57,37%	76.867	20,71%	74.237	20,01%	7.073	1,91%	371.077
	45-54	227.700	70,94%	53.736	16,74%	31.060	9,68%	8.482	2,64%	320.978
	55-64	197.808	75,73%	23.069	8,83%	34.173	13,08%	6.152	2,36%	261.203
Hombres	Total	481.543	60,20%	162.037	20,26%	126.118	15,77%	30.169	3,77%	799.867
	15-24	65.894	50,64%	33.476	25,73%	30.757	23,64%	0	0,00%	130.126
	25-34	93.421	51,16%	51.676	28,30%	26.058	14,27%	11.438	6,26%	182.593
	35-44	101.952	54,06%	36.445	19,33%	43.524	23,08%	6.657	3,53%	188.578
	45-54	115.468	69,30%	27.917	16,75%	17.699	10,62%	5.548	3,33%	166.633
	55-64	107.951	81,82%	9.214	6,98%	9.632	7,30%	5.139	3,89%	131.937
Mujeres	Total	479.092	62,35%	158.848	20,67%	113.017	14,71%	17.396	2,26%	768.353
	15-24	57.735	45,84%	36.671	29,11%	28.694	22,78%	2.856	2,27%	125.956
	25-34	98.618	55,94%	46.719	26,50%	18.457	10,47%	12.493	7,09%	176.287
	35-44	111.246	60,96%	37.962	20,80%	32.093	17,59%	1.197	0,66%	182.499
	45-54	112.330	72,78%	25.529	16,54%	13.451	8,71%	3.036	1,97%	154.345
	55-64	91.779	71,00%	13.024	10,08%	22.874	17,70%	1.590	1,23%	129.266

Nota: 1 UD., 50 gr.

**TABLA C.7.5.2: DISTRIBUCIÓN DE LA FRECUENCIA DE CONSUMO DE: BOLLERÍA INDUSTRIAL
NÚMERO DE PERSONAS Y PORCENTAJE POR SEXO Y TIPO DE ZONA**

Sexo	Tipo de zona	Esporádico		Mensual		Semanal		Diario		Total
		nº	%	nº	%	nº	%	nº	%	
Ambos sexos	Todas	962.326	61,36%	321.199	20,48%	238.306	15,20%	46.388	2,96%	1.568.220
	Rural	333.933	56,67%	146.295	24,83%	84.203	14,29%	24.861	4,22%	589.292
	Urbana-Semi	628.393	64,19%	174.904	17,87%	154.103	15,74%	21.528	2,20%	978.928
Hombres	Todas	481.543	60,20%	162.037	20,26%	126.118	15,77%	30.169	3,77%	799.867
	Rural	181.702	56,97%	74.799	23,45%	46.322	14,52%	16.129	5,06%	318.952
	Urbana-Semi	298.889	62,15%	88.178	18,34%	79.430	16,52%	14.419	3,00%	480.915
Mujeres	Todas	479.092	62,35%	158.848	20,67%	113.017	14,71%	17.396	2,26%	768.353
	Rural	152.497	56,41%	70.287	26,00%	38.087	14,09%	9.469	3,50%	270.340
	Urbana-Semi	328.346	65,93%	86.992	17,47%	75.113	15,08%	7.562	1,52%	498.013

Nota: 1 UD., 50 gr.

TABLA C.7.6.1: DISTRIBUCIÓN DE LA FRECUENCIA DE CONSUMO DE: BOLLERÍA CASERA
NÚMERO DE PERSONAS Y PORCENTAJE POR SEXO Y EDAD

Sexo	Edad	Esporádico		Mensual		Semanal		Diario		Total
		nº	%	nº	%	nº	%	nº	%	
Ambos sexos	Total	933.760	59,54%	419.953	26,78%	180.179	11,49%	34.328	2,19%	1.568.220
	15-24	154.289	60,25%	76.804	29,99%	24.322	9,50%	667	0,26%	256.082
	25-34	206.991	57,68%	96.664	26,93%	40.517	11,29%	14.709	4,10%	358.880
	35-44	222.187	59,88%	74.567	20,09%	65.156	17,56%	9.167	2,47%	371.077
	45-54	205.758	64,10%	87.336	27,21%	23.664	7,37%	4.220	1,31%	320.978
	55-64	147.058	56,30%	81.587	31,23%	26.262	10,05%	6.297	2,41%	261.203
Hombres	Total	516.643	64,59%	192.109	24,02%	71.369	8,92%	19.746	2,47%	799.867
	15-24	88.184	67,77%	38.181	29,34%	3.000	2,31%	761	0,59%	130.126
	25-34	96.824	53,03%	57.204	31,33%	13.632	7,47%	14.933	8,18%	182.593
	35-44	122.559	64,99%	31.383	16,64%	33.851	17,95%	785	0,42%	188.578
	45-54	126.956	76,19%	38.591	23,16%	1.086	0,65%	0	0,00%	166.633
	55-64	81.406	61,70%	26.466	20,06%	21.057	15,96%	3.009	2,28%	131.937
Mujeres	Total	424.447	55,24%	223.796	29,13%	105.131	13,68%	14.979	1,95%	768.353
	15-24	68.536	54,41%	38.294	30,40%	19.126	15,18%	0	0,00%	125.956
	25-34	111.741	63,39%	34.628	19,64%	29.918	16,97%	0	0,00%	176.287
	35-44	93.328	51,14%	49.014	26,86%	30.579	16,76%	9.579	5,25%	182.499
	45-54	84.063	54,46%	47.881	31,02%	19.172	12,42%	3.228	2,09%	154.345
	55-64	67.025	51,85%	50.607	39,15%	8.886	6,87%	2.748	2,13%	129.266

Nota: 1 UD., 50 gr.

TABLA C.7.6.2: DISTRIBUCIÓN DE LA FRECUENCIA DE CONSUMO DE: BOLLERÍA CASERA
NÚMERO DE PERSONAS Y PORCENTAJE POR SEXO Y TIPO DE ZONA

Sexo	Tipo de zona	Esporádico		Mensual		Semanal		Diario		Total
		nº	%	nº	%	nº	%	nº	%	
Ambos sexos	Todas	933.760	59,54%	419.953	26,78%	180.179	11,49%	34.328	2,19%	1.568.220
	Rural	292.142	49,58%	178.331	30,26%	102.638	17,42%	16.181	2,75%	589.292
	Urbana-Semi	641.617	65,54%	241.622	24,68%	77.541	7,92%	18.147	1,85%	978.928
Hombres	Todas	516.643	64,59%	192.109	24,02%	71.369	8,92%	19.746	2,47%	799.867
	Rural	162.673	51,00%	109.812	34,43%	33.999	10,66%	12.468	3,91%	318.952
	Urbana-Semi	349.968	72,77%	85.363	17,75%	37.882	7,88%	7.703	1,60%	480.915
Mujeres	Todas	424.447	55,24%	223.796	29,13%	105.131	13,68%	14.979	1,95%	768.353
	Rural	130.725	48,36%	72.184	26,70%	62.696	23,19%	4.736	1,75%	270.340
	Urbana-Semi	295.750	59,39%	152.327	30,59%	39.635	7,96%	10.302	2,07%	498.013

Nota: 1 UD., 50 gr.

**TABLA C.7.9.1: DISTRIBUCIÓN DE LA FRECUENCIA DE CONSUMO DE: CHOCOLATE O BOMBONES
NÚMERO DE PERSONAS Y PORCENTAJE POR SEXO Y EDAD**

Sexo	Edad	Esporádico		Mensual		Semanal		Diario		Total
		n°	%	n°	%	n°	%	n°	%	
Ambos sexos	Total	662.156	42,22%	440.264	28,07%	344.155	21,95%	121.646	7,76%	1.568.220
	15-24	71.497	27,92%	77.705	30,34%	72.212	28,20%	34.668	13,54%	256.082
	25-34	144.560	40,28%	98.821	27,54%	95.810	26,70%	19.689	5,49%	358.880
	35-44	164.264	44,27%	90.706	24,44%	89.396	24,09%	26.712	7,20%	371.077
	45-54	141.764	44,17%	90.378	28,16%	61.617	19,20%	27.219	8,48%	320.978
	55-64	137.838	52,77%	78.348	30,00%	32.186	12,32%	12.831	4,91%	261.203
Hombres	Total	377.631	47,21%	200.793	25,10%	177.169	22,15%	44.274	5,54%	799.867
	15-24	41.355	31,78%	37.801	29,05%	31.888	24,51%	19.082	14,66%	130.126
	25-34	65.948	36,12%	55.661	30,48%	50.287	27,54%	10.697	5,86%	182.593
	35-44	90.162	47,81%	47.070	24,96%	48.103	25,51%	3.243	1,72%	188.578
	45-54	89.736	53,85%	34.894	20,94%	35.294	21,18%	6.708	4,03%	166.633
	55-64	84.862	64,32%	33.094	25,08%	9.692	7,35%	4.289	3,25%	131.937
Mujeres	Total	291.731	37,97%	235.195	30,61%	167.285	21,77%	74.142	9,65%	768.353
	15-24	31.393	24,92%	39.614	31,45%	39.220	31,14%	15.729	12,49%	125.956
	25-34	75.533	42,85%	47.686	27,05%	46.120	26,16%	6.947	3,94%	176.287
	35-44	75.853	41,56%	45.495	24,93%	40.033	21,94%	21.118	11,57%	182.499
	45-54	55.671	36,07%	52.077	33,74%	27.316	17,70%	19.281	12,49%	154.345
	55-64	57.929	44,81%	42.984	33,25%	20.120	15,56%	8.233	6,37%	129.266

Nota: 1 UD., 50 gr.

**TABLA C.7.9.2: DISTRIBUCIÓN DE LA FRECUENCIA DE CONSUMO DE: CHOCOLATE O BOMBONES
NÚMERO DE PERSONAS Y PORCENTAJE POR SEXO Y TIPO DE ZONA**

Sexo	Tipo de zona	Esporádico		Mensual		Semanal		Diario		Total
		n°	%	n°	%	n°	%	n°	%	
Ambos sexos	Todas	662.156	42,22%	440.264	28,07%	344.155	21,95%	121.646	7,76%	1.568.220
	Rural	237.104	40,24%	172.747	29,31%	123.723	21,00%	55.718	9,46%	589.292
	Urbana-Semi	425.051	43,42%	267.517	27,33%	220.432	22,52%	65.927	6,73%	978.928
Hombres	Todas	377.631	47,21%	200.793	25,10%	177.169	22,15%	44.274	5,54%	799.867
	Rural	147.671	46,30%	75.514	23,68%	65.841	20,64%	29.926	9,38%	318.952
	Urbana-Semi	229.691	47,76%	124.859	25,96%	110.885	23,06%	15.480	3,22%	480.915
Mujeres	Todas	291.731	37,97%	235.195	30,61%	167.285	21,77%	74.142	9,65%	768.353
	Rural	94.766	35,05%	92.273	34,13%	57.572	21,30%	25.728	9,52%	270.340
	Urbana-Semi	197.823	39,72%	141.884	28,49%	109.853	22,06%	48.453	9,73%	498.013

Nota: 1 UD., 50 gr.

**TABLA C.8.1.1: DISTRIBUCIÓN DE LA FRECUENCIA DE CONSUMO DE: VINO TINTO
NÚMERO DE PERSONAS Y PORCENTAJE POR SEXO Y EDAD**

Sexo	Edad	Esporádico		Mensual		Semanal		Diario		Total
		nº	%	nº	%	nº	%	nº	%	
Ambos sexos	Total	952.466	60,74%	164.082	10,46%	244.846	15,61%	206.827	13,19%	1.568.220
	15-24	213.014	83,18%	22.848	8,92%	20.220	7,90%	0	0,00%	256.082
	25-34	223.742	62,34%	38.857	10,83%	75.469	21,03%	20.812	5,80%	358.880
	35-44	188.991	50,93%	57.501	15,50%	58.492	15,76%	66.093	17,81%	371.077
	45-54	172.267	53,67%	26.269	8,18%	60.893	18,97%	61.549	19,18%	320.978
	55-64	151.254	57,91%	20.393	7,81%	32.781	12,55%	56.775	21,74%	261.203
Hombres	Total	387.734	48,47%	100.318	12,54%	156.657	19,59%	155.158	19,40%	799.867
	15-24	99.335	76,34%	15.911	12,23%	14.880	11,44%	0	0,00%	130.126
	25-34	88.469	48,45%	22.412	12,27%	50.178	27,48%	21.534	11,79%	182.593
	35-44	78.806	41,79%	30.532	16,19%	31.305	16,60%	47.934	25,42%	188.578
	45-54	69.387	41,64%	16.845	10,11%	40.400	24,25%	40.001	24,01%	166.633
	55-64	52.605	39,87%	10.358	7,85%	17.902	13,57%	51.071	38,71%	131.937
Mujeres	Total	547.006	71,19%	66.775	8,69%	93.938	12,23%	60.634	7,89%	768.353
	15-24	111.517	88,54%	7.995	6,35%	6.445	5,12%	0	0,00%	125.956
	25-34	137.491	77,99%	13.527	7,67%	24.098	13,67%	1.171	0,66%	176.287
	35-44	110.206	60,39%	23.737	13,01%	26.235	14,38%	22.322	12,23%	182.499
	45-54	96.895	62,78%	10.629	6,89%	22.271	14,43%	24.550	15,91%	154.345
	55-64	91.649	70,90%	10.251	7,93%	15.718	12,16%	11.649	9,01%	129.266

Nota: 1 VASO

**TABLA C.8.1.2: DISTRIBUCIÓN DE LA FRECUENCIA DE CONSUMO DE: VINO TINTO
NÚMERO DE PERSONAS Y PORCENTAJE POR SEXO Y TIPO DE ZONA**

Sexo	Tipo de zona	Esporádico		Mensual		Semanal		Diario		Total
		nº	%	nº	%	nº	%	nº	%	
Ambos sexos	Todas	952.466	60,74%	164.082	10,46%	244.846	15,61%	206.827	13,19%	1.568.220
	Rural	369.660	62,73%	50.640	8,59%	79.519	13,49%	89.473	15,18%	589.292
	Urbana-Semi	582.806	59,54%	113.441	11,59%	165.327	16,89%	117.354	11,99%	978.928
Hombres	Todas	387.734	48,47%	100.318	12,54%	156.657	19,59%	155.158	19,40%	799.867
	Rural	158.199	49,60%	32.235	10,11%	54.131	16,97%	74.386	23,32%	318.952
	Urbana-Semi	229.866	47,80%	67.365	14,01%	101.756	21,16%	81.927	17,04%	480.915
Mujeres	Todas	547.006	71,19%	66.775	8,69%	93.938	12,23%	60.634	7,89%	768.353
	Rural	199.912	73,95%	19.736	7,30%	28.447	10,52%	22.245	8,23%	270.340
	Urbana-Semi	346.282	69,53%	47.449	9,53%	65.993	13,25%	38.290	7,69%	498.013

Nota: 1 VASO

**TABLA C.8.3.1: DISTRIBUCIÓN DE LA FRECUENCIA DE CONSUMO DE: CERVEZA
NÚMERO DE PERSONAS Y PORCENTAJE POR SEXO Y EDAD**

Sexo	Edad	Esporádico		Mensual		Semanal		Diario		Total
		n°	%	n°	%	n°	%	n°	%	
Ambos sexos	Total	661.636	42,19%	179.847	11,47%	487.922	31,11%	238.815	15,23%	1.568.220
	15-24	95.640	37,35%	27.404	10,70%	106.857	41,73%	26.181	10,22%	256.082
	25-34	124.288	34,63%	44.269	12,34%	120.123	33,47%	70.200	19,56%	358.880
	35-44	148.992	40,15%	42.730	11,52%	123.698	33,33%	55.657	15,00%	371.077
	45-54	134.924	42,04%	41.494	12,93%	83.055	25,88%	61.505	19,16%	320.978
	55-64	154.026	58,97%	24.833	9,51%	54.333	20,80%	28.012	10,72%	261.203
Hombres	Total	213.816	26,73%	77.712	9,72%	269.297	33,67%	239.042	29,89%	799.867
	15-24	37.468	28,79%	12.056	9,26%	62.001	47,65%	18.602	14,30%	130.126
	25-34	41.417	22,68%	8.207	4,49%	69.395	38,01%	63.574	34,82%	182.593
	35-44	42.645	22,61%	23.208	12,31%	64.561	34,24%	58.164	30,84%	188.578
	45-54	37.724	22,64%	19.301	11,58%	41.889	25,14%	67.718	40,64%	166.633
	55-64	56.850	43,09%	16.425	12,45%	29.821	22,60%	28.840	21,86%	131.937
Mujeres	Total	425.225	55,34%	99.565	12,96%	222.341	28,94%	21.222	2,76%	768.353
	15-24	55.428	44,01%	14.954	11,87%	46.781	37,14%	8.794	6,98%	125.956
	25-34	84.754	48,08%	34.161	19,38%	53.948	30,60%	3.425	1,94%	176.287
	35-44	107.439	58,87%	16.639	9,12%	55.224	30,26%	3.197	1,75%	182.499
	45-54	88.290	57,20%	23.030	14,92%	41.188	26,69%	1.837	1,19%	154.345
	55-64	90.598	70,09%	10.217	7,90%	24.596	19,03%	3.854	2,98%	129.266

Nota: 1 JARRA. 330 cc.

**TABLA C.8.3.2: DISTRIBUCIÓN DE LA FRECUENCIA DE CONSUMO DE: CERVEZA
NÚMERO DE PERSONAS Y PORCENTAJE POR SEXO Y TIPO DE ZONA**

Sexo	Tipo de zona	Esporádico		Mensual		Semanal		Diario		Total
		n°	%	n°	%	n°	%	n°	%	
Ambos sexos	Todas	661.636	42,19%	179.847	11,47%	487.922	31,11%	238.815	15,23%	1.568.220
	Rural	271.200	46,02%	56.575	9,60%	151.763	25,75%	109.753	18,62%	589.292
	Urbana-Semi	390.435	39,88%	123.272	12,59%	336.159	34,34%	129.062	13,18%	978.928
Hombres	Todas	213.816	26,73%	77.712	9,72%	269.297	33,67%	239.042	29,89%	799.867
	Rural	97.071	30,43%	21.242	6,66%	82.617	25,90%	118.022	37,00%	318.952
	Urbana-Semi	117.836	24,50%	55.570	11,55%	184.393	38,34%	123.116	25,60%	480.915
Mujeres	Todas	425.225	55,34%	99.565	12,96%	222.341	28,94%	21.222	2,76%	768.353
	Rural	160.198	59,26%	32.705	12,10%	69.280	25,63%	8.158	3,02%	270.340
	Urbana-Semi	263.874	52,99%	67.114	13,48%	154.037	30,93%	12.988	2,61%	498.013

Nota: 1 JARRA. 330 cc.

**TABLA C.8.5.1: DISTRIBUCIÓN DE LA FRECUENCIA DE CONSUMO DE: BEBIDAS CARBONATADAS CON AZÚCAR
NÚMERO DE PERSONAS Y PORCENTAJE POR SEXO Y EDAD**

Sexo	Edad	Esporádico		Mensual		Semanal		Diario		Total
		nº	%	nº	%	nº	%	nº	%	
Ambos sexos	Total	611.554	39,00%	245.921	15,68%	558.327	35,60%	152.418	9,72%	1.568.220
	15-24	45.536	17,78%	22.074	8,62%	148.238	57,89%	40.235	15,71%	256.082
	25-34	88.026	24,53%	46.443	12,94%	175.560	48,92%	48.851	13,61%	358.880
	35-44	131.481	35,43%	67.953	18,31%	130.924	35,28%	40.718	10,97%	371.077
	45-54	159.857	49,80%	67.903	21,16%	73.804	22,99%	19.413	6,05%	320.978
	55-64	171.143	65,52%	43.356	16,60%	40.730	15,59%	5.974	2,29%	261.203
Hombres	Total	239.574	29,95%	123.936	15,49%	323.030	40,39%	113.327	14,17%	799.867
	15-24	19.135	14,70%	3.718	2,86%	83.548	64,21%	23.725	18,23%	130.126
	25-34	21.098	11,55%	21.750	11,91%	99.973	54,75%	39.772	21,78%	182.593
	35-44	59.804	31,71%	32.270	17,11%	68.502	36,33%	28.001	14,85%	188.578
	45-54	74.592	44,76%	32.822	19,70%	43.193	25,92%	16.026	9,62%	166.633
	55-64	68.012	51,55%	29.737	22,54%	28.648	21,71%	5.539	4,20%	131.937
Mujeres	Total	358.877	46,71%	121.725	15,84%	242.232	31,53%	45.520	5,92%	768.353
	15-24	25.401	20,17%	16.557	13,15%	66.732	52,98%	17.266	13,71%	125.956
	25-34	66.189	37,55%	19.754	11,21%	79.640	45,18%	10.704	6,07%	176.287
	35-44	73.796	40,44%	33.946	18,60%	62.597	34,30%	12.160	6,66%	182.499
	45-54	83.020	53,79%	33.855	21,93%	31.774	20,59%	5.696	3,69%	154.345
	55-64	95.693	74,03%	17.216	13,32%	15.219	11,77%	1.137	0,88%	129.266

Nota: 1 BOTELLÍN. 200 cc.

**TABLA C.8.5.2: DISTRIBUCIÓN DE LA FRECUENCIA DE CONSUMO DE: BEBIDAS CARBONATADAS CON AZÚCAR
NÚMERO DE PERSONAS Y PORCENTAJE POR SEXO Y TIPO DE ZONA**

Sexo	Tipo de zona	Esporádico		Mensual		Semanal		Diario		Total
		nº	%	nº	%	nº	%	nº	%	
Ambos sexos	Todas	611.554	39,00%	245.921	15,68%	558.327	35,60%	152.418	9,72%	1.568.220
	Rural	242.648	41,18%	90.660	15,38%	185.180	31,42%	70.804	12,02%	589.292
	Urbana-Semi	368.905	37,68%	155.261	15,86%	373.147	38,12%	81.614	8,34%	978.928
Hombres	Todas	239.574	29,95%	123.936	15,49%	323.030	40,39%	113.327	14,17%	799.867
	Rural	111.092	34,83%	44.382	13,92%	108.498	34,02%	54.980	17,24%	318.952
	Urbana-Semi	129.919	27,02%	79.088	16,45%	212.656	44,22%	59.252	12,32%	480.915
Mujeres	Todas	358.877	46,71%	121.725	15,84%	242.232	31,53%	45.520	5,92%	768.353
	Rural	125.975	46,60%	44.985	16,64%	78.962	29,21%	20.418	7,55%	270.340
	Urbana-Semi	232.934	46,77%	76.505	15,36%	163.952	32,92%	24.622	4,94%	498.013

Nota: 1 BOTELLÍN, 200 cc.

**TABLA C.8.10.1: DISTRIBUCIÓN DE LA FRECUENCIA DE CONSUMO DE: CAFÉ DESCAFEINADO
NÚMERO DE PERSONAS Y PORCENTAJE POR SEXO Y EDAD**

Sexo	Edad	Esporádico		Mensual		Semanal		Diario		Total
		nº	%	nº	%	nº	%	nº	%	
Ambos sexos	Total	1.086.072	69,26%	40.740	2,60%	114.043	7,27%	327.365	20,87%	1.568.220
	15-24	197.994	77,32%	16.042	6,26%	18.140	7,08%	23.905	9,33%	256.082
	25-34	260.039	72,46%	8.904	2,48%	33.012	9,20%	56.925	15,86%	358.880
	35-44	279.361	75,28%	9.112	2,46%	13.228	3,56%	69.376	18,70%	371.077
	45-54	220.201	68,60%	4.487	1,40%	23.307	7,26%	72.983	22,74%	320.978
	55-64	137.041	52,47%	2.496	0,96%	26.296	10,07%	95.370	36,51%	261.203
Hombres	Total	596.098	74,52%	17.553	2,19%	52.809	6,60%	133.407	16,68%	799.867
	15-24	107.389	82,53%	11.350	8,72%	2.929	2,25%	8.458	6,50%	130.126
	25-34	141.034	77,24%	177	0,10%	16.462	9,02%	24.920	13,65%	182.593
	35-44	149.364	79,21%	3.849	2,04%	10.209	5,41%	25.155	13,34%	188.578
	45-54	120.763	72,47%	2.766	1,66%	9.517	5,71%	33.587	20,16%	166.633
	55-64	79.457	60,22%	0	0,00%	12.058	9,14%	40.422	30,64%	131.937
Mujeres	Total	497.607	64,76%	22.603	2,94%	60.259	7,84%	187.884	24,45%	768.353
	15-24	92.251	73,24%	5.417	4,30%	13.652	10,84%	14.636	11,62%	125.956
	25-34	124.310	70,52%	8.571	4,86%	16.210	9,20%	27.195	15,43%	176.287
	35-44	131.588	72,10%	3.710	2,03%	3.452	1,89%	43.749	23,97%	182.499
	45-54	101.603	65,83%	1.919	1,24%	12.832	8,31%	37.992	24,61%	154.345
	55-64	60.708	46,96%	1.969	1,52%	14.167	10,96%	52.422	40,55%	129.266

Nota: 1 TAZA. 50 cc.

**TABLA C.8.10.2: DISTRIBUCIÓN DE LA FRECUENCIA DE CONSUMO DE: CAFÉ DESCAFEINADO
NÚMERO DE PERSONAS Y PORCENTAJE POR SEXO Y TIPO DE ZONA**

Sexo	Tipo de zona	Esporádico		Mensual		Semanal		Diario		Total
		nº	%	nº	%	nº	%	nº	%	
Ambos sexos	Todas	1.086.072	69,26%	40.740	2,60%	114.043	7,27%	327.365	20,87%	1.568.220
	Rural	412.004	69,92%	22.000	3,73%	42.804	7,26%	112.485	19,09%	589.292
	Urbana-Semi	674.068	68,86%	18.740	1,91%	71.239	7,28%	214.880	21,95%	978.928
Hombres	Todas	596.098	74,52%	17.553	2,19%	52.809	6,60%	133.407	16,68%	799.867
	Rural	235.231	73,75%	10.670	3,35%	23.669	7,42%	49.382	15,48%	318.952
	Urbana-Semi	360.639	74,99%	7.222	1,50%	29.381	6,11%	83.673	17,40%	480.915
Mujeres	Todas	497.607	64,76%	22.603	2,94%	60.259	7,84%	187.884	24,45%	768.353
	Rural	180.147	66,64%	10.989	4,06%	19.273	7,13%	59.931	22,17%	270.340
	Urbana-Semi	316.908	63,63%	11.284	2,27%	41.196	8,27%	128.625	25,83%	498.013

Nota: 1 TAZA. 50 cc.

**TABLA C.8.11.1: DISTRIBUCIÓN DE LA FRECUENCIA DE CONSUMO DE: CAFÉ
NÚMERO DE PERSONAS Y PORCENTAJE POR SEXO Y EDAD**

Sexo	Edad	Esporádico		Mensual		Semanal		Diario		Total
		nº	%	nº	%	nº	%	nº	%	
Ambos sexos	Total	596.287	38,02%	32.839	2,09%	142.305	9,07%	796.790	50,81%	1.568.220
	15-24	126.563	49,42%	9.932	3,88%	42.015	16,41%	77.572	30,29%	256.082
	25-34	147.495	41,10%	12.409	3,46%	27.828	7,75%	171.148	47,69%	358.880
	35-44	105.224	28,36%	3.660	0,99%	24.570	6,62%	237.624	64,04%	371.077
	45-54	83.584	26,04%	3.250	1,01%	28.816	8,98%	205.328	63,97%	320.978
	55-64	128.690	49,27%	4.349	1,67%	17.510	6,70%	110.653	42,36%	261.203
Hombres	Total	293.304	36,67%	10.543	1,32%	75.048	9,38%	420.972	52,63%	799.867
	15-24	72.265	55,53%	0	0,00%	16.622	12,77%	41.239	31,69%	130.126
	25-34	73.056	40,01%	3.985	2,18%	14.806	8,11%	90.747	49,70%	182.593
	35-44	40.645	21,55%	3.351	1,78%	14.386	7,63%	130.196	69,04%	188.578
	45-54	42.482	25,49%	3.137	1,88%	17.700	10,62%	103.314	62,00%	166.633
	55-64	56.790	43,04%	496	0,38%	12.341	9,35%	62.310	47,23%	131.937
Mujeres	Total	300.926	39,17%	21.165	2,75%	67.679	8,81%	378.583	49,27%	768.353
	15-24	56.184	44,61%	8.721	6,92%	24.434	19,40%	36.617	29,07%	125.956
	25-34	69.085	39,19%	8.970	5,09%	12.097	6,86%	86.136	48,86%	176.287
	35-44	58.517	32,06%	0	0,00%	10.948	6,00%	113.034	61,94%	182.499
	45-54	40.344	26,14%	435	0,28%	13.108	8,49%	100.457	65,09%	154.345
	55-64	69.492	53,76%	3.171	2,45%	5.497	4,25%	51.106	39,54%	129.266

Nota: 1 TAZA. 50 cc.

**TABLA C.8.11.2: DISTRIBUCIÓN DE LA FRECUENCIA DE CONSUMO DE: CAFÉ
NÚMERO DE PERSONAS Y PORCENTAJE POR SEXO Y TIPO DE ZONA**

Sexo	Tipo de zona	Esporádico		Mensual		Semanal		Diario		Total
		nº	%	nº	%	nº	%	nº	%	
Ambos sexos	Todas	596.287	38,02%	32.839	2,09%	142.305	9,07%	796.790	50,81%	1.568.220
	Rural	229.665	38,97%	11.831	2,01%	69.117	11,73%	278.679	47,29%	589.292
	Urbana-Semi	366.622	37,45%	21.008	2,15%	73.187	7,48%	518.111	52,93%	978.928
Hombres	Todas	293.304	36,67%	10.543	1,32%	75.048	9,38%	420.972	52,63%	799.867
	Rural	126.328	39,61%	1.998	0,63%	42.315	13,27%	148.311	46,50%	318.952
	Urbana-Semi	167.842	34,90%	8.341	1,73%	33.877	7,04%	270.855	56,32%	480.915
Mujeres	Todas	300.926	39,17%	21.165	2,75%	67.679	8,81%	378.583	49,27%	768.353
	Rural	103.895	38,43%	8.618	3,19%	28.155	10,41%	129.672	47,97%	270.340
	Urbana-Semi	197.247	39,61%	12.419	2,49%	39.050	7,84%	249.296	50,06%	498.013

Nota: 1 TAZA. 50 cc.

**TABLA C.8.12.1: DISTRIBUCIÓN DE LA FRECUENCIA DE CONSUMO DE: AGUA DEL GRIFO
NÚMERO DE PERSONAS Y PORCENTAJE POR SEXO Y EDAD**

Sexo	Edad	Esporádico		Mensual		Semanal		Diario		Total
		n°	%	n°	%	n°	%	n°	%	
Ambos sexos	Total	562.491	35,87%	9.154	0,58%	10.903	0,70%	985.671	62,85%	1.568.220
	15-24	71.220	27,81%	0	0,00%	2.766	1,08%	182.096	71,11%	256.082
	25-34	157.404	43,86%	484	0,13%	0	0,00%	200.992	56,01%	358.880
	35-44	169.304	45,63%	3.926	1,06%	0	0,00%	197.847	53,32%	371.077
	45-54	109.594	34,14%	4.127	1,29%	0	0,00%	207.257	64,57%	320.978
	55-64	64.164	24,56%	733	0,28%	7.568	2,90%	188.738	72,26%	261.203
Hombres	Total	300.226	37,53%	5.149	0,64%	4.981	0,62%	489.511	61,20%	799.867
	15-24	37.452	28,78%	0	0,00%	0	0,00%	92.674	71,22%	130.126
	25-34	74.541	40,82%	377	0,21%	0	0,00%	107.675	58,97%	182.593
	35-44	96.799	51,33%	3.476	1,84%	0	0,00%	88.304	46,83%	188.578
	45-54	51.502	30,91%	0	0,00%	0	0,00%	115.131	69,09%	166.633
	55-64	35.091	26,60%	784	0,59%	5.037	3,82%	91.025	68,99%	131.937
Mujeres	Total	264.815	34,47%	4.110	0,53%	5.790	0,75%	493.639	64,25%	768.353
	15-24	34.365	27,28%	0	0,00%	2.370	1,88%	89.222	70,84%	125.956
	25-34	77.712	44,08%	0	0,00%	0	0,00%	98.575	55,92%	176.287
	35-44	71.438	39,14%	0	0,00%	0	0,00%	111.061	60,86%	182.499
	45-54	56.115	36,36%	3.158	2,05%	0	0,00%	95.072	61,60%	154.345
	55-64	31.770	24,58%	0	0,00%	2.250	1,74%	95.246	73,68%	129.266

Nota: 1 VASO. 200 cc.

**TABLA C.8.12.2: DISTRIBUCIÓN DE LA FRECUENCIA DE CONSUMO DE: AGUA DEL GRIFO
NÚMERO DE PERSONAS Y PORCENTAJE POR SEXO Y TIPO DE ZONA**

Sexo	Tipo de zona	Esporádico		Mensual		Semanal		Diario		Total
		n°	%	n°	%	n°	%	n°	%	
Ambos sexos	Todas	562.491	35,87%	9.154	0,58%	10.903	0,70%	985.671	62,85%	1.568.220
	Rural	188.903	32,06%	5.696	0,97%	4.498	0,76%	390.195	66,21%	589.292
	Urbana-Semi	373.589	38,16%	3.459	0,35%	6.405	0,65%	595.476	60,83%	978.928
Hombres	Todas	300.226	37,53%	5.149	0,64%	4.981	0,62%	489.511	61,20%	799.867
	Rural	97.392	30,54%	1.376	0,43%	5.286	1,66%	214.897	67,38%	318.952
	Urbana-Semi	200.772	41,75%	3.710	0,77%	0	0,00%	276.433	57,48%	480.915
Mujeres	Todas	264.815	34,47%	4.110	0,53%	5.790	0,75%	493.639	64,25%	768.353
	Rural	90.171	33,35%	3.848	1,42%	0	0,00%	176.321	65,22%	270.340
	Urbana-Semi	174.971	35,13%	0	0,00%	6.012	1,21%	317.030	63,66%	498.013

Nota: 1 VASO. 200 cc.

**TABLA C.8.13.1: DISTRIBUCIÓN DE LA FRECUENCIA DE CONSUMO DE: AGUA EMBOTELLADA
NÚMERO DE PERSONAS Y PORCENTAJE POR SEXO Y EDAD**

Sexo	Edad	Esporádico		Mensual		Semanal		Diario		Total
		nº	%	nº	%	nº	%	nº	%	
Ambos sexos	Total	693.882	44,25%	64.276	4,10%	47.224	3,01%	762.837	48,64%	1.568.220
	15-24	147.101	57,44%	14.339	5,60%	5.977	2,33%	88.665	34,62%	256.082
	25-34	126.005	35,11%	15.238	4,25%	13.731	3,83%	203.906	56,82%	358.880
	35-44	119.684	32,25%	17.571	4,74%	11.505	3,10%	222.316	59,91%	371.077
	45-54	152.191	47,41%	11.879	3,70%	11.757	3,66%	145.150	45,22%	320.978
	55-64	140.770	53,89%	5.435	2,08%	4.318	1,65%	110.680	42,37%	261.203
Hombres	Total	335.706	41,97%	34.290	4,29%	19.541	2,44%	410.331	51,30%	799.867
	15-24	77.916	59,88%	6.743	5,18%	0	0,00%	45.467	34,94%	130.126
	25-34	66.895	36,64%	5.909	3,24%	6.961	3,81%	102.828	56,32%	182.593
	35-44	41.598	22,06%	14.251	7,56%	6.264	3,32%	126.466	67,06%	188.578
	45-54	81.343	48,82%	9.065	5,44%	893	0,54%	75.333	45,21%	166.633
	55-64	72.151	54,69%	0	0,00%	5.330	4,04%	54.455	41,27%	131.937
Mujeres	Total	354.937	46,19%	30.257	3,94%	26.877	3,50%	356.283	46,37%	768.353
	15-24	69.823	55,43%	7.495	5,95%	5.257	4,17%	43.381	34,44%	125.956
	25-34	67.499	38,29%	8.444	4,79%	6.744	3,83%	93.600	53,09%	176.287
	35-44	74.645	40,90%	6.174	3,38%	7.057	3,87%	94.622	51,85%	182.499
	45-54	72.644	47,07%	3.028	1,96%	9.754	6,32%	68.919	44,65%	154.345
	55-64	66.500	51,44%	4.671	3,61%	0	0,00%	58.095	44,94%	129.266

Nota: 1 VASO. 200 cc.

**TABLA C.8.13.2: DISTRIBUCIÓN DE LA FRECUENCIA DE CONSUMO DE: AGUA EMBOTELLADA
NÚMERO DE PERSONAS Y PORCENTAJE POR SEXO Y TIPO DE ZONA**

Sexo	Tipo de zona	Esporádico		Mensual		Semanal		Diario		Total
		nº	%	nº	%	nº	%	nº	%	
Ambos sexos	Todas	693.882	44,25%	64.276	4,10%	47.224	3,01%	762.837	48,64%	1.568.220
	Rural	269.716	45,77%	25.359	4,30%	27.088	4,60%	267.129	45,33%	589.292
	Urbana-Semi	424.167	43,33%	38.918	3,98%	20.136	2,06%	495.708	50,64%	978.928
Hombres	Todas	335.706	41,97%	34.290	4,29%	19.541	2,44%	410.331	51,30%	799.867
	Rural	142.500	44,68%	15.724	4,93%	15.162	4,75%	145.566	45,64%	318.952
	Urbana-Semi	194.003	40,34%	18.755	3,90%	5.059	1,05%	263.098	54,71%	480.915
Mujeres	Todas	354.937	46,19%	30.257	3,94%	26.877	3,50%	356.283	46,37%	768.353
	Rural	126.255	46,70%	10.186	3,77%	12.064	4,46%	121.835	45,07%	270.340
	Urbana-Semi	228.531	45,89%	20.121	4,04%	14.528	2,92%	234.832	47,15%	498.013

Nota: 1 VASO. 200 cc.

**TABLA C.9.6.1: DISTRIBUCIÓN DE LA FRECUENCIA DE CONSUMO DE: SAL
NÚMERO DE PERSONAS Y PORCENTAJE POR SEXO Y EDAD**

Sexo	Edad	Esporádico		Mensual		Semanal		Diario		Total
		nº	%	nº	%	nº	%	nº	%	
Ambos sexos	Total	149.952	9,56%	11.109	0,71%	61.677	3,93%	1.345.482	85,80%	1.568.220
	15-24	21.305	8,32%	2.058	0,80%	17.805	6,95%	214.915	83,92%	256.082
	25-34	37.539	10,46%	0	0,00%	6.506	1,81%	314.835	87,73%	358.880
	35-44	35.208	9,49%	3.310	0,89%	6.810	1,84%	325.748	87,78%	371.077
	45-54	26.213	8,17%	0	0,00%	15.207	4,74%	279.558	87,10%	320.978
	55-64	28.938	11,08%	4.890	1,87%	13.405	5,13%	213.970	81,92%	261.203
Hombres	Total	75.906	9,49%	9.110	1,14%	29.074	3,63%	685.777	85,74%	799.867
	15-24	10.715	8,23%	2.401	1,85%	1.850	1,42%	115.159	88,50%	130.126
	25-34	17.703	9,70%	0	0,00%	1.881	1,03%	163.010	89,27%	182.593
	35-44	13.419	7,12%	2.933	1,56%	3.847	2,04%	168.379	89,29%	188.578
	45-54	15.012	9,01%	0	0,00%	9.936	5,96%	141.685	85,03%	166.633
	55-64	14.010	10,62%	3.366	2,55%	10.717	8,12%	103.844	78,71%	131.937
Mujeres	Total	73.840	9,61%	2.641	0,34%	32.186	4,19%	659.686	85,86%	768.353
	15-24	10.574	8,40%	0	0,00%	14.329	11,38%	101.053	80,23%	125.956
	25-34	15.297	8,68%	0	0,00%	3.913	2,22%	157.076	89,10%	176.287
	35-44	23.269	12,75%	0	0,00%	2.162	1,18%	157.068	86,06%	182.499
	45-54	11.454	7,42%	0	0,00%	5.405	3,50%	137.486	89,08%	154.345
	55-64	14.710	11,38%	1.898	1,47%	4.375	3,38%	108.282	83,77%	129.266

Nota: 1 PELLIZCO

**TABLA C.9.6.2: DISTRIBUCIÓN DE LA FRECUENCIA DE CONSUMO DE: SAL
NÚMERO DE PERSONAS Y PORCENTAJE POR SEXO Y TIPO DE ZONA**

Sexo	Tipo de zona	Esporádico		Mensual		Semanal		Diario		Total
		nº	%	nº	%	nº	%	nº	%	
Ambos sexos	Todas	149.952	9,56%	11.109	0,71%	61.677	3,93%	1.345.482	85,80%	1.568.220
	Rural	23.620	4,01%	0	0,00%	14.011	2,38%	551.660	93,61%	589.292
	Urbana-Semi	126.332	12,91%	11.109	1,13%	47.666	4,87%	793.821	81,09%	978.928
Hombres	Todas	75.906	9,49%	9.110	1,14%	29.074	3,63%	685.777	85,74%	799.867
	Rural	21.288	6,67%	0	0,00%	5.258	1,65%	292.405	91,68%	318.952
	Urbana-Semi	53.789	11,18%	8.774	1,82%	23.230	4,83%	395.122	82,16%	480.915
Mujeres	Todas	73.840	9,61%	2.641	0,34%	32.186	4,19%	659.686	85,86%	768.353
	Rural	4.639	1,72%	0	0,00%	8.122	3,00%	257.579	95,28%	270.340
	Urbana-Semi	71.526	14,36%	2.742	0,55%	24.413	4,90%	399.332	80,18%	498.013

Nota: 1 PELLIZCO

**TABLA C.9.7.1: DISTRIBUCIÓN DE LA FRECUENCIA DE CONSUMO DE: AZÚCAR
NÚMERO DE PERSONAS Y PORCENTAJE POR SEXO Y EDAD**

Sexo	Edad	Esporádico		Mensual		Semanal		Diario		Total
		nº	%	nº	%	nº	%	nº	%	
Ambos sexos	Total	452.897	28,88%	47.497	3,03%	100.978	6,44%	966.848	61,65%	1.568.220
	15-24	80.733	31,53%	5.244	2,05%	24.705	9,65%	145.400	56,78%	256.082
	25-34	96.311	26,84%	13.026	3,63%	16.445	4,58%	233.097	64,95%	358.880
	35-44	102.656	27,66%	7.700	2,07%	25.660	6,92%	235.061	63,35%	371.077
	45-54	91.606	28,54%	5.022	1,56%	21.623	6,74%	202.728	63,16%	320.978
	55-64	79.552	30,46%	15.919	6,09%	13.079	5,01%	152.653	58,44%	261.203
Hombres	Total	175.094	21,89%	23.974	3,00%	45.296	5,66%	555.503	69,45%	799.867
	15-24	47.230	36,30%	2.906	2,23%	4.336	3,33%	75.653	58,14%	130.126
	25-34	34.686	19,00%	3.398	1,86%	11.712	6,41%	132.798	72,73%	182.593
	35-44	22.370	11,86%	2.366	1,25%	11.813	6,26%	152.029	80,62%	188.578
	45-54	33.657	20,20%	281	0,17%	9.978	5,99%	122.718	73,65%	166.633
	55-64	34.114	25,86%	14.617	11,08%	6.300	4,78%	76.906	58,29%	131.937
Mujeres	Total	267.404	34,80%	23.460	3,05%	54.549	7,10%	422.940	55,05%	768.353
	15-24	35.091	27,86%	2.417	1,92%	18.251	14,49%	70.196	55,73%	125.956
	25-34	57.087	32,38%	8.091	4,59%	5.246	2,98%	105.863	60,05%	176.287
	35-44	75.694	41,48%	6.910	3,79%	10.979	6,02%	88.916	48,72%	182.499
	45-54	52.127	33,77%	3.690	2,39%	10.634	6,89%	87.894	56,95%	154.345
	55-64	43.692	33,80%	2.827	2,19%	6.993	5,41%	75.753	58,60%	129.266

Nota: 1 CUCHARADITA

**TABLA C.9.7.2: DISTRIBUCIÓN DE LA FRECUENCIA DE CONSUMO DE: AZÚCAR
NÚMERO DE PERSONAS Y PORCENTAJE POR SEXO Y TIPO DE ZONA**

Sexo	Tipo de zona	Esporádico		Mensual		Semanal		Diario		Total
		nº	%	nº	%	nº	%	nº	%	
Ambos sexos	Todas	452.897	28,88%	47.497	3,03%	100.978	6,44%	966.848	61,65%	1.568.220
	Rural	149.434	25,36%	22.322	3,79%	47.727	8,10%	369.809	62,75%	589.292
	Urbana-Semi	303.463	31,00%	25.175	2,57%	53.251	5,44%	597.039	60,99%	978.928
Hombres	Todas	175.094	21,89%	23.974	3,00%	45.296	5,66%	555.503	69,45%	799.867
	Rural	50.014	15,68%	18.262	5,73%	14.007	4,39%	236.669	74,20%	318.952
	Urbana-Semi	123.251	25,63%	6.516	1,35%	30.914	6,43%	320.234	66,59%	480.915
Mujeres	Todas	267.404	34,80%	23.460	3,05%	54.549	7,10%	422.940	55,05%	768.353
	Rural	90.757	33,57%	5.794	2,14%	30.402	11,25%	143.387	53,04%	270.340
	Urbana-Semi	177.009	35,54%	17.933	3,60%	22.926	4,60%	280.144	56,25%	498.013

Nota: 1 CUCHARADITA

**TABLA C.9.8.1: DISTRIBUCIÓN DE LA FRECUENCIA DE CONSUMO DE: SACARINA
NÚMERO DE PERSONAS Y PORCENTAJE POR SEXO Y EDAD**

Sexo	Edad	Esporádico		Mensual		Semanal		Diario		Total
		n°	%	n°	%	n°	%	n°	%	
Ambos sexos	Total	1.319.830	84,16%	13.247	0,84%	15.955	1,02%	219.188	13,98%	1.568.220
	15-24	243.155	94,95%	505	0,20%	2.966	1,16%	9.457	3,69%	256.082
	25-34	304.026	84,72%	4.849	1,35%	3.973	1,11%	46.031	12,83%	358.880
	35-44	317.361	85,52%	2.572	0,69%	4.340	1,17%	46.804	12,61%	371.077
	45-54	257.886	80,34%	3.500	1,09%	0	0,00%	59.592	18,57%	320.978
	55-64	199.045	76,20%	2.574	0,99%	4.344	1,66%	55.241	21,15%	261.203
Hombres	Total	717.806	89,74%	2.718	0,34%	8.589	1,07%	70.754	8,85%	799.867
	15-24	129.567	99,57%	0	0,00%	279	0,21%	279	0,21%	130.126
	25-34	165.283	90,52%	0	0,00%	183	0,10%	17.127	9,38%	182.593
	35-44	173.939	92,24%	0	0,00%	3.847	2,04%	10.792	5,72%	188.578
	45-54	155.128	93,10%	0	0,00%	0	0,00%	11.505	6,90%	166.633
	55-64	93.038	70,52%	2.753	2,09%	3.885	2,94%	32.261	24,45%	131.937
Mujeres	Total	610.153	79,41%	9.781	1,27%	7.450	0,97%	140.969	18,35%	768.353
	15-24	115.032	91,33%	447	0,36%	2.373	1,88%	8.104	6,43%	125.956
	25-34	139.371	79,06%	5.354	3,04%	3.514	1,99%	28.048	15,91%	176.287
	35-44	146.427	80,23%	2.964	1,62%	0	0,00%	33.108	18,14%	182.499
	45-54	107.978	69,96%	3.313	2,15%	0	0,00%	43.053	27,89%	154.345
	55-64	103.345	79,95%	0	0,00%	1.166	0,90%	24.755	19,15%	129.266

Nota: 1 CUCHARADITA

**TABLA C.9.8.2: DISTRIBUCIÓN DE LA FRECUENCIA DE CONSUMO DE: SACARINA
NÚMERO DE PERSONAS Y PORCENTAJE POR SEXO Y TIPO DE ZONA**

Sexo	Tipo de zona	Esporádico		Mensual		Semanal		Diario		Total
		n°	%	n°	%	n°	%	n°	%	
Ambos sexos	Todas	1.319.830	84,16%	13.247	0,84%	15.955	1,02%	219.188	13,98%	1.568.220
	Rural	496.759	84,30%	5.096	0,86%	1.080	0,18%	86.357	14,65%	589.292
	Urbana-Semi	823.070	84,08%	8.151	0,83%	14.875	1,52%	132.831	13,57%	978.928
Hombres	Todas	717.806	89,74%	2.718	0,34%	8.589	1,07%	70.754	8,85%	799.867
	Rural	291.573	91,42%	2.884	0,90%	537	0,17%	23.957	7,51%	318.952
	Urbana-Semi	426.726	88,73%	0	0,00%	7.786	1,62%	46.403	9,65%	480.915
Mujeres	Todas	610.153	79,41%	9.781	1,27%	7.450	0,97%	140.969	18,35%	768.353
	Rural	211.447	78,22%	2.246	0,83%	530	0,20%	56.117	20,76%	270.340
	Urbana-Semi	399.058	80,13%	7.666	1,54%	7.147	1,44%	84.142	16,90%	498.013

Nota: 1 CUCHARADITA

III.4. Hábitos alimentarios

Se recogen a continuación los datos más destacables referidos a determinados hábitos alimentarios: un 32,25% de los sujetos **come fuera de su casa** al menos una vez al mes, 34,53% de los hombres y 30,29% de las mujeres; 34,17% de los residentes en zona urbana y 29,05% de los residentes en zona rural y un 39,73% de los que tienen estudios secundarios. *Tablas D.1.1.1., D.1.1.2., D.1.1.4. y D.1.1.5.*

El 14,56% toma **suplementos de vitaminas y/o minerales**, más las mujeres (19,23%), los habitantes de los núcleos urbanos (18,51%) y los que tienen estudios universitarios (17,26%). *Tablas D.1.2.1., D.1.2.2., D.1.2.4. y D.1.2.5.*

Respecto al consumo de **fibra**, un 44,23% de los encuestados intenta que su ingesta sea alta, con gran diferencia entre sexos (32,49% de los hombres frente a 54,24% de las mujeres), lugar de residencia (36,01% en zona rural y 49,18% en zona urbana), edad (20,11% de los sujetos de 15 a 24 años, 56,29% de los de 55 a 64 años) y nivel de estudios (59,63% de los que tienen estudios universitarios). *Tablas D.1.3.1., D.1.3.2., D.1.3.4. y D.1.3.5.*

El consumo frecuente de **fruta y verdura** es mayor en mujeres (67,87% y 74,30% respectivamente), en las zonas urbanas (66,95% y 69,90%), en el grupo de mayor edad (79,04% y 75,96%) y entre la población con estudios universitarios (66,28% y 68,54%). *Tablas D.1.4.1., D.1.4.2., D.1.4.4., D.1.4.5., D.1.5.1., D.1.5.2., D.1.5.4. y D.1.5.5.*

El 57,63% de los encuestados intenta consumir frecuentemente **pescado**, 61,36% de las mujeres y 53,24% de los hombres, 60,99% en la zona urbana y 52,04% en la rural, 73,67% de los que tienen entre 55 y 64 años y 61,26% de los que no tienen estudios o los tienen primarios. *Tablas D.1.6.1., D.1.6.2., D.1.6.4. y D.1.6.5.*

Sólo el 24,26% de los sujetos procura reducir el consumo de **carne**, más las mujeres (30,06%), en las zonas urbanas (26,49%), en el grupo de 55 a 64 años (41,22%) y en sujetos sin estudios o con estudios primarios (30,44%). *Tablas D.1.11.1., D.1.11.2., D.1.11.4. y D.1.11.5.*

El 39,48% de la población afirma **picotear** entre comidas, más los hombres (40,46%), en las zonas rurales (45,11%), en el grupo de edad más joven (58,36%) y en personas sin estudios o con estudios primarios (63,38%). *Tablas D.1.7.1., D.1.7.2., D.1.7.4. y D.1.7.5.*

Aunque el 10,51% afirma seguir algún tipo de **dieta especial**, este porcentaje es mayor entre las mujeres (13,10%), entre los habitantes de las zonas urbanas (13,58%), en el grupo de mayor edad (14,71%) y entre aquéllos sin estudios o con estudios primarios (12,85%). *Tablas D.1.8.1., D.1.8.2., D.1.8.4. y D.1.8.5.*

Respecto a intentar evitar el consumo de **mantequilla**, el 70,65% responde afirmativamente y sobre procurar reducir el consumo de **grasa**, el 72,44% lo realiza (80,19% de las mujeres, 73,94% de los sujetos del medio urbano, 84,10% de 55 a 64 años, 76,45% de los encuestados con estudios universitarios). El 91,22% de las mujeres y el 72,03% de los hombres no come la **grasa de la carne**, 75,49% de los residentes en zonas rurales y 86,48% de los que viven en zonas urbanas. *Tablas D.1.9.1., D.1.9.2., D.1.9.4., D.1.9.5., D.1.10.1., D.1.10.2., D.1.10.4., D.1.10.5., D.1.15.1., D.1.15.2., D.1.15.4. y D.1.15.5.*

De entre los encuestados que limitan el consumo de **sal** en las comidas (48,05%), el 56,68% son mujeres (37,93% hombres), el 76,06% tienen entre 55 y 64 años (el 26,47% entre 15 y 24 años) y el 58,02% no tienen estudios o tienen estudios primarios. *Tablas D.1.12.1., D.1.12.2., D.1.12.4. y D.1.12.5.*

El 44,51% de los hombres y el 33,78% de las mujeres (38,73% en total) añade **azúcar** a algunas bebidas, el 43,51% de los residentes en medio urbano y el 30,78% de los residentes en medio rural, así como el 47,95% de los que tienen estudios universitarios. *Tablas D.1.13.1, D.1.13.2., D.1.13.4. y D.1.13.5.*

Por otra parte, el 50,37% de los hombres y el 62,30% de las mujeres (56,79% en total) procura reducir el consumo de **dulces**, el 58,76% de los residentes en medio urbano y el 53,52% de los residentes en medio rural, así como el 64,05% de los que no tienen estudios o tienen estudios primarios. *Tablas D.1.14.1., D.1.14.2., D.1.14.4. y D.1.14.5.*

Un 51,34% de los encuestados consume **fruta como postre** a diario, un 48,09% de los hombres y un 54,17% de las mujeres; 45,09% en el medio rural y 55,09% en el urbano, 36,91% entre los de 15 a 24 años de edad y 69,24% entre los de 55 a 64 años. *Tablas D.1.16.1., D.1.16.2., D.1.16.4. y D.1.16.5.*

TABLA D.1.1.1: DISTRIBUCIÓN DEL NÚMERO DE VECES QUE SE COME FUERA DE CASA
NÚMERO DE PERSONAS Y PORCENTAJE POR SEXO Y EDAD

Sexo	Edad	Esporádico		Mensual		Semanal		Diario		Total
		nº	%	nº	%	nº	%	nº	%	
Ambos sexos	Total	625.789	39,90%	505.704	32,25%	407.115	25,96%	29.613	1,89%	1.568.220
	15-24	81.426	31,80%	84.573	33,03%	80.863	31,58%	9.220	3,60%	256.082
	25-34	106.550	29,69%	116.504	32,46%	116.384	32,43%	19.443	5,42%	358.880
	35-44	127.336	34,32%	119.915	32,32%	123.609	33,31%	217	0,06%	371.077
	45-54	143.480	44,70%	105.406	32,84%	70.611	22,00%	1.481	0,46%	320.978
	55-64	158.080	60,52%	79.033	30,26%	23.851	9,13%	238	0,09%	261.203
Hombres	Total	262.915	32,87%	276.183	34,53%	238.310	29,79%	22.459	2,81%	799.867
	15-24	41.447	31,85%	58.112	44,66%	26.038	20,01%	4.530	3,48%	130.126
	25-34	42.904	23,50%	46.968	25,72%	78.211	42,83%	14.510	7,95%	182.593
	35-44	51.235	27,17%	64.451	34,18%	72.592	38,49%	299	0,16%	188.578
	45-54	55.074	33,05%	63.550	38,14%	47.350	28,42%	659	0,40%	166.633
	55-64	75.640	57,33%	39.598	30,01%	16.425	12,45%	274	0,21%	131.937
Mujeres	Total	353.038	45,95%	232.715	30,29%	174.162	22,67%	8.437	1,10%	768.353
	15-24	39.993	31,75%	30.134	23,92%	51.130	40,59%	4.699	3,73%	125.956
	25-34	63.780	36,18%	68.561	38,89%	41.010	23,26%	2.935	1,67%	176.287
	35-44	78.453	42,99%	53.308	29,21%	50.739	27,80%	0	0,00%	182.499
	45-54	82.095	53,19%	44.170	28,62%	27.305	17,69%	776	0,50%	154.345
	55-64	82.099	63,51%	38.044	29,43%	9.123	7,06%	0	0,00%	129.266

TABLA D.1.1.2: DISTRIBUCIÓN DEL NÚMERO DE VECES QUE SE COME FUERA DE CASA
NÚMERO DE PERSONAS Y PORCENTAJE POR SEXO Y TIPO DE ZONA

Sexo	Tipo de zona	Esporádico		Mensual		Semanal		Diario		Total
		nº	%	nº	%	nº	%	nº	%	
Ambos sexos	Todas	625.789	39,90%	505.704	32,25%	407.115	25,96%	29.613	1,89%	1.568.220
	Rural	268.953	45,64%	171.167	29,05%	131.116	22,25%	18.056	3,06%	589.292
	Urbana-Semi	356.836	36,45%	334.537	34,17%	275.998	28,19%	11.557	1,18%	978.928
Hombres	Todas	262.915	32,87%	276.183	34,53%	238.310	29,79%	22.459	2,81%	799.867
	Rural	112.824	35,37%	103.518	32,46%	88.704	27,81%	13.906	4,36%	318.952
	Urbana-Semi	150.828	31,36%	172.054	35,78%	149.022	30,99%	9.010	1,87%	480.915
Mujeres	Todas	353.038	45,95%	232.715	30,29%	174.162	22,67%	8.437	1,10%	768.353
	Rural	146.987	54,37%	70.685	26,15%	47.365	17,52%	5.304	1,96%	270.340
	Urbana-Semi	203.571	40,88%	163.250	32,78%	128.314	25,77%	2.878	0,58%	498.013

TABLA D.1.1.4: DISTRIBUCIÓN DEL NÚMERO DE VECES QUE SE COME FUERA DE CASA
PORCENTAJE POR SEXO Y NIVEL DE ESTUDIOS

Sexo	Nivel de estudios	Esporádico	Mensual	Semanal	Diario
Ambos sexos	Todos	39,90%	32,25%	25,96%	1,89%
	Primarios/sin estudios	52,13%	25,89%	19,90%	2,07%
	Secundarios	30,89%	39,73%	28,93%	0,45%
	Universitarios	35,35%	33,68%	29,10%	1,86%
Hombres	Todos	32,87%	34,53%	29,79%	2,81%
	Primarios/sin estudios	47,69%	23,73%	25,84%	2,74%
	Secundarios	26,68%	42,29%	31,02%	0,00%
	Universitarios	18,41%	45,63%	32,24%	3,72%
Mujeres	Todos	45,95%	30,29%	22,67%	1,10%
	Primarios/sin estudios	56,41%	27,37%	14,80%	1,43%
	Secundarios	34,36%	37,74%	27,09%	0,81%
	Universitarios	47,13%	27,55%	25,32%	0,00%

TABLA D.1.1.5: DISTRIBUCIÓN DEL NÚMERO DE VECES QUE SE COME FUERA DE CASA
PORCENTAJE POR TIPO DE ZONA Y NIVEL DE ESTUDIOS

Tipo de zona	Nivel de estudios	Esporádico	Mensual	Semanal	Diario
Todas	Todos	39,90%	32,25%	25,96%	1,89%
	Primarios/sin estudios	52,13%	25,89%	19,90%	2,07%
	Secundarios	30,89%	39,73%	28,93%	0,45%
	Universitarios	35,35%	33,68%	29,10%	1,86%
Rural	Todos	45,64%	29,05%	22,25%	3,06%
	Primarios/sin estudios	54,74%	21,39%	18,36%	5,52%
	Secundarios	32,37%	41,01%	26,61%	0,00%
	Universitarios	40,79%	33,20%	26,01%	0,00%
Urbana-Semi	Todos	36,45%	34,17%	28,19%	1,18%
	Primarios/sin estudios	50,57%	28,61%	20,82%	0,00%
	Secundarios	30,00%	38,95%	30,33%	0,72%
	Universitarios	32,08%	33,97%	30,97%	2,99%

TABLA D.1.2.1: DISTRIBUCIÓN DEL CONSUMO HABITUAL DE VITAMINAS O MINERALES DURANTE EL AÑO PASADO
NÚMERO DE PERSONAS Y PORCENTAJE POR SEXO Y EDAD

Sexo	Edad	Sí		No		Total
		nº	%	nº	%	
Ambos sexos	Total	228.311	14,56%	1.339.909	85,44%	1.568.220
	15-24	36.355	14,20%	219.727	85,80%	256.082
	25-34	47.174	13,14%	311.706	86,86%	358.880
	35-44	51.072	13,76%	320.005	86,24%	371.077
	45-54	51.509	16,05%	269.469	83,95%	320.978
	55-64	39.722	15,21%	221.481	84,79%	261.203
Hombres	Total	72.319	9,04%	727.548	90,96%	799.867
	15-24	17.368	13,35%	112.758	86,65%	130.126
	25-34	14.922	8,17%	167.671	91,83%	182.593
	35-44	15.210	8,07%	173.368	91,93%	188.578
	45-54	12.085	7,25%	154.548	92,75%	166.633
	55-64	12.812	9,71%	119.125	90,29%	131.937
Mujeres	Total	147.790	19,23%	620.563	80,77%	768.353
	15-24	18.808	14,93%	107.148	85,07%	125.956
	25-34	33.311	18,90%	142.976	81,10%	176.287
	35-44	37.656	20,63%	144.843	79,37%	182.499
	45-54	36.226	23,47%	118.119	76,53%	154.345
	55-64	24.248	18,76%	105.018	81,24%	129.266

TABLA D.1.2.2: DISTRIBUCIÓN DEL CONSUMO HABITUAL DE VITAMINAS O MINERALES DURANTE EL AÑO PASADO
NÚMERO DE PERSONAS Y PORCENTAJE POR SEXO Y TIPO DE ZONA

Sexo	Tipo de zona	Sí		No		Total
		nº	%	nº	%	
Ambos sexos	Todas	228.311	14,56%	1.339.909	85,44%	1.568.220
	Rural	47.066	7,99%	542.226	92,01%	589.292
	Urbana-Semi	181.245	18,51%	797.683	81,49%	978.928
Hombres	Todas	72.319	9,04%	727.548	90,96%	799.867
	Rural	7.896	2,48%	311.056	97,52%	318.952
	Urbana-Semi	62.489	12,99%	418.426	87,01%	480.915
Mujeres	Todas	147.790	19,23%	620.563	80,77%	768.353
	Rural	34.114	12,62%	236.226	87,38%	270.340
	Urbana-Semi	115.624	23,22%	382.389	76,78%	498.013

TABLA D.1.2.4: DISTRIBUCIÓN DEL CONSUMO HABITUAL DE VITAMINAS O MINERALES DURANTE EL AÑO PASADO

PORCENTAJE POR SEXO Y NIVEL DE ESTUDIOS

Sexo	Nivel de estudios	Sí	No
Ambos sexos	Todos	14,56%	85,44%
	Primarios/sin estudios	11,91%	88,09%
	Secundarios	14,79%	85,21%
	Universitarios	17,26%	82,74%
Hombres	Todos	9,04%	90,96%
	Primarios/sin estudios	6,49%	93,51%
	Secundarios	9,33%	90,67%
	Universitarios	10,47%	89,53%
Mujeres	Todos	19,23%	80,77%
	Primarios/sin estudios	16,60%	83,40%
	Secundarios	19,16%	80,84%
	Universitarios	22,61%	77,39%

TABLA D.1.2.5: DISTRIBUCIÓN DEL CONSUMO HABITUAL DE VITAMINAS O MINERALES DURANTE EL AÑO PASADO

PORCENTAJE POR TIPO DE ZONA Y NIVEL DE ESTUDIOS

Tipo de zona	Nivel de estudios	Sí	No
Todas	Todos	14,56%	85,44%
	Primarios/sin estudios	11,91%	88,09%
	Secundarios	14,79%	85,21%
	Universitarios	17,26%	82,74%
Rural	Todos	7,99%	92,01%
	Primarios/sin estudios	6,95%	93,05%
	Secundarios	10,33%	89,67%
	Universitarios	6,92%	93,08%
Urbana-Semi	Todos	18,51%	81,49%
	Primarios/sin estudios	14,90%	85,10%
	Secundarios	17,48%	82,52%
	Universitarios	23,49%	76,51%

**TABLA D.1.3.1: DISTRIBUCIÓN DEL CONSUMO FRECUENTE DE FIBRA
NÚMERO DE PERSONAS Y PORCENTAJE POR SEXO Y EDAD**

Sexo	Edad	Sí		No		Total
		nº	%	nº	%	
Ambos sexos	Total	693.642	44,23%	874.578	55,77%	1.568.220
	15-24	51.501	20,11%	204.581	79,89%	256.082
	25-34	155.292	43,27%	203.588	56,73%	358.880
	35-44	172.503	46,49%	198.574	53,51%	371.077
	45-54	162.730	50,70%	158.248	49,30%	320.978
	55-64	147.043	56,29%	114.160	43,71%	261.203
Hombres	Total	259.898	32,49%	539.969	67,51%	799.867
	15-24	19.642	15,09%	110.484	84,91%	130.126
	25-34	61.070	33,45%	121.523	66,55%	182.593
	35-44	58.397	30,97%	130.181	69,03%	188.578
	45-54	67.918	40,76%	98.715	59,24%	166.633
	55-64	58.627	44,44%	73.310	55,56%	131.937
Mujeres	Total	416.784	54,24%	351.569	45,76%	768.353
	15-24	30.331	24,08%	95.625	75,92%	125.956
	25-34	98.288	55,75%	77.999	44,25%	176.287
	35-44	116.012	63,57%	66.487	36,43%	182.499
	45-54	87.747	56,85%	66.598	43,15%	154.345
	55-64	82.046	63,47%	47.220	36,53%	129.266

**TABLA D.1.3.2: DISTRIBUCIÓN DEL CONSUMO FRECUENTE DE FIBRA
NÚMERO DE PERSONAS Y PORCENTAJE POR SEXO Y TIPO DE ZONA**

Sexo	Tipo de zona	Sí		No		Total
		nº	%	nº	%	
Ambos sexos	Todas	693.642	44,23%	874.578	55,77%	1.568.220
	Rural	212.178	36,01%	377.114	63,99%	589.292
	Urbana-Semi	481.464	49,18%	497.464	50,82%	978.928
Hombres	Todas	259.898	32,49%	539.969	67,51%	799.867
	Rural	69.976	21,94%	248.976	78,06%	318.952
	Urbana-Semi	186.814	38,85%	294.101	61,15%	480.915
Mujeres	Todas	416.784	54,24%	351.569	45,76%	768.353
	Rural	129.829	48,02%	140.511	51,98%	270.340
	Urbana-Semi	288.786	57,99%	209.227	42,01%	498.013

**TABLA D.1.3.4: DISTRIBUCIÓN DEL CONSUMO FRECUENTE DE FIBRA
PORCENTAJE POR SEXO Y NIVEL DE ESTUDIOS**

Sexo	Nivel de estudios	Sí	No
Ambos sexos	Todos	44,23%	55,77%
	Primarios/sin estudios	46,41%	53,59%
	Secundarios	46,19%	53,81%
	Universitarios	40,37%	59,63%
Hombres	Todos	32,49%	67,51%
	Primarios/sin estudios	34,15%	65,85%
	Secundarios	33,68%	66,32%
	Universitarios	27,87%	72,13%
Mujeres	Todos	54,24%	45,76%
	Primarios/sin estudios	57,26%	42,74%
	Secundarios	56,17%	43,83%
	Universitarios	49,23%	50,77%

**TABLA D.1.3.5: DISTRIBUCIÓN DEL CONSUMO FRECUENTE DE FIBRA
PORCENTAJE POR TIPO DE ZONA Y NIVEL DE ESTUDIOS**

Tipo de zona	Nivel de estudios	Sí	No
Todas	Todos	44,23%	55,77%
	Primarios/sin estudios	46,41%	53,59%
	Secundarios	46,19%	53,81%
	Universitarios	40,37%	59,63%
Rural	Todos	36,01%	63,99%
	Primarios/sin estudios	33,51%	66,49%
	Secundarios	44,29%	55,71%
	Universitarios	26,59%	73,41%
Urbana-Semi	Todos	49,18%	50,82%
	Primarios/sin estudios	54,18%	45,82%
	Secundarios	47,33%	52,67%
	Universitarios	48,66%	51,34%

**TABLA D.1.4.1: DISTRIBUCIÓN DEL CONSUMO FRECUENTE DE FRUTA
NÚMERO DE PERSONAS Y PORCENTAJE POR SEXO Y EDAD**

Sexo	Edad	Sí		No		Total
		nº	%	nº	%	
Ambos sexos	Total	1.011.610	64,51%	556.610	35,49%	1.568.220
	15-24	124.845	48,75%	131.237	51,25%	256.082
	25-34	222.286	61,94%	136.594	38,06%	358.880
	35-44	240.725	64,87%	130.352	35,13%	371.077
	45-54	214.749	66,90%	106.229	33,10%	320.978
	55-64	206.459	79,04%	54.744	20,96%	261.203
Hombres	Total	484.457	60,57%	315.410	39,43%	799.867
	15-24	77.623	59,65%	52.503	40,35%	130.126
	25-34	112.757	61,75%	69.836	38,25%	182.593
	35-44	111.921	59,35%	76.657	40,65%	188.578
	45-54	89.789	53,88%	76.844	46,12%	166.633
	55-64	96.673	73,27%	35.264	26,73%	131.937
Mujeres	Total	521.466	67,87%	246.887	32,13%	768.353
	15-24	50.595	40,17%	75.361	59,83%	125.956
	25-34	113.407	64,33%	62.880	35,67%	176.287
	35-44	128.752	70,55%	53.747	29,45%	182.499
	45-54	118.950	77,07%	35.395	22,93%	154.345
	55-64	106.957	82,74%	22.309	17,26%	129.266

**TABLA D.1.4.2: DISTRIBUCIÓN DEL CONSUMO FRECUENTE DE FRUTA
NÚMERO DE PERSONAS Y PORCENTAJE POR SEXO Y TIPO DE ZONA**

Sexo	Tipo de zona	Sí		No		Total
		nº	%	nº	%	
Ambos sexos	Todas	1.011.610	64,51%	556.610	35,49%	1.568.220
	Rural	356.246	60,45%	233.046	39,55%	589.292
	Urbana-Semi	655.364	66,95%	323.564	33,05%	978.928
Hombres	Todas	484.457	60,57%	315.410	39,43%	799.867
	Rural	175.597	55,05%	143.355	44,95%	318.952
	Urbana-Semi	307.237	63,89%	173.678	36,11%	480.915
Mujeres	Todas	521.466	67,87%	246.887	32,13%	768.353
	Rural	175.900	65,07%	94.440	34,93%	270.340
	Urbana-Semi	346.391	69,55%	151.622	30,45%	498.013

**TABLA D.1.4.4: DISTRIBUCIÓN DEL CONSUMO FRECUENTE DE FRUTA
PORCENTAJE POR SEXO Y NIVEL DE ESTUDIOS**

Sexo	Nivel de estudios	Sí	No
Ambos sexos	Todos	64,51%	35,49%
	Primarios/sin estudios	62,35%	37,65%
	Secundarios	64,99%	35,01%
	Universitarios	66,28%	33,72%
Hombres	Todos	60,57%	39,43%
	Primarios/sin estudios	47,88%	52,12%
	Secundarios	67,18%	32,82%
	Universitarios	64,45%	35,55%
Mujeres	Todos	67,87%	32,13%
	Primarios/sin estudios	74,86%	25,14%
	Secundarios	63,34%	36,66%
	Universitarios	67,27%	32,73%

**TABLA D.1.4.5: DISTRIBUCIÓN DEL CONSUMO FRECUENTE DE FRUTA
PORCENTAJE POR TIPO DE ZONA Y NIVEL DE ESTUDIOS**

Tipo de zona	Nivel de estudios	Sí	No
Todas	Todos	64,51%	35,49%
	Primarios/sin estudios	62,35%	37,65%
	Secundarios	64,99%	35,01%
	Universitarios	66,28%	33,72%
Rural	Todos	60,45%	39,55%
	Primarios/sin estudios	57,74%	42,26%
	Secundarios	67,26%	32,74%
	Universitarios	57,47%	42,53%
Urbana-Semi	Todos	66,95%	33,05%
	Primarios/sin estudios	65,12%	34,88%
	Secundarios	63,62%	36,38%
	Universitarios	71,59%	28,41%

**TABLA D.1.5.1: DISTRIBUCIÓN DEL CONSUMO FRECUENTE DE VERDURA
NÚMERO DE PERSONAS Y PORCENTAJE POR SEXO Y EDAD**

Sexo	Edad	Sí		No		Total
		nº	%	nº	%	
Ambos sexos	Total	1.056.517	67,37%	511.703	32,63%	1.568.220
	15-24	118.130	46,13%	137.952	53,87%	256.082
	25-34	221.994	61,86%	136.886	38,14%	358.880
	35-44	282.507	76,13%	88.570	23,87%	371.077
	45-54	237.112	73,87%	83.866	26,13%	320.978
	55-64	198.398	75,96%	62.805	24,04%	261.203
Hombres	Total	473.911	59,25%	325.956	40,75%	799.867
	15-24	60.649	46,61%	69.477	53,39%	130.126
	25-34	108.859	59,62%	73.734	40,38%	182.593
	35-44	115.517	61,26%	73.061	38,74%	188.578
	45-54	105.152	63,10%	61.481	36,90%	166.633
	55-64	82.981	62,89%	48.956	37,11%	131.937
Mujeres	Total	570.916	74,30%	197.437	25,70%	768.353
	15-24	57.620	45,75%	68.336	54,25%	125.956
	25-34	115.574	65,56%	60.713	34,44%	176.287
	35-44	159.587	87,45%	22.912	12,55%	182.499
	45-54	124.707	80,80%	29.638	19,20%	154.345
	55-64	109.963	85,07%	19.303	14,93%	129.266

**TABLA D.1.5.2: DISTRIBUCIÓN DEL CONSUMO FRECUENTE DE VERDURA
NÚMERO DE PERSONAS Y PORCENTAJE POR SEXO Y TIPO DE ZONA**

Sexo	Tipo de zona	Sí		No		Total
		nº	%	nº	%	
Ambos sexos	Todas	1.056.517	67,37%	511.703	32,63%	1.568.220
	Rural	372.230	63,17%	217.062	36,83%	589.292
	Urbana-Semi	684.286	69,90%	294.642	30,10%	978.928
Hombres	Todas	473.911	59,25%	325.956	40,75%	799.867
	Rural	152.145	47,70%	166.807	52,30%	318.952
	Urbana-Semi	318.364	66,20%	162.551	33,80%	480.915
Mujeres	Todas	570.916	74,30%	197.437	25,70%	768.353
	Rural	206.483	76,38%	63.857	23,62%	270.340
	Urbana-Semi	363.822	73,05%	134.191	26,95%	498.013

**TABLA D.1.5.4: DISTRIBUCIÓN DEL CONSUMO FRECUENTE DE VERDURA
PORCENTAJE POR SEXO Y NIVEL DE ESTUDIOS**

Sexo	Nivel de estudios	Sí	No
Ambos sexos	Todos	67,37%	32,63%
	Primarios/sin estudios	67,45%	32,55%
	Secundarios	64,44%	35,56%
	Universitarios	68,54%	31,46%
Hombres	Todos	59,25%	40,75%
	Primarios/sin estudios	53,52%	46,48%
	Secundarios	62,35%	37,65%
	Universitarios	52,33%	47,67%
Mujeres	Todos	74,30%	25,70%
	Primarios/sin estudios	79,94%	20,06%
	Secundarios	66,21%	33,79%
	Universitarios	78,51%	21,49%

**TABLA D.1.5.5: DISTRIBUCIÓN DEL CONSUMO FRECUENTE DE VERDURA
PORCENTAJE POR TIPO DE ZONA Y NIVEL DE ESTUDIOS**

Tipo de zona	Nivel de estudios	Sí	No
Todas	Todos	67,37%	32,63%
	Primarios/sin estudios	67,45%	32,55%
	Secundarios	64,44%	35,56%
	Universitarios	68,54%	31,46%
Rural	Todos	63,17%	36,83%
	Primarios/sin estudios	67,46%	32,54%
	Secundarios	56,54%	43,46%
	Universitarios	62,37%	37,63%
Urbana-Semi	Todos	69,90%	30,10%
	Primarios/sin estudios	67,44%	32,56%
	Secundarios	69,19%	30,81%
	Universitarios	72,25%	27,75%

**TABLA D.1.6.1: DISTRIBUCIÓN DEL CONSUMO FRECUENTE DE PESCADO
NÚMERO DE PERSONAS Y PORCENTAJE POR SEXO Y EDAD**

Sexo	Edad	Sí		No		Total
		nº	%	nº	%	
Ambos sexos	Total	903.695	57,63%	664.525	42,37%	1.568.220
	15-24	86.790	33,89%	169.292	66,11%	256.082
	25-34	197.122	54,93%	161.758	45,07%	358.880
	35-44	222.362	59,92%	148.715	40,08%	371.077
	45-54	200.631	62,51%	120.347	37,49%	320.978
	55-64	192.418	73,67%	68.785	26,33%	261.203
Hombres	Total	425.868	53,24%	373.999	46,76%	799.867
	15-24	52.668	40,47%	77.458	59,53%	130.126
	25-34	94.354	51,67%	88.239	48,33%	182.593
	35-44	93.447	49,55%	95.131	50,45%	188.578
	45-54	89.239	53,55%	77.394	46,45%	166.633
	55-64	95.970	72,74%	35.967	27,26%	131.937
Mujeres	Total	471.454	61,36%	296.899	38,64%	768.353
	15-24	36.294	28,81%	89.662	71,19%	125.956
	25-34	107.664	61,07%	68.623	38,93%	176.287
	35-44	123.985	67,94%	58.514	32,06%	182.499
	45-54	107.334	69,54%	47.011	30,46%	154.345
	55-64	95.335	73,75%	33.931	26,25%	129.266

**TABLA D.1.6.2: DISTRIBUCIÓN DEL CONSUMO FRECUENTE DE PESCADO
NÚMERO DE PERSONAS Y PORCENTAJE POR SEXO Y TIPO DE ZONA**

Sexo	Tipo de zona	Sí		No		Total
		nº	%	nº	%	
Ambos sexos	Todas	903.695	57,63%	664.525	42,37%	1.568.220
	Rural	306.652	52,04%	282.640	47,96%	589.292
	Urbana-Semi	597.044	60,99%	381.884	39,01%	978.928
Hombres	Todas	425.868	53,24%	373.999	46,76%	799.867
	Rural	138.527	43,43%	180.425	56,57%	318.952
	Urbana-Semi	284.452	59,15%	196.463	40,85%	480.915
Mujeres	Todas	471.454	61,36%	296.899	38,64%	768.353
	Rural	160.556	59,39%	109.784	40,61%	270.340
	Urbana-Semi	311.478	62,54%	186.535	37,46%	498.013

**TABLA D.1.6.4: DISTRIBUCIÓN DEL CONSUMO FRECUENTE DE PESCADO
PORCENTAJE POR SEXO Y NIVEL DE ESTUDIOS**

Sexo	Nivel de estudios	Sí	No
Ambos sexos	Todos	57,63%	42,37%
	Primarios/sin estudios	61,26%	38,74%
	Secundarios	54,27%	45,73%
	Universitarios	54,40%	45,60%
Hombres	Todos	53,24%	46,76%
	Primarios/sin estudios	52,93%	47,07%
	Secundarios	50,27%	49,73%
	Universitarios	48,92%	51,08%
Mujeres	Todos	61,36%	38,64%
	Primarios/sin estudios	68,55%	31,45%
	Secundarios	57,58%	42,42%
	Universitarios	57,15%	42,85%

**TABLA D.1.6.5: DISTRIBUCIÓN DEL CONSUMO FRECUENTE DE PESCADO
PORCENTAJE POR TIPO DE ZONA Y NIVEL DE ESTUDIOS**

Tipo de zona	Nivel de estudios	Sí	No
Todas	Todos	57,63%	42,37%
	Primarios/sin estudios	61,26%	38,74%
	Secundarios	54,27%	45,73%
	Universitarios	54,40%	45,60%
Rural	Todos	52,04%	47,96%
	Primarios/sin estudios	56,58%	43,42%
	Secundarios	47,43%	52,57%
	Universitarios	42,43%	57,57%
Urbana-Semi	Todos	60,99%	39,01%
	Primarios/sin estudios	64,07%	35,93%
	Secundarios	58,38%	41,62%
	Universitarios	61,61%	38,39%

**TABLA D.1.7.1: DISTRIBUCIÓN DEL HÁBITO DE COMER ENTRE HORAS
NÚMERO DE PERSONAS Y PORCENTAJE POR SEXO Y EDAD**

Sexo	Edad	Sí		No		Total
		nº	%	nº	%	
Ambos sexos	Total	619.114	39,48%	949.106	60,52%	1.568.220
	15-24	149.450	58,36%	106.632	41,64%	256.082
	25-34	150.803	42,02%	208.077	57,98%	358.880
	35-44	121.744	32,81%	249.333	67,19%	371.077
	45-54	104.246	32,48%	216.732	67,52%	320.978
	55-64	94.515	36,18%	166.688	63,82%	261.203
Hombres	Total	323.591	40,46%	476.276	59,54%	799.867
	15-24	67.101	51,57%	63.025	48,43%	130.126
	25-34	78.870	43,19%	103.723	56,81%	182.593
	35-44	69.698	36,96%	118.880	63,04%	188.578
	45-54	55.957	33,58%	110.676	66,42%	166.633
	55-64	49.435	37,47%	82.502	62,53%	131.937
Mujeres	Total	296.918	38,64%	471.435	61,36%	768.353
	15-24	80.086	63,58%	45.870	36,42%	125.956
	25-34	72.783	41,29%	103.504	58,71%	176.287
	35-44	51.309	28,11%	131.190	71,89%	182.499
	45-54	50.334	32,61%	104.011	67,39%	154.345
	55-64	46.798	36,20%	82.468	63,80%	129.266

**TABLA D.1.7.2: DISTRIBUCIÓN DEL HÁBITO DE COMER ENTRE HORAS
NÚMERO DE PERSONAS Y PORCENTAJE POR SEXO Y TIPO DE ZONA**

Sexo	Tipo de zona	Sí		No		Total
		nº	%	nº	%	
Ambos sexos	Todas	619.114	39,48%	949.106	60,52%	1.568.220
	Rural	265.842	45,11%	323.450	54,89%	589.292
	Urbana-Semi	353.272	36,09%	625.656	63,91%	978.928
Hombres	Todas	323.591	40,46%	476.276	59,54%	799.867
	Rural	154.336	48,39%	164.616	51,61%	318.952
	Urbana-Semi	171.591	35,68%	309.324	64,32%	480.915
Mujeres	Todas	296.918	38,64%	471.435	61,36%	768.353
	Rural	114.388	42,31%	155.952	57,69%	270.340
	Urbana-Semi	181.450	36,43%	316.563	63,57%	498.013

**TABLA D.1.7.4: DISTRIBUCIÓN DEL HÁBITO DE COMER ENTRE HORAS
PORCENTAJE POR SEXO Y NIVEL DE ESTUDIOS**

Sexo	Nivel de estudios	Sí	No
Ambos sexos	Todos	39,48%	60,52%
	Primarios/sin estudios	36,62%	63,38%
	Secundarios	41,57%	58,43%
	Universitarios	40,40%	59,60%
Hombres	Todos	40,46%	59,54%
	Primarios/sin estudios	34,38%	65,62%
	Secundarios	45,79%	54,21%
	Universitarios	37,58%	62,42%
Mujeres	Todos	38,64%	61,36%
	Primarios/sin estudios	38,24%	61,76%
	Secundarios	38,30%	61,70%
	Universitarios	42,57%	57,43%

**TABLA D.1.7.5: DISTRIBUCIÓN DEL HÁBITO DE COMER ENTRE HORAS
PORCENTAJE POR TIPO DE ZONA Y NIVEL DE ESTUDIOS**

Tipo de zona	Nivel de estudios	Sí	No
Todas	Todos	39,48%	60,52%
	Primarios/sin estudios	36,62%	63,38%
	Secundarios	41,57%	58,43%
	Universitarios	40,40%	59,60%
Rural	Todos	45,11%	54,89%
	Primarios/sin estudios	43,22%	56,78%
	Secundarios	47,79%	52,21%
	Universitarios	44,60%	55,40%
Urbana-Semi	Todos	36,09%	63,91%
	Primarios/sin estudios	32,64%	67,36%
	Secundarios	37,83%	62,17%
	Universitarios	37,87%	62,13%

**TABLA D.1.8.1: DISTRIBUCIÓN DE LAS PERSONAS QUE SIGUEN DIETAS ESPECIALES
NÚMERO DE PERSONAS Y PORCENTAJE POR SEXO Y EDAD**

Sexo	Edad	Sí		No		Total
		nº	%	nº	%	
Ambos sexos	Total	164.850	10,51%	1.403.370	89,49%	1.568.220
	15-24	19.686	7,69%	236.396	92,31%	256.082
	25-34	37.495	10,45%	321.385	89,55%	358.880
	35-44	35.383	9,54%	335.694	90,46%	371.077
	45-54	33.367	10,40%	287.611	89,60%	320.978
	55-64	38.427	14,71%	222.776	85,29%	261.203
Hombres	Total	59.686	7,46%	740.181	92,54%	799.867
	15-24	7.067	5,43%	123.059	94,57%	130.126
	25-34	16.474	9,02%	166.119	90,98%	182.593
	35-44	9.538	5,06%	179.040	94,94%	188.578
	45-54	8.917	5,35%	157.716	94,65%	166.633
	55-64	19.767	14,98%	112.170	85,02%	131.937
Mujeres	Total	100.645	13,10%	667.708	86,90%	768.353
	15-24	11.939	9,48%	114.017	90,52%	125.956
	25-34	22.011	12,49%	154.276	87,51%	176.287
	35-44	29.853	16,36%	152.646	83,64%	182.499
	45-54	22.367	14,49%	131.978	85,51%	154.345
	55-64	19.510	15,09%	109.756	84,91%	129.266

**TABLA D.1.8.2: DISTRIBUCIÓN DE LAS PERSONAS QUE SIGUEN DIETAS ESPECIALES
NÚMERO DE PERSONAS Y PORCENTAJE POR SEXO Y TIPO DE ZONA**

Sexo	Tipo de zona	Sí		No		Total
		nº	%	nº	%	
Ambos sexos	Todas	164.850	10,51%	1.403.370	89,49%	1.568.220
	Rural	31.866	5,41%	557.426	94,59%	589.292
	Urbana-Semi	132.984	13,58%	845.944	86,42%	978.928
Hombres	Todas	59.686	7,46%	740.181	92,54%	799.867
	Rural	7.835	2,46%	311.117	97,54%	318.952
	Urbana-Semi	50.377	10,48%	430.538	89,52%	480.915
Mujeres	Todas	100.645	13,10%	667.708	86,90%	768.353
	Rural	21.436	7,93%	248.904	92,07%	270.340
	Urbana-Semi	80.732	16,21%	417.281	83,79%	498.013

**TABLA D.1.8.4: DISTRIBUCIÓN DE LAS PERSONAS QUE SIGUEN
DIETAS ESPECIALES
PORCENTAJE POR SEXO Y NIVEL DE ESTUDIOS**

Sexo	Nivel de estudios	Sí	No
Ambos sexos	Todos	10,51%	89,49%
	Primarios/sin estudios	12,85%	87,15%
	Secundarios	8,98%	91,02%
	Universitarios	11,45%	88,55%
Hombres	Todos	7,46%	92,54%
	Primarios/sin estudios	9,70%	90,30%
	Secundarios	8,49%	91,51%
	Universitarios	4,45%	95,55%
Mujeres	Todos	13,10%	86,90%
	Primarios/sin estudios	15,63%	84,37%
	Secundarios	9,42%	90,58%
	Universitarios	17,13%	82,87%

**TABLA D.1.8.5: DISTRIBUCIÓN DE LAS PERSONAS QUE SIGUEN
DIETAS ESPECIALES
PORCENTAJE POR TIPO DE ZONA Y NIVEL DE ESTUDIOS**

Tipo de zona	Nivel de estudios	Sí	No
Todas	Todos	10,51%	89,49%
	Primarios/sin estudios	12,85%	87,15%
	Secundarios	8,98%	91,02%
	Universitarios	11,45%	88,55%
Rural	Todos	5,41%	94,59%
	Primarios/sin estudios	5,33%	94,67%
	Secundarios	5,04%	94,96%
	Universitarios	6,91%	93,09%
Urbana-Semi	Todos	13,58%	86,42%
	Primarios/sin estudios	17,38%	82,62%
	Secundarios	11,36%	88,64%
	Universitarios	14,18%	85,82%

**TABLA D.1.9.1: DISTRIBUCIÓN DE LAS PERSONAS QUE EVITAN EL CONSUMO DE MANTEQUILLA
NÚMERO DE PERSONAS Y PORCENTAJE POR SEXO Y EDAD**

Sexo	Edad	Sí		No		Total
		nº	%	nº	%	
Ambos sexos	Total	1.107.963	70,65%	460.257	29,35%	1.568.220
	15-24	121.416	47,41%	134.666	52,59%	256.082
	25-34	233.641	65,10%	125.239	34,90%	358.880
	35-44	267.271	72,03%	103.806	27,97%	371.077
	45-54	262.849	81,89%	58.129	18,11%	320.978
	55-64	217.251	83,17%	43.952	16,83%	261.203
Hombres	Total	541.701	67,72%	258.166	32,28%	799.867
	15-24	59.447	45,68%	70.679	54,32%	130.126
	25-34	118.843	65,09%	63.750	34,91%	182.593
	35-44	128.242	68,01%	60.336	31,99%	188.578
	45-54	129.527	77,73%	37.106	22,27%	166.633
	55-64	101.782	77,14%	30.155	22,86%	131.937
Mujeres	Total	562.044	73,15%	206.309	26,85%	768.353
	15-24	61.554	48,87%	64.402	51,13%	125.956
	25-34	110.109	62,46%	66.178	37,54%	176.287
	35-44	135.006	73,98%	47.493	26,02%	182.499
	45-54	132.787	86,03%	21.558	13,97%	154.345
	55-64	114.000	88,19%	15.266	11,81%	129.266

**TABLA D.1.9.2: DISTRIBUCIÓN DE LAS PERSONAS QUE EVITAN EL CONSUMO DE MANTEQUILLA
NÚMERO DE PERSONAS Y PORCENTAJE POR SEXO Y TIPO DE ZONA**

Sexo	Tipo de zona	Sí		No		Total
		nº	%	nº	%	
Ambos sexos	Todas	1.107.963	70,65%	460.257	29,35%	1.568.220
	Rural	415.378	70,49%	173.914	29,51%	589.292
	Urbana-Semi	692.585	70,75%	286.343	29,25%	978.928
Hombres	Todas	541.701	67,72%	258.166	32,28%	799.867
	Rural	209.075	65,55%	109.877	34,45%	318.952
	Urbana-Semi	331.986	69,03%	148.929	30,97%	480.915
Mujeres	Todas	562.044	73,15%	206.309	26,85%	768.353
	Rural	201.961	74,71%	68.379	25,29%	270.340
	Urbana-Semi	359.625	72,21%	138.388	27,79%	498.013

**TABLA D.1.9.4: DISTRIBUCIÓN DE LAS PERSONAS QUE EVITAN EL CONSUMO DE MANTEQUILLA
PORCENTAJE POR SEXO Y NIVEL DE ESTUDIOS**

Sexo	Nivel de estudios	Sí	No
Ambos sexos	Todos	70,65%	29,35%
	Primarios/sin estudios	77,07%	22,93%
	Secundarios	67,70%	32,30%
	Universitarios	67,60%	32,40%
Hombres	Todos	67,72%	32,28%
	Primarios/sin estudios	74,80%	25,20%
	Secundarios	65,04%	34,96%
	Universitarios	68,68%	31,32%
Mujeres	Todos	73,15%	26,85%
	Primarios/sin estudios	79,24%	20,76%
	Secundarios	69,92%	30,08%
	Universitarios	68,49%	31,51%

**TABLA D.1.9.5: DISTRIBUCIÓN DE LAS PERSONAS QUE EVITAN EL CONSUMO DE MANTEQUILLA
PORCENTAJE POR TIPO DE ZONA Y NIVEL DE ESTUDIOS**

Tipo de zona	Nivel de estudios	Sí	No
Todas	Todos	70,65%	29,35%
	Primarios/sin estudios	77,07%	22,93%
	Secundarios	67,70%	32,30%
	Universitarios	67,60%	32,40%
Rural	Todos	70,49%	29,51%
	Primarios/sin estudios	74,38%	25,62%
	Secundarios	64,52%	35,48%
	Universitarios	72,73%	27,27%
Urbana-Semi	Todos	70,75%	29,25%
	Primarios/sin estudios	78,70%	21,30%
	Secundarios	69,62%	30,38%
	Universitarios	64,51%	35,49%

TABLA D.1.10.1: DISTRIBUCIÓN DE LAS PERSONAS QUE PROCURAN REDUCIR EL CONSUMO DE GRASA
NÚMERO DE PERSONAS Y PORCENTAJE POR SEXO Y EDAD

Sexo	Edad	Sí		No		Total
		nº	%	nº	%	
Ambos sexos	Total	1.136.070	72,44%	432.150	27,56%	1.568.220
	15-24	143.244	55,94%	112.838	44,06%	256.082
	25-34	221.256	61,65%	137.624	38,35%	358.880
	35-44	285.504	76,94%	85.573	23,06%	371.077
	45-54	263.295	82,03%	57.683	17,97%	320.978
	55-64	219.675	84,10%	41.528	15,90%	261.203
Hombres	Total	506.822	63,36%	293.045	36,64%	799.867
	15-24	65.764	50,54%	64.362	49,46%	130.126
	25-34	107.560	58,91%	75.033	41,09%	182.593
	35-44	117.209	62,15%	71.369	37,85%	188.578
	45-54	122.541	73,54%	44.092	26,46%	166.633
	55-64	91.418	69,29%	40.519	30,71%	131.937
Mujeres	Total	616.148	80,19%	152.205	19,81%	768.353
	15-24	75.908	60,27%	50.048	39,73%	125.956
	25-34	113.562	64,42%	62.725	35,58%	176.287
	35-44	166.191	91,06%	16.308	8,94%	182.499
	45-54	134.859	87,38%	19.486	12,62%	154.345
	55-64	121.437	93,94%	7.829	6,06%	129.266

TABLA D.1.10.2: DISTRIBUCIÓN DE LAS PERSONAS QUE PROCURAN REDUCIR EL CONSUMO DE GRASA
NÚMERO DE PERSONAS Y PORCENTAJE POR SEXO Y TIPO DE ZONA

Sexo	Tipo de zona	Sí		No		Total
		nº	%	nº	%	
Ambos sexos	Todas	1.136.070	72,44%	432.150	27,56%	1.568.220
	Rural	412.296	69,96%	176.996	30,04%	589.292
	Urbana-Semi	723.774	73,94%	255.154	26,06%	978.928
Hombres	Todas	506.822	63,36%	293.045	36,64%	799.867
	Rural	180.553	56,61%	138.399	43,39%	318.952
	Urbana-Semi	324.280	67,43%	156.635	32,57%	480.915
Mujeres	Todas	616.148	80,19%	152.205	19,81%	768.353
	Rural	219.995	81,38%	50.345	18,62%	270.340
	Urbana-Semi	395.804	79,48%	102.209	20,52%	498.013

TABLA D.1.10.4: DISTRIBUCIÓN DE LAS PERSONAS QUE PROCURAN REDUCIR EL CONSUMO DE GRASA
PORCENTAJE POR SEXO Y NIVEL DE ESTUDIOS

Sexo	Nivel de estudios	Sí	No
Ambos sexos	Todos	72,44%	27,56%
	Primarios/sin estudios	75,21%	24,79%
	Secundarios	69,44%	30,56%
	Universitarios	76,45%	23,55%
Hombres	Todos	63,36%	36,64%
	Primarios/sin estudios	61,08%	38,92%
	Secundarios	63,14%	36,86%
	Universitarios	70,20%	29,80%
Mujeres	Todos	80,19%	19,81%
	Primarios/sin estudios	87,73%	12,27%
	Secundarios	74,56%	25,44%
	Universitarios	81,31%	18,69%

TABLA D.1.10.5: DISTRIBUCIÓN DE LAS PERSONAS QUE PROCURAN REDUCIR EL CONSUMO DE GRASA
PORCENTAJE POR TIPO DE ZONA Y NIVEL DE ESTUDIOS

Tipo de zona	Nivel de estudios	Sí	No
Todas	Todos	72,44%	27,56%
	Primarios/sin estudios	75,21%	24,79%
	Secundarios	69,44%	30,56%
	Universitarios	76,45%	23,55%
Rural	Todos	69,96%	30,04%
	Primarios/sin estudios	69,54%	30,46%
	Secundarios	68,44%	31,56%
	Universitarios	80,09%	19,91%
Urbana-Semi	Todos	73,94%	26,06%
	Primarios/sin estudios	78,63%	21,37%
	Secundarios	70,04%	29,96%
	Universitarios	74,26%	25,74%

**TABLA D.1.11.1: DISTRIBUCIÓN DE LAS PERSONAS QUE PROCURAN REDUCIR EL CONSUMO DE CARNE
NÚMERO DE PERSONAS Y PORCENTAJE POR SEXO Y EDAD**

Sexo	Edad	Sí		No		Total
		nº	%	nº	%	
Ambos sexos	Total	380.444	24,26%	1.187.776	75,74%	1.568.220
	15-24	43.547	17,01%	212.535	82,99%	256.082
	25-34	66.665	18,58%	292.215	81,42%	358.880
	35-44	73.222	19,73%	297.855	80,27%	371.077
	45-54	80.966	25,22%	240.012	74,78%	320.978
	55-64	107.679	41,22%	153.524	58,78%	261.203
Hombres	Total	140.102	17,52%	659.765	82,48%	799.867
	15-24	6.989	5,37%	123.137	94,63%	130.126
	25-34	28.824	15,79%	153.769	84,21%	182.593
	35-44	23.588	12,51%	164.990	87,49%	188.578
	45-54	37.535	22,53%	129.098	77,47%	166.633
	55-64	36.675	27,80%	95.262	72,20%	131.937
Mujeres	Total	230.949	30,06%	537.404	69,94%	768.353
	15-24	32.936	26,15%	93.020	73,85%	125.956
	25-34	36.745	20,84%	139.542	79,16%	176.287
	35-44	44.419	24,34%	138.080	75,66%	182.499
	45-54	39.715	25,73%	114.630	74,27%	154.345
	55-64	65.123	50,38%	64.143	49,62%	129.266

**TABLA D.1.11.2: DISTRIBUCIÓN DE LAS PERSONAS QUE PROCURAN REDUCIR EL CONSUMO DE CARNE
NÚMERO DE PERSONAS Y PORCENTAJE POR SEXO Y TIPO DE ZONA**

Sexo	Tipo de zona	Sí		No		Total
		nº	%	nº	%	
Ambos sexos	Todas	380.444	24,26%	1.187.776	75,74%	1.568.220
	Rural	121.129	20,55%	468.163	79,45%	589.292
	Urbana-Semi	259.315	26,49%	719.613	73,51%	978.928
Hombres	Todas	140.102	17,52%	659.765	82,48%	799.867
	Rural	34.437	10,80%	284.515	89,20%	318.952
	Urbana-Semi	103.687	21,56%	377.228	78,44%	480.915
Mujeres	Todas	230.949	30,06%	537.404	69,94%	768.353
	Rural	78.425	29,01%	191.915	70,99%	270.340
	Urbana-Semi	152.833	30,69%	345.180	69,31%	498.013

TABLA D.1.11.4: DISTRIBUCIÓN DE LAS PERSONAS QUE PROCURAN REDUCIR EL CONSUMO DE CARNE

PORCENTAJE POR SEXO Y NIVEL DE ESTUDIOS

Sexo	Nivel de estudios	Sí	No
Ambos sexos	Todos	24,26%	75,74%
	Primarios/sin estudios	30,44%	69,56%
	Secundarios	21,34%	78,66%
	Universitarios	22,80%	77,20%
Hombres	Todos	17,52%	82,48%
	Primarios/sin estudios	20,10%	79,90%
	Secundarios	13,70%	86,30%
	Universitarios	19,61%	80,39%
Mujeres	Todos	30,06%	69,94%
	Primarios/sin estudios	39,49%	60,51%
	Secundarios	27,72%	72,28%
	Universitarios	25,30%	74,70%

TABLA D.1.11.5: DISTRIBUCIÓN DE LAS PERSONAS QUE PROCURAN REDUCIR EL CONSUMO DE CARNE

PORCENTAJE POR TIPO DE ZONA Y NIVEL DE ESTUDIOS

Tipo de zona	Nivel de estudios	Sí	No
Todas	Todos	24,26%	75,74%
	Primarios/sin estudios	30,44%	69,56%
	Secundarios	21,34%	78,66%
	Universitarios	22,80%	77,20%
Rural	Todos	20,55%	79,45%
	Primarios/sin estudios	19,79%	80,21%
	Secundarios	21,31%	78,69%
	Universitarios	22,68%	77,32%
Urbana-Semi	Todos	26,49%	73,51%
	Primarios/sin estudios	36,85%	63,15%
	Secundarios	21,35%	78,65%
	Universitarios	22,87%	77,13%

TABLA D.1.12.1: DISTRIBUCIÓN DE LAS PERSONAS QUE LIMITAN EL CONSUMO DE SAL EN LAS COMIDAS
NÚMERO DE PERSONAS Y PORCENTAJE POR SEXO Y EDAD

Sexo	Edad	Sí		No		Total
		nº	%	nº	%	
Ambos sexos	Total	753.602	48,05%	814.618	51,95%	1.568.220
	15-24	67.785	26,47%	188.297	73,53%	256.082
	25-34	135.387	37,72%	223.493	62,28%	358.880
	35-44	183.984	49,58%	187.093	50,42%	371.077
	45-54	165.114	51,44%	155.864	48,56%	320.978
	55-64	190.827	73,06%	70.376	26,94%	261.203
Hombres	Total	303.402	37,93%	496.465	62,07%	799.867
	15-24	28.719	22,07%	101.407	77,93%	130.126
	25-34	59.537	32,61%	123.056	67,39%	182.593
	35-44	79.827	42,33%	108.751	57,67%	188.578
	45-54	59.778	35,87%	106.855	64,13%	166.633
	55-64	74.741	56,65%	57.196	43,35%	131.937
Mujeres	Total	435.531	56,68%	332.822	43,32%	768.353
	15-24	37.662	29,90%	88.294	70,10%	125.956
	25-34	75.560	42,86%	100.727	57,14%	176.287
	35-44	105.467	57,79%	77.032	42,21%	182.499
	45-54	98.149	63,59%	56.196	36,41%	154.345
	55-64	106.312	82,24%	22.954	17,76%	129.266

TABLA D.1.12.2: DISTRIBUCIÓN DE LAS PERSONAS QUE LIMITAN EL CONSUMO DE SAL EN LAS COMIDAS
NÚMERO DE PERSONAS Y PORCENTAJE POR SEXO Y TIPO DE ZONA

Sexo	Tipo de zona	Sí		No		Total
		nº	%	nº	%	
Ambos sexos	Todas	753.602	48,05%	814.618	51,95%	1.568.220
	Rural	274.775	46,63%	314.517	53,37%	589.292
	Urbana-Semi	478.827	48,91%	500.101	51,09%	978.928
Hombres	Todas	303.402	37,93%	496.465	62,07%	799.867
	Rural	127.901	40,10%	191.051	59,90%	318.952
	Urbana-Semi	176.139	36,63%	304.776	63,37%	480.915
Mujeres	Todas	435.531	56,68%	332.822	43,32%	768.353
	Rural	141.133	52,21%	129.207	47,79%	270.340
	Urbana-Semi	295.717	59,38%	202.296	40,62%	498.013

TABLA D.1.12.4: DISTRIBUCIÓN DE LAS PERSONAS QUE LIMITAN EL CONSUMO DE SAL EN LAS COMIDAS
PORCENTAJE POR SEXO Y NIVEL DE ESTUDIOS

Sexo	Nivel de estudios	Sí	No
Ambos sexos	Todos	48,05%	51,95%
	Primarios/sin estudios	58,02%	41,98%
	Secundarios	45,75%	54,25%
	Universitarios	41,74%	58,26%
Hombres	Todos	37,93%	62,07%
	Primarios/sin estudios	44,81%	55,19%
	Secundarios	33,43%	66,57%
	Universitarios	34,77%	65,23%
Mujeres	Todos	56,68%	43,32%
	Primarios/sin estudios	69,24%	30,76%
	Secundarios	55,58%	44,42%
	Universitarios	48,30%	51,70%

TABLA D.1.12.5: DISTRIBUCIÓN DE LAS PERSONAS QUE LIMITAN EL CONSUMO DE SAL EN LAS COMIDAS
PORCENTAJE POR TIPO DE ZONA Y NIVEL DE ESTUDIOS

Tipo de zona	Nivel de estudios	Sí	No
Todas	Todos	48,05%	51,95%
	Primarios/sin estudios	58,02%	41,98%
	Secundarios	45,75%	54,25%
	Universitarios	41,74%	58,26%
Rural	Todos	46,63%	53,37%
	Primarios/sin estudios	48,00%	52,00%
	Secundarios	46,57%	53,43%
	Universitarios	42,73%	57,27%
Urbana-Semi	Todos	48,91%	51,09%
	Primarios/sin estudios	64,06%	35,94%
	Secundarios	45,25%	54,75%
	Universitarios	41,13%	58,87%

**TABLA D.1.13.1: DISTRIBUCIÓN DE LAS PERSONAS QUE AÑADEN AZÚCAR A ALGUNAS BEBIDAS
NÚMERO DE PERSONAS Y PORCENTAJE POR SEXO Y EDAD**

Sexo	Edad	Sí		No		Total
		nº	%	nº	%	
Ambos sexos	Total	607.312	38,73%	960.908	61,27%	1.568.220
	15-24	86.793	33,89%	169.289	66,11%	256.082
	25-34	153.017	42,64%	205.863	57,36%	358.880
	35-44	141.821	38,22%	229.256	61,78%	371.077
	45-54	132.563	41,30%	188.415	58,70%	320.978
	55-64	94.961	36,36%	166.242	63,64%	261.203
Hombres	Total	355.987	44,51%	443.880	55,49%	799.867
	15-24	50.909	39,12%	79.217	60,88%	130.126
	25-34	91.571	50,15%	91.022	49,85%	182.593
	35-44	73.357	38,90%	115.221	61,10%	188.578
	45-54	87.364	52,43%	79.269	47,57%	166.633
	55-64	52.701	39,94%	79.236	60,06%	131.937
Mujeres	Total	259.512	33,78%	508.841	66,22%	768.353
	15-24	37.538	29,80%	88.418	70,20%	125.956
	25-34	69.163	39,23%	107.124	60,77%	176.287
	35-44	65.253	35,76%	117.246	64,24%	182.499
	45-54	46.946	30,42%	107.399	69,58%	154.345
	55-64	43.608	33,73%	85.658	66,27%	129.266

**TABLA D.1.13.2: DISTRIBUCIÓN DE LAS PERSONAS QUE AÑADEN AZÚCAR A ALGUNAS BEBIDAS
NÚMERO DE PERSONAS Y PORCENTAJE POR SEXO Y TIPO DE ZONA**

Sexo	Tipo de zona	Sí		No		Total
		nº	%	nº	%	
Ambos sexos	Todas	607.312	38,73%	960.908	61,27%	1.568.220
	Rural	181.369	30,78%	407.923	69,22%	589.292
	Urbana-Semi	425.943	43,51%	552.985	56,49%	978.928
Hombres	Todas	355.987	44,51%	443.880	55,49%	799.867
	Rural	98.655	30,93%	220.297	69,07%	318.952
	Urbana-Semi	253.334	52,68%	227.581	47,32%	480.915
Mujeres	Todas	259.512	33,78%	508.841	66,22%	768.353
	Rural	82.848	30,65%	187.492	69,35%	270.340
	Urbana-Semi	177.586	35,66%	320.427	64,34%	498.013

**TABLA D.1.13.4: DISTRIBUCIÓN DE LAS PERSONAS QUE AÑADEN AZÚCAR A ALGUNAS BEBIDAS
PORCENTAJE POR SEXO Y NIVEL DE ESTUDIOS**

Sexo	Nivel de estudios	Sí	No
Ambos sexos	Todos	38,73%	61,27%
	Primarios/sin estudios	36,87%	63,13%
	Secundarios	38,01%	61,99%
	Universitarios	47,95%	52,05%
Hombres	Todos	44,51%	55,49%
	Primarios/sin estudios	39,93%	60,07%
	Secundarios	43,99%	56,01%
	Universitarios	55,13%	44,87%
Mujeres	Todos	33,78%	66,22%
	Primarios/sin estudios	34,18%	65,82%
	Secundarios	33,35%	66,65%
	Universitarios	41,19%	58,81%

**TABLA D.1.13.5: DISTRIBUCIÓN DE LAS PERSONAS QUE AÑADEN AZÚCAR A ALGUNAS BEBIDAS
PORCENTAJE POR TIPO DE ZONA Y NIVEL DE ESTUDIOS**

Tipo de zona	Nivel de estudios	Sí	No
Todas	Todos	38,73%	61,27%
	Primarios/sin estudios	36,87%	63,13%
	Secundarios	38,01%	61,99%
	Universitarios	47,95%	52,05%
Rural	Todos	30,78%	69,22%
	Primarios/sin estudios	26,68%	73,32%
	Secundarios	33,19%	66,81%
	Universitarios	45,82%	54,18%
Urbana-Semi	Todos	43,51%	56,49%
	Primarios/sin estudios	43,00%	57,00%
	Secundarios	40,91%	59,09%
	Universitarios	49,24%	50,76%

TABLA D.1.14.1: DISTRIBUCIÓN DE LAS PERSONAS QUE PROCURAN REDUCIR EL CONSUMO DE DULCES
NÚMERO DE PERSONAS Y PORCENTAJE POR SEXO Y EDAD

Sexo	Edad	Sí		No		Total
		nº	%	nº	%	
Ambos sexos	Total	890.666	56,79%	677.554	43,21%	1.568.220
	15-24	102.895	40,18%	153.187	59,82%	256.082
	25-34	173.544	48,36%	185.336	51,64%	358.880
	35-44	223.268	60,17%	147.809	39,83%	371.077
	45-54	195.267	60,84%	125.711	39,16%	320.978
	55-64	186.665	71,46%	74.538	28,54%	261.203
Hombres	Total	402.885	50,37%	396.982	49,63%	799.867
	15-24	48.294	37,11%	81.832	62,89%	130.126
	25-34	82.913	45,41%	99.680	54,59%	182.593
	35-44	94.177	49,94%	94.401	50,06%	188.578
	45-54	91.558	54,95%	75.075	45,05%	166.633
	55-64	89.740	68,02%	42.197	31,98%	131.937
Mujeres	Total	478.686	62,30%	289.667	37,70%	768.353
	15-24	53.788	42,70%	72.168	57,30%	125.956
	25-34	91.501	51,90%	84.786	48,10%	176.287
	35-44	127.535	69,88%	54.964	30,12%	182.499
	45-54	101.637	65,85%	52.708	34,15%	154.345
	55-64	96.081	74,33%	33.185	25,67%	129.266

TABLA D.1.14.2: DISTRIBUCIÓN DE LAS PERSONAS QUE PROCURAN REDUCIR EL CONSUMO DE DULCES
NÚMERO DE PERSONAS Y PORCENTAJE POR SEXO Y TIPO DE ZONA

Sexo	Tipo de zona	Sí		No		Total
		nº	%	nº	%	
Ambos sexos	Todas	890.666	56,79%	677.554	43,21%	1.568.220
	Rural	315.401	53,52%	273.891	46,48%	589.292
	Urbana-Semi	575.264	58,76%	403.664	41,24%	978.928
Hombres	Todas	402.885	50,37%	396.982	49,63%	799.867
	Rural	137.744	43,19%	181.208	56,81%	318.952
	Urbana-Semi	263.026	54,69%	217.889	45,31%	480.915
Mujeres	Todas	478.686	62,30%	289.667	37,70%	768.353
	Rural	168.635	62,38%	101.705	37,62%	270.340
	Urbana-Semi	310.028	62,25%	187.985	37,75%	498.013

TABLA D.1.14.4: DISTRIBUCIÓN DE LAS PERSONAS QUE PROCURAN REDUCIR
EL CONSUMO DE DULCES

PORCENTAJE POR SEXO Y NIVEL DE ESTUDIOS

Sexo	Nivel de estudios	Sí	No
Ambos sexos	Todos	56,79%	43,21%
	Primarios/sin estudios	64,05%	35,95%
	Secundarios	52,41%	47,59%
	Universitarios	52,51%	47,49%
Hombres	Todos	50,37%	49,63%
	Primarios/sin estudios	54,76%	45,24%
	Secundarios	49,04%	50,96%
	Universitarios	40,08%	59,92%
Mujeres	Todos	62,30%	37,70%
	Primarios/sin estudios	72,34%	27,66%
	Secundarios	55,20%	44,80%
	Universitarios	60,95%	39,05%

TABLA D.1.14.5: DISTRIBUCIÓN DE LAS PERSONAS QUE PROCURAN REDUCIR
EL CONSUMO DE DULCES

PORCENTAJE POR TIPO DE ZONA Y NIVEL DE ESTUDIOS

Tipo de zona	Nivel de estudios	Sí	No
Todas	Todos	56,79%	43,21%
	Primarios/sin estudios	64,05%	35,95%
	Secundarios	52,41%	47,59%
	Universitarios	52,51%	47,49%
Rural	Todos	53,52%	46,48%
	Primarios/sin estudios	58,59%	41,41%
	Secundarios	48,09%	51,91%
	Universitarios	46,43%	53,57%
Urbana-Semi	Todos	58,76%	41,24%
	Primarios/sin estudios	67,34%	32,66%
	Secundarios	55,00%	45,00%
	Universitarios	56,16%	43,84%

**TABLA D.1.15.1: DISTRIBUCIÓN DE LAS PERSONAS QUE COMEN LA GRASA DE LA CARNE
NÚMERO DE PERSONAS Y PORCENTAJE POR SEXO Y EDAD**

Sexo	Edad	La como		Se la quito		Total
		nº	%	nº	%	
Ambos sexos	Total	276.810	17,65%	1.291.410	82,35%	1.568.220
	15-24	45.098	17,61%	210.984	82,39%	256.082
	25-34	74.287	20,70%	284.593	79,30%	358.880
	35-44	67.078	18,08%	303.999	81,92%	371.077
	45-54	57.757	17,99%	263.221	82,01%	320.978
	55-64	36.094	13,82%	225.109	86,18%	261.203
Hombres	Total	223.705	27,97%	576.162	72,03%	799.867
	15-24	34.112	26,21%	96.014	73,79%	130.126
	25-34	59.247	32,45%	123.346	67,55%	182.593
	35-44	61.900	32,82%	126.678	67,18%	188.578
	45-54	41.245	24,75%	125.388	75,25%	166.633
	55-64	27.505	20,85%	104.432	79,15%	131.937
Mujeres	Total	67.479	8,78%	700.874	91,22%	768.353
	15-24	13.602	10,80%	112.354	89,20%	125.956
	25-34	17.223	9,77%	159.064	90,23%	176.287
	35-44	7.937	4,35%	174.562	95,65%	182.499
	45-54	19.362	12,54%	134.983	87,46%	154.345
	55-64	10.110	7,82%	119.156	92,18%	129.266

**TABLA D.1.15.2: DISTRIBUCIÓN DE LAS PERSONAS QUE COMEN LA GRASA DE LA CARNE
NÚMERO DE PERSONAS Y PORCENTAJE POR SEXO Y TIPO DE ZONA**

Sexo	Tipo de zona	La como		Se la quito		Total
		nº	%	nº	%	
Ambos sexos	Todas	276.810	17,65%	1.291.410	82,35%	1.568.220
	Rural	144.442	24,51%	444.850	75,49%	589.292
	Urbana-Semi	132.368	13,52%	846.560	86,48%	978.928
Hombres	Todas	223.705	27,97%	576.162	72,03%	799.867
	Rural	117.045	36,70%	201.907	63,30%	318.952
	Urbana-Semi	109.231	22,71%	371.684	77,29%	480.915
Mujeres	Todas	67.479	8,78%	700.874	91,22%	768.353
	Rural	38.006	14,06%	232.334	85,94%	270.340
	Urbana-Semi	27.920	5,61%	470.093	94,39%	498.013

**TABLA D.1.15.4: DISTRIBUCIÓN DE LAS PERSONAS QUE COMEN
LA GRASA DE LA CARNE
PORCENTAJE POR SEXO Y NIVEL DE ESTUDIOS**

Sexo	Nivel de estudios	La como	Se la quito
Ambos sexos	Todos	17,65%	82,35%
	Primarios/sin estudios	17,65%	82,35%
	Secundarios	16,54%	83,46%
	Universitarios	17,04%	82,96%
Hombres	Todos	27,97%	72,03%
	Primarios/sin estudios	29,83%	70,17%
	Secundarios	23,71%	76,29%
	Universitarios	26,65%	73,35%
Mujeres	Todos	8,78%	91,22%
	Primarios/sin estudios	6,97%	93,03%
	Secundarios	10,84%	89,16%
	Universitarios	9,00%	91,00%

**TABLA D.1.15.5: DISTRIBUCIÓN DE LAS PERSONAS QUE COMEN
LA GRASA DE LA CARNE
PORCENTAJE POR TIPO DE ZONA Y NIVEL DE ESTUDIOS**

Tipo de zona	Nivel de estudios	La como	Se la quito
Todas	Todos	17,65%	82,35%
	Primarios/sin estudios	17,65%	82,35%
	Secundarios	16,54%	83,46%
	Universitarios	17,04%	82,96%
Rural	Todos	24,51%	75,49%
	Primarios/sin estudios	25,84%	74,16%
	Secundarios	24,48%	75,52%
	Universitarios	20,22%	79,78%
Urbana-Semi	Todos	13,52%	86,48%
	Primarios/sin estudios	12,72%	87,28%
	Secundarios	11,77%	88,23%
	Universitarios	15,13%	84,87%

TABLA D.1.16.1: DISTRIBUCIÓN DEL NÚMERO DE DÍAS A LA SEMANA QUE SE CONSUME FRUTA COMO POSTRE
NÚMERO DE PERSONAS Y PORCENTAJE POR SEXO Y EDAD

Sexo	Edad	Nunca		1 a 3 veces		4 a 6 veces		A diario		Total
		nº	%	nº	%	nº	%	nº	%	
Ambos sexos	Total	280.676	17,90%	273.640	17,45%	208.855	13,32%	805.049	51,34%	1.568.220
	15-24	27.009	10,55%	93.040	36,33%	41.517	16,21%	94.516	36,91%	256.082
	25-34	57.804	16,11%	67.258	18,74%	61.082	17,02%	172.736	48,13%	358.880
	35-44	96.973	26,13%	61.436	16,56%	34.067	9,18%	178.601	48,13%	371.077
	45-54	68.301	21,28%	36.351	11,32%	42.079	13,11%	174.247	54,29%	320.978
	55-64	30.429	11,65%	18.068	6,92%	31.840	12,19%	180.866	69,24%	261.203
Hombres	Total	139.682	17,46%	152.652	19,08%	122.909	15,37%	384.624	48,09%	799.867
	15-24	8.250	6,34%	45.933	35,30%	20.612	15,84%	55.331	42,52%	130.126
	25-34	18.715	10,25%	34.774	19,04%	39.351	21,55%	89.753	49,15%	182.593
	35-44	55.730	29,55%	32.114	17,03%	17.612	9,34%	83.121	44,08%	188.578
	45-54	35.206	21,13%	28.695	17,22%	22.039	13,23%	80.693	48,43%	166.633
	55-64	19.568	14,83%	9.021	6,84%	21.915	16,61%	81.433	61,72%	131.937
Mujeres	Total	140.436	18,28%	123.109	16,02%	88.598	11,53%	416.209	54,17%	768.353
	15-24	17.498	13,89%	46.806	37,16%	20.762	16,48%	40.889	32,46%	125.956
	25-34	36.443	20,67%	31.772	18,02%	19.410	11,01%	88.662	50,29%	176.287
	35-44	40.222	22,04%	30.515	16,72%	14.895	8,16%	96.867	53,08%	182.499
	45-54	32.780	21,24%	9.411	6,10%	21.065	13,65%	91.090	59,02%	154.345
	55-64	11.739	9,08%	8.265	6,39%	9.985	7,72%	99.277	76,80%	129.266

TABLA D.1.16.2: DISTRIBUCIÓN DEL NÚMERO DE DÍAS A LA SEMANA QUE SE CONSUME FRUTA COMO POSTRE
NÚMERO DE PERSONAS Y PORCENTAJE POR SEXO Y TIPO DE ZONA

Sexo	Tipo de zona	Nunca		1 a 3 veces		4 a 6 veces		A diario		Total
		nº	%	nº	%	nº	%	nº	%	
Ambos sexos	Todas	280.676	17,90%	273.640	17,45%	208.855	13,32%	805.049	51,34%	1.568.220
	Rural	98.978	16,80%	130.024	22,06%	94.571	16,05%	265.720	45,09%	589.292
	Urbana-Semi	181.698	18,56%	143.616	14,67%	114.284	11,67%	539.329	55,09%	978.928
Hombres	Todas	139.682	17,46%	152.652	19,08%	122.909	15,37%	384.624	48,09%	799.867
	Rural	47.892	15,02%	79.659	24,98%	64.797	20,32%	126.604	39,69%	318.952
	Urbana-Semi	91.069	18,94%	74.728	15,54%	59.570	12,39%	255.548	53,14%	480.915
Mujeres	Todas	140.436	18,28%	123.109	16,02%	88.598	11,53%	416.209	54,17%	768.353
	Rural	49.608	18,35%	52.780	19,52%	33.315	12,32%	134.637	49,80%	270.340
	Urbana-Semi	90.806	18,23%	69.298	13,91%	55.050	11,05%	282.859	56,80%	498.013

TABLA D.1.16.4: DISTRIBUCIÓN DEL NÚMERO DE DÍAS A LA SEMANA QUE SE CONSUME FRUTA COMO POSTRE
PORCENTAJE POR SEXO Y NIVEL DE ESTUDIOS

Sexo	Nivel de estudios	Nunca	1 a 3 veces	4 a 6 veces	A diario
Ambos sexos	Todos	17,90%	17,45%	13,32%	51,34%
	Primarios/sin estudios	17,69%	16,52%	11,26%	54,52%
	Secundarios	19,81%	19,64%	11,37%	49,18%
	Universitarios	16,42%	10,74%	19,75%	53,09%
Hombres	Todos	17,46%	19,08%	15,37%	48,09%
	Primarios/sin estudios	19,13%	20,69%	10,51%	49,67%
	Secundarios	16,66%	18,61%	13,05%	51,67%
	Universitarios	13,30%	11,17%	33,45%	42,08%
Mujeres	Todos	18,28%	16,02%	11,53%	54,17%
	Primarios/sin estudios	16,36%	12,69%	11,89%	59,06%
	Secundarios	22,39%	20,48%	10,00%	47,13%
	Universitarios	17,38%	10,47%	11,64%	60,51%

TABLA D.1.16.5: DISTRIBUCIÓN DEL NÚMERO DE DÍAS A LA SEMANA QUE SE CONSUME FRUTA COMO POSTRE
PORCENTAJE POR TIPO DE ZONA Y NIVEL DE ESTUDIOS

Tipo de zona	Nivel de estudios	Nunca	1 a 3 veces	4 a 6 veces	A diario
Todas	Todos	17,90%	17,45%	13,32%	51,34%
	Primarios/sin estudios	17,69%	16,52%	11,26%	54,52%
	Secundarios	19,81%	19,64%	11,37%	49,18%
	Universitarios	16,42%	10,74%	19,75%	53,09%
Rural	Todos	16,80%	22,06%	16,05%	45,09%
	Primarios/sin estudios	15,56%	24,16%	16,65%	43,63%
	Secundarios	20,52%	22,32%	10,81%	46,35%
	Universitarios	13,47%	6,50%	28,94%	51,09%
Urbana-Semi	Todos	18,56%	14,67%	11,67%	55,09%
	Primarios/sin estudios	18,98%	11,93%	8,02%	61,08%
	Secundarios	19,38%	18,03%	11,71%	50,88%
	Universitarios	18,20%	13,29%	14,22%	54,29%

III.5. Aporte de energía y nutrientes

Los valores de referencia se obtienen de las “Guías Alimentarias para la Población Española” de la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (2001).

La media de **energía** consumida es de 3057 kilocalorías al día, con diferencias entre hombres (3316 Kcal/día) y mujeres (2835 Kcal/día). También existen diferencias según el lugar de residencia (3303,10 Kcal/día en medio rural y 2908,85 Kcal/día en medio urbano) y el nivel de estudios (3045,17 Kcal/día en sujetos sin estudios o con estudios primarios, 3115,95 Kcal/día en sujetos con estudios secundarios, 2935,43 Kcal/día en sujetos con estudios universitarios). Por grupos de edad, se objetiva una tendencia decreciente (3270,82 Kcal/día en el grupo de 15 a 24 años, 2956,09 Kcal/día en el grupo de 55 a 64 años). *Tablas E.1.1.1. y E.1.1.2. y figuras E.1.1.7. y E.1.1.8.*

El consumo medio diario de **proteínas** es de 127,90 gramos (130,08 g. hombres/126,04 g. mujeres; 133,09 g. medio rural/124,78 g. medio urbano). *Tablas E.1.4.1. y E.1.4.2. y figuras E.1.4.7. y E.1.4.8.*

El consumo medio de **hidratos de carbono** es de 330,65 gramos (359,44 g. hombres/306,09 g. mujeres; 353,82 g. medio rural/316,70 g. medio urbano). *Tablas E.1.2.1. y E.1.2.2. y figuras E.1.2.7. y E.1.2.8.*

Relacionado con estos nutrientes se define la **carga glucémica**, que representa el producto del índice glucémico de un alimento por su contenido en hidratos de carbono. Los datos en la muestra reflejan un valor medio de 235,59 miligramos por decilitro, más alto en hombres que en mujeres (261,09/213,84), en medio rural que en el urbano (257,14/222,62), en jóvenes que en mayores (257,13 entre 15 y 24 años/224,98 entre 55 y 64 años) y en sujetos sin estudios o con estudios primarios que en los que tienen estudios universitarios (235,02/228,64). *Tablas E.1.3.1. y E.1.3.2. y figuras E.1.3.7. y E.1.3.8.*

El consumo medio diario de **lípidos** es de 127 gramos (135,78 g. hombres/119,51 g. mujeres; 140,78 g. medio rural/118,70 g. medio urbano). Se distinguen dentro de los lípidos los ácidos grasos **saturados** (41,19 g./día; 44,78 g. hombres/38,12 g. mujeres; 45,96 g. medio rural/38,31 g. medio urbano), los **poliinsaturados** (18,86 g./día; 20,68 g. hombres/17,31 g. mujeres; 21,92 g. medio rural/17,02 g. medio urbano) y los **monoinsaturados** (55,88 g./día; 59,53 g. hombres/52,76 g. mujeres; 62,25 g. medio rural/52,04 g. medio urbano). La cifra media de ingesta diaria de **colesterol** es de 519,06 mg/día (552,27 mg. hombres/490,74 mg. mujeres; 559,43 mg. medio rural/494,75 mg. medio urbano). La tendencia decreciente por grupos de edad se mantiene en el análisis de estos nutrientes y se observan cifras más altas entre los sujetos con estudios secundarios que en el resto de la población. *Tablas E.1.5.1., E.1.5.2., E.1.11.1. y E.1.11.2. y figuras E.1.5.7., E.1.5.8., E.1.11.7. y E.1.11.8.*

La media diaria en gramos para el consumo de **alcohol** es de 11,40, con gran diferencia en función del sexo (19,43 g. de media en hombres y 4,55 g. en mujeres). Consumos más altos se objetivan en el medio rural (12,63 g.), en el grupo de 45 a 54 años (13,30 g.) y en sujetos sin estudios o con estudios primarios (12,58 g.). *Tablas E.1.9.1. y E.1.9.2. y figuras E.1.9.7. y E.1.9.8.*

En 29,48 gramos al día se cifra el consumo medio de **fibra**, mayor en mujeres (30,66 g.), en habitantes del medio rural (30,17 g.), en sujetos sin estudios o con estudios primarios (31,55 g.) y en el grupo de 55 a 64 años (35,19 g.). *Tablas E.1.10.1. y E.1.10.2. y figuras E.1.10.7. y E.1.10.8.*

En cuanto a **vitaminas y minerales**, el consumo medio diario es el siguiente: vitamina A: 1395,50 $\mu\text{g.}$, vitamina D: 4,41 $\mu\text{g.}$, vitamina E: 9,19 mg., vitamina B1: 2,13 mg., vitamina B2: 2,72 mg., vitamina B3: 49,93 mg., vitamina B6: 3,11 mg., vitamina B12: 12,03 $\mu\text{g.}$, ácido fólico: 421,04 $\mu\text{g.}$, calcio: 1492,77 mg., hierro: 19,51 mg., fósforo: 2290,36 mg., magnesio: 481,57 mg., sodio: 4443,63 mg. y potasio: 5418,21 mg. Mayor que la media es el consumo en mujeres, excepto en el caso de la vitamina E, vitamina B3, hierro, magnesio y sodio, más alto en los hombres. También por encima de la media es el consumo en el medio rural, excepto en el caso del ácido fólico, mayor en medio urbano. No existen diferencias apreciables en función del nivel de estudios y sí por grupos de edad, con las cifras más elevadas en las edades inferiores (15 a 24 años) y superiores (55 a 64 años). *Figuras E.1.12.8, E.1.13.8., E.1.14.8., E.1.15.8., E.1.16.8., E.1.17.8., E.1.18.8., E.1.19.8., E.1.20.8., E.1.21.8., E.1.22.8., E.1.23.8., E.1.24.8., E.1.25.8. y E.1.26.8.*

TABLA E.1.1.1: DESCRIPCIÓN DE: ENERGÍA TOTAL DIARIA
MEDIA E INTERVALO DE CONFIANZA AL 95%
POR SEXO Y EDAD

Sexo	Edad	Media	I.C. 95%	
			Inf.	Sup.
Ambos sexos	Total	3.057,00	2.920,88	3.193,12
	15-24	3.270,82	2.934,64	3.606,99
	25-34	3.174,00	3.057,66	3.290,34
	35-44	3.003,30	2.805,40	3.201,19
	45-54	2.903,44	2.747,94	3.058,93
	55-64	2.956,09	2.761,00	3.151,18
Hombres	Total	3.316,09	3.145,94	3.486,25
	15-24	3.621,01	3.245,90	3.996,12
	25-34	3.482,34	3.299,01	3.665,68
	35-44	3.225,00	2.873,31	3.576,69
	45-54	3.263,22	3.003,78	3.522,66
	55-64	3.045,34	2.692,62	3.398,06
Mujeres	Total	2.835,94	2.692,33	2.979,56
	15-24	2.994,77	2.589,24	3.400,30
	25-34	2.907,16	2.729,88	3.084,45
	35-44	2.808,25	2.561,36	3.055,15
	45-54	2.637,10	2.420,84	2.853,36
	55-64	2.863,30	2.689,65	3.036,95

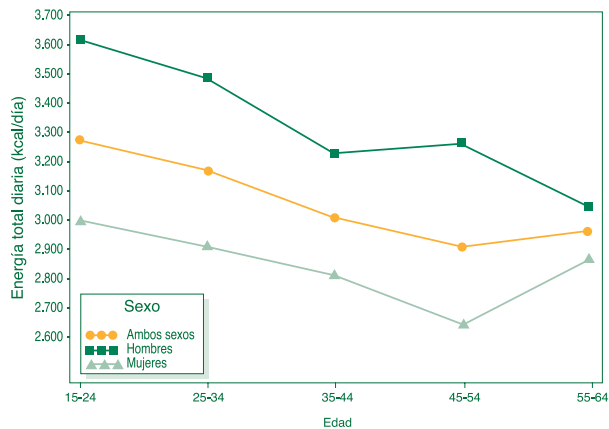
Nota:kcal./día

TABLA E.1.1.2: DESCRIPCIÓN DE: ENERGÍA TOTAL DIARIA
MEDIA E INTERVALO DE CONFIANZA AL 95%
POR SEXO Y TIPO DE ZONA

Sexo	Tipo de zona	Media	I.C. 95%	
			Inf.	Sup.
Ambos sexos	Todas	3.057,00	2.920,88	3.193,12
	Rural	3.303,10	3.008,97	3.597,22
	Urbana-Semi	2.908,85	2.781,56	3.036,15
Hombres	Todas	3.316,09	3.145,94	3.486,25
	Rural	3.668,56	3.268,04	4.069,07
	Urbana-Semi	3.103,92	2.976,74	3.231,09
Mujeres	Todas	2.835,94	2.692,33	2.979,56
	Rural	2.990,83	2.745,06	3.236,59
	Urbana-Semi	2.742,70	2.566,51	2.918,89

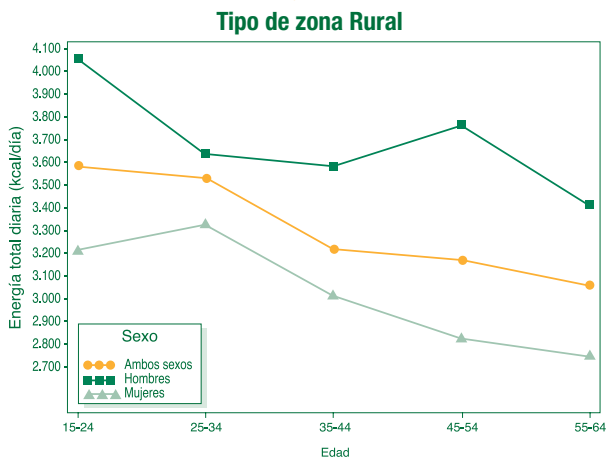
Nota:kcal./día

FIGURA E.1.1.7: DESCRIPCIÓN DE: ENERGÍA TOTAL DIARIA
GRÁFICO POR EDAD Y SEXO



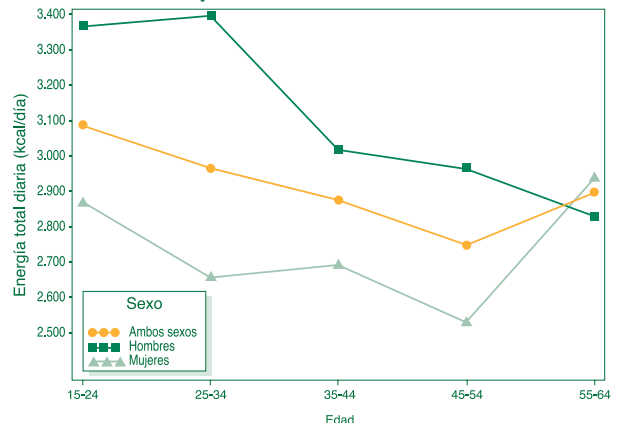
Nota:kcal./día

FIGURA E.1.1.8: DESCRIPCIÓN DE: ENERGÍA TOTAL DIARIA
GRÁFICO POR EDAD, SEXO Y TIPO DE ZONA



Nota:kcal./día

GRÁFICO POR EDAD, SEXO Y TIPO DE ZONA
Tipo de zona Urbana-Semi



Nota:kcal./día

FIGURA E.1.1.8: DESCRIPCIÓN DE: ENERGÍA TOTAL DIARIA

**TABLA E.1.2.1: DESCRIPCIÓN DE: HIDRATOS DE CARBONO
MEDIA E INTERVALO DE CONFIANZA AL 95%
POR SEXO Y EDAD**

Sexo	Edad	Media	I.C. 95%	
			Inf.	Sup.
Ambos sexos	Total	330,65	315,75	345,55
	15-24	355,53	321,63	389,43
	25-34	344,74	330,76	358,71
	35-44	324,04	303,18	344,90
	45-54	309,38	289,68	329,08
	55-64	322,76	292,74	352,78
Hombres	Total	359,44	340,10	378,77
	15-24	397,04	350,29	443,79
	25-34	379,24	355,86	402,61
	35-44	348,04	314,95	381,14
	45-54	352,13	318,68	385,59
	55-64	323,98	273,69	374,27
Mujeres	Total	306,09	288,16	324,01
	15-24	322,65	282,92	362,37
	25-34	312,86	286,32	339,40
	35-44	300,82	270,74	330,90
	45-54	277,80	248,45	307,14
	55-64	317,57	290,18	344,95

Nota: gr./día

**TABLA E.1.2.2: DESCRIPCIÓN DE: HIDRATOS DE CARBONO
MEDIA E INTERVALO DE CONFIANZA AL 95%
POR SEXO Y TIPO DE ZONA**

Sexo	Tipo de zona	Media	I.C. 95%	
			Inf.	Sup.
Ambos sexos	Todas	330,65	315,75	345,55
	Rural	353,82	327,22	380,43
	Urbana-Semi	316,70	299,00	334,40
Hombres	Todas	359,44	340,10	378,77
	Rural	398,76	357,50	440,03
	Urbana-Semi	335,76	317,25	354,27
Mujeres	Todas	306,09	288,16	324,01
	Rural	315,42	292,70	338,14
	Urbana-Semi	300,47	275,22	325,72

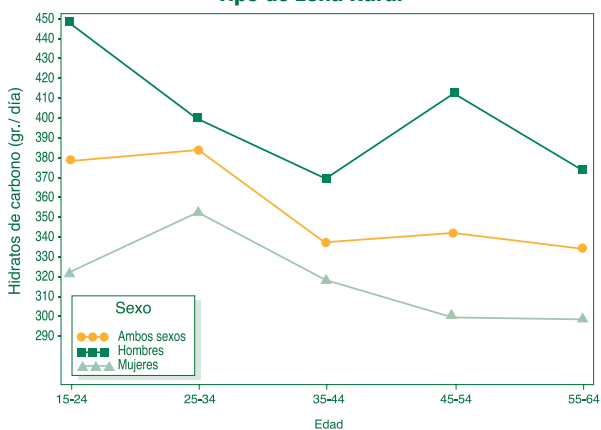
Nota: gr./día

**FIGURA E.1.2.7: DESCRIPCIÓN DE: HIDRATOS DE CARBONO
GRÁFICO POR EDAD Y SEXO**



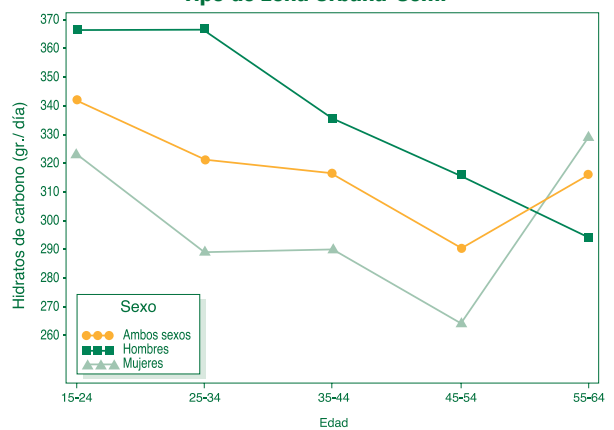
Nota: gr./día

**FIGURA E.1.2.8: DESCRIPCIÓN DE: HIDRATOS DE CARBONO
GRÁFICO POR EDAD, SEXO Y TIPO DE ZONA
Tipo de zona Rural**



Nota: gr./día

**FIGURA E.1.2.8: DESCRIPCIÓN DE: HIDRATOS DE CARBONO
GRÁFICO POR EDAD, SEXO Y TIPO DE ZONA
Tipo de zona Urbana-Semi**



Nota: gr./día

TABLA E.1.3.1: DESCRIPCIÓN DE: CARGA GLUCÉMICA
MEDIA E INTERVALO DE CONFIANZA AL 95%
POR SEXO Y EDAD

Sexo	Edad	Media	I.C. 95%	
			Inf.	Sup.
Ambos sexos	Total	235,59	224,42	246,77
	15-24	257,13	231,23	283,03
	25-34	245,84	233,48	258,21
	35-44	232,77	214,66	250,88
	45-54	220,08	204,40	235,77
	55-64	224,98	204,00	245,97
Hombres	Total	261,09	246,02	276,16
	15-24	292,12	254,75	329,50
	25-34	273,90	253,20	294,59
	35-44	255,66	228,56	282,75
	45-54	256,81	228,66	284,96
	55-64	228,93	196,61	261,24
Mujeres	Total	213,84	200,29	227,39
	15-24	229,40	200,66	258,13
	25-34	219,44	196,65	242,23
	35-44	209,76	186,44	233,08
	45-54	192,90	170,50	215,30
	55-64	218,65	196,39	240,91

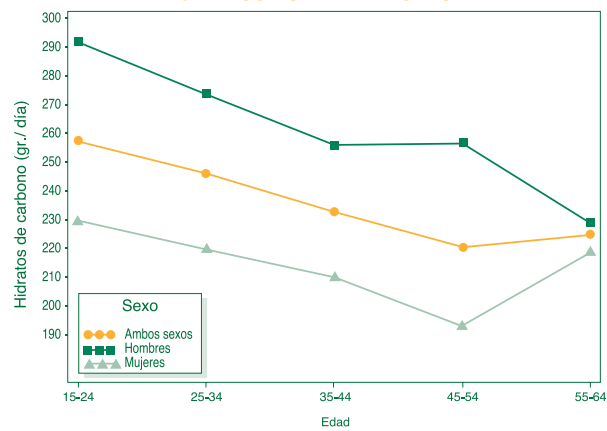
Nota: mg./dl.

TABLA E.1.3.2: DESCRIPCIÓN DE: CARGA GLUCÉMICA
MEDIA E INTERVALO DE CONFIANZA AL 95%
POR SEXO Y TIPO DE ZONA

Sexo	Tipo de zona	Media	I.C. 95%	
			Inf.	Sup.
Ambos sexos	Todas	235,59	224,42	246,77
	Rural	257,14	236,29	277,99
	Urbana-Semi	222,62	209,86	235,39
Hombres	Todas	261,09	246,02	276,16
	Rural	295,47	264,65	326,28
	Urbana-Semi	240,40	224,94	255,85
Mujeres	Todas	213,84	200,29	227,39
	Rural	224,39	205,15	243,64
	Urbana-Semi	207,49	189,13	225,84

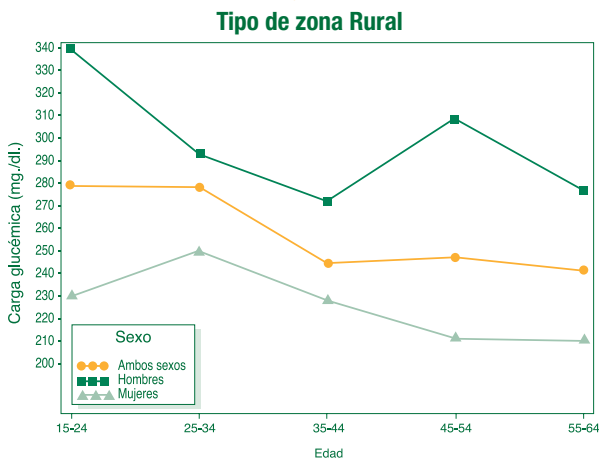
Nota: mg./dl.

FIGURA E.1.3.7: DESCRIPCIÓN DE: CARGA GLUCÉMICA
GRÁFICO POR EDAD Y SEXO



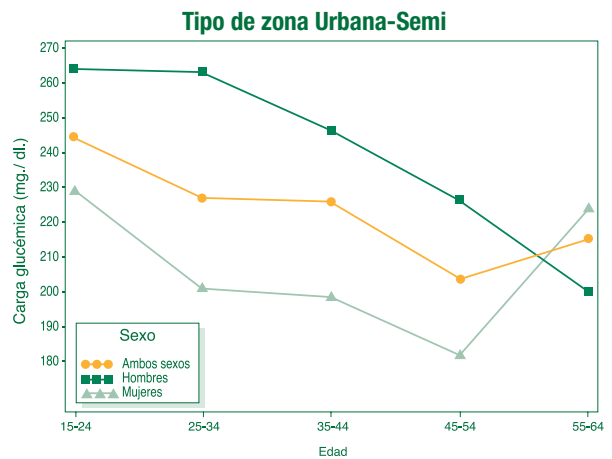
Nota: mg./dl.

FIGURA E.1.3.8: DESCRIPCIÓN DE: CARGA GLUCÉMICA
GRÁFICO POR EDAD, SEXO Y TIPO DE ZONA



Nota: mg./dl.

FIGURA E.1.3.8: DESCRIPCIÓN DE: CARGA GLUCÉMICA
GRÁFICO POR EDAD, SEXO Y TIPO DE ZONA



Nota: mg./dl.

**TABLA E.1.4.1: DESCRIPCIÓN DE: PROTEÍNAS
MEDIA E INTERVALO DE CONFIANZA AL 95%
POR SEXO Y EDAD**

		Media	I.C. 95%	
			Inf.	Sup.
Ambos sexos	Total	127,90	124,47	131,34
	15-24	131,05	120,06	142,04
	25-34	130,60	126,56	134,64
	35-44	126,03	120,59	131,46
	45-54	122,66	116,75	128,56
	55-64	129,54	121,86	137,23
Hombres	Total	130,08	125,83	134,33
	15-24	137,83	128,38	147,28
	25-34	136,67	130,46	142,87
	35-44	126,00	116,48	135,53
	45-54	126,89	117,77	136,02
	55-64	125,24	110,58	139,89
Mujeres	Total	126,04	121,84	130,25
	15-24	125,83	109,59	142,07
	25-34	127,35	117,32	137,38
	35-44	127,71	119,41	136,00
	45-54	119,70	112,02	127,37
	55-64	131,25	123,82	138,67

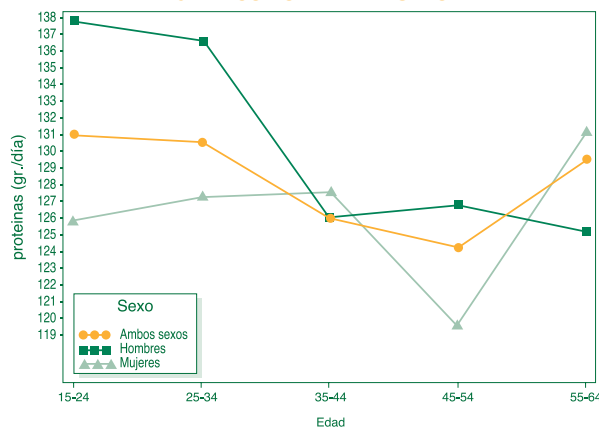
Nota: gr./día

**TABLA E.1.4.2: DESCRIPCIÓN DE: PROTEÍNAS
MEDIA E INTERVALO DE CONFIANZA AL 95%
POR SEXO Y TIPO DE ZONA**

Sexo	Tipo de zona	Media	I.C. 95%	
			Inf.	Sup.
Ambos sexos	Todas	127,90	124,47	131,34
	Rural	133,09	126,28	139,90
	Urbana-Semi	124,78	121,11	128,45
Hombres	Todas	130,08	125,83	134,33
	Rural	136,49	127,77	145,20
	Urbana-Semi	126,22	121,89	130,56
Mujeres	Todas	126,04	121,84	130,25
	Rural	130,18	122,39	137,97
	Urbana-Semi	123,55	118,72	128,39

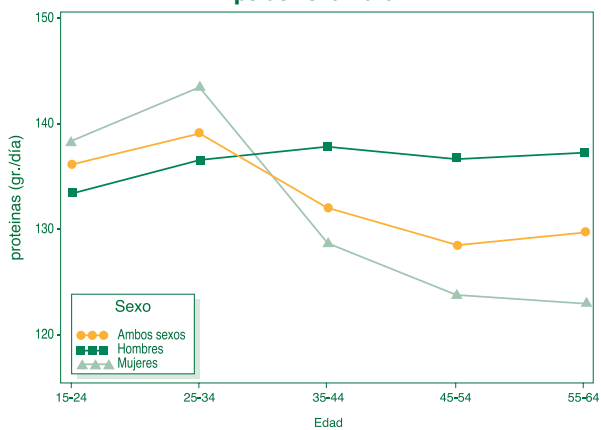
Nota: gr./día

**FIGURA E.1.4.7: DESCRIPCIÓN DE: PROTEÍNAS
GRÁFICO POR EDAD Y SEXO**



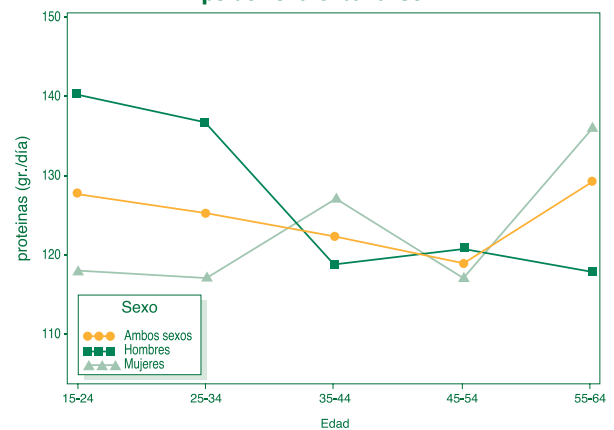
Nota: gr./día

**FIGURA E.1.4.8: DESCRIPCIÓN DE: PROTEÍNAS
GRÁFICO POR EDAD, SEXO Y TIPO DE ZONA
Tipo de zona Rural**



Nota: gr./día

**FIGURA E.1.4.8: DESCRIPCIÓN DE: PROTEÍNAS
GRÁFICO POR EDAD, SEXO Y TIPO DE ZONA
Tipo de zona Urbana-Semi**



Nota: gr./día

**TABLA E.1.5.1: DESCRIPCIÓN DE: LÍPIDOS
MEDIA E INTERVALO DE CONFIANZA AL 95%
POR SEXO Y EDAD**

Sexo	Edad	Media	I.C. 95%	
			Inf.	Sup.
Ambos sexos	Total	127,00	118,63	135,37
	15-24	140,95	121,03	160,87
	25-34	132,30	124,38	140,23
	35-44	124,73	113,58	135,88
	45-54	120,25	111,92	128,57
	55-64	118,21	109,61	126,81
Hombres	Total	135,78	125,68	145,89
	15-24	155,65	135,90	175,41
	25-34	142,45	131,30	153,61
	35-44	133,07	112,25	153,89
	45-54	131,38	118,12	144,64
	55-64	120,06	104,69	135,43
Mujeres	Total	119,51	111,27	127,74
	15-24	129,37	104,92	153,82
	25-34	124,66	115,93	133,39
	35-44	117,54	104,34	130,74
	45-54	111,99	101,93	122,05
	55-64	116,09	107,99	124,19

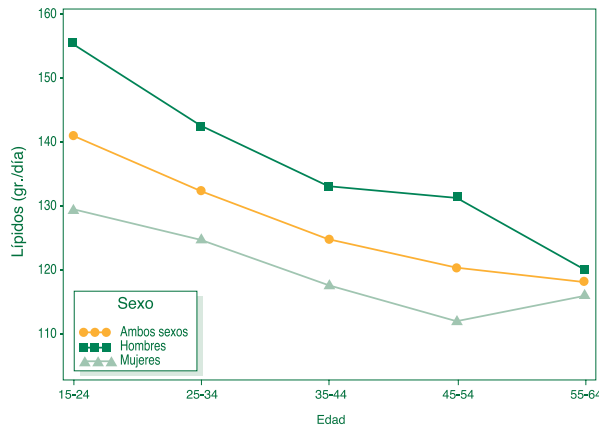
Nota: gr./día

**TABLA E.1.5.2: DESCRIPCIÓN DE: LÍPIDOS
MEDIA E INTERVALO DE CONFIANZA AL 95%
POR SEXO Y TIPO DE ZONA**

Sexo	Tipo de zona	Media	I.C. 95%	
			Inf.	Sup.
Ambos sexos	Todas	127,00	118,63	135,37
	Rural	140,78	121,70	159,86
	Urbana-Semi	118,70	111,79	125,62
Hombres	Todas	135,78	125,68	145,89
	Rural	152,26	128,17	176,36
	Urbana-Semi	125,86	118,66	133,06
Mujeres	Todas	119,51	111,27	127,74
	Rural	130,97	114,24	147,71
	Urbana-Semi	112,60	104,09	121,11

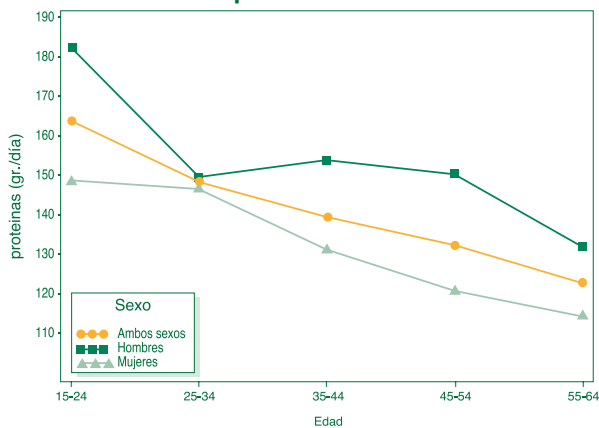
Nota: gr./día

**FIGURA E.1.5.7: DESCRIPCIÓN DE: LÍPIDOS
GRÁFICO POR EDAD Y SEXO**



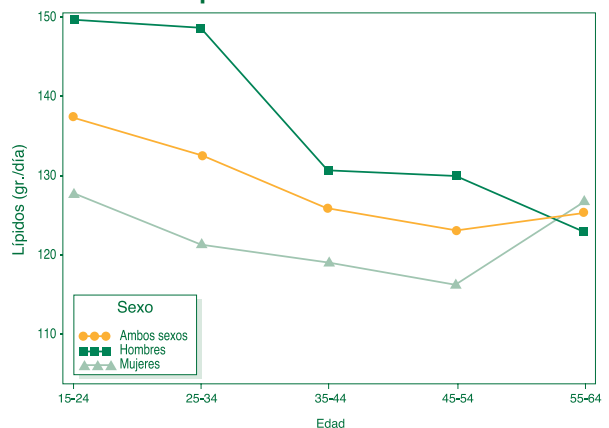
Nota: gr./día

**FIGURA E.1.5.8: DESCRIPCIÓN DE: LÍPIDOS
GRÁFICO POR EDAD, SEXO Y TIPO DE ZONA
Tipo de zona Rural**



Nota: gr./día

**FIGURA E.1.5.8: DESCRIPCIÓN DE: LÍPIDOS
GRÁFICO POR EDAD, SEXO Y TIPO DE ZONA
Tipo de zona Urbana-Semi**



Nota: gr./día

**TABLA E.1.9.1: DESCRIPCIÓN DE: ALCOHOL PURO
MEDIA E INTERVALO DE CONFIANZA AL 95%
POR SEXO Y EDAD**

Sexo	Edad	Media	I.C. 95%	
			Inf.	Sup.
Ambos sexos	Total	11,40	10,02	12,77
	15-24	7,99	5,56	10,43
	25-34	11,70	8,44	14,97
	35-44	11,50	8,33	14,66
	45-54	13,30	10,63	15,96
	55-64	11,85	9,27	14,43
Hombres	Total	19,43	17,02	21,83
	15-24	11,52	6,99	16,05
	25-34	19,52	13,17	25,87
	35-44	18,74	14,80	22,68
	45-54	23,53	18,03	29,03
	55-64	23,99	17,39	30,60
Mujeres	Total	4,55	3,58	5,52
	15-24	5,22	3,71	6,73
	25-34	3,48	2,40	4,56
	35-44	5,19	3,09	7,28
	45-54	5,60	3,18	8,02
	55-64	3,32	1,96	4,67

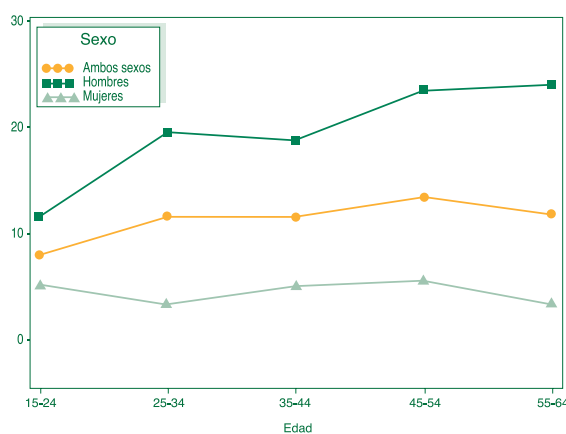
Nota: gr./día (VINO TINTO, OTROS VINOS, CERVEZA Y DESTILADOS)

**TABLA E.1.9.2: DESCRIPCIÓN DE: ALCOHOL PURO
MEDIA E INTERVALO DE CONFIANZA AL 95%
POR SEXO Y TIPO DE ZONA**

Sexo	Tipo de zona	Media	I.C. 95%	
			Inf.	Sup.
Ambos sexos	Todas	11,40	10,02	12,77
	Rural	12,63	9,84	15,42
	Urbana-Semi	10,66	9,23	12,08
Hombres	Todas	19,43	17,02	21,83
	Rural	22,45	17,53	27,38
	Urbana-Semi	17,60	15,15	20,05
Mujeres	Todas	4,55	3,58	5,52
	Rural	4,24	3,04	5,43
	Urbana-Semi	4,74	3,36	6,12

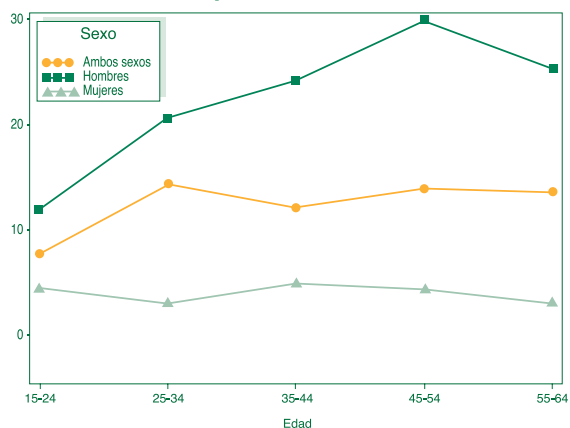
Nota: gr./día (VINO TINTO, OTROS VINOS, CERVEZA Y DESTILADOS)

**FIGURA E.1.9.7: DESCRIPCIÓN DE: ALCOHOL PURO
GRÁFICO POR EDAD Y SEXO**



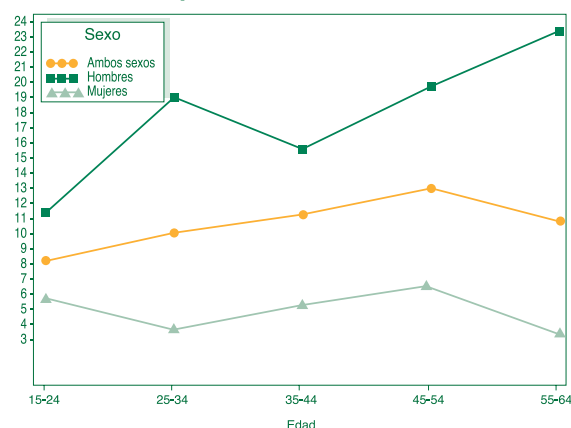
Nota: gr./día (VINO TINTO, OTROS VINOS, CERVEZA Y DESTILADOS)

**FIGURA E.1.9.8: DESCRIPCIÓN DE: ALCOHOL PURO
GRÁFICO POR EDAD, SEXO Y TIPO DE ZONA
Tipo de zona Rural**



Nota: gr./día (VINO TINTO, OTROS VINOS, CERVEZA Y DESTILADOS)

**FIGURA E.1.9.8: DESCRIPCIÓN DE: ALCOHOL PURO
GRÁFICO POR EDAD, SEXO Y TIPO DE ZONA
Tipo de zona Urbana-Semi**



Nota: gr./día (VINO TINTO, OTROS VINOS, CERVEZA Y DESTILADOS)

**TABLA E.1.10.1: DESCRIPCIÓN DE: FIBRA TOTAL
MEDIA E INTERVALO DE CONFIANZA AL 95%
POR SEXO Y EDAD**

Sexo	Edad	Media	I.C. 95%	
			Inf.	Sup.
Ambos sexos	Total	29,48	28,03	30,93
	15-24	25,33	22,73	27,92
	25-34	28,65	26,62	30,68
	35-44	27,97	26,39	29,55
	45-54	29,93	28,26	31,60
	55-64	35,19	31,81	38,57
Hombres	Total	28,08	26,15	30,02
	15-24	25,84	22,68	29,00
	25-34	27,31	25,01	29,62
	35-44	26,47	23,95	28,99
	45-54	30,01	27,34	32,67
	55-64	31,74	25,72	37,76
Mujeres	Total	30,66	28,83	32,50
	15-24	24,92	21,24	28,60
	25-34	30,21	25,57	34,84
	35-44	29,60	26,65	32,54
	45-54	29,71	27,01	32,40
	55-64	37,03	34,28	39,78

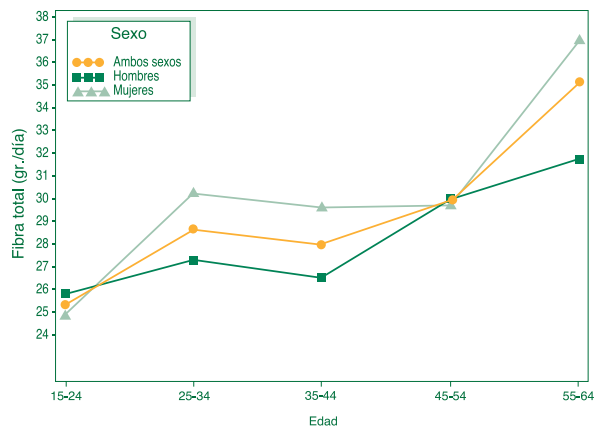
Nota: gr./día

**TABLA E.1.10.2: DESCRIPCIÓN DE: FIBRA TOTAL
MEDIA E INTERVALO DE CONFIANZA AL 95%
POR SEXO Y TIPO DE ZONA**

Sexo	Tipo de zona	Media	I.C. 95%	
			Inf.	Sup.
Ambos sexos	Todas	29,48	28,03	30,93
	Rural	30,17	28,48	31,85
	Urbana-Semi	29,06	26,97	31,15
Hombres	Todas	28,08	26,15	30,02
	Rural	29,59	25,93	33,26
	Urbana-Semi	27,18	25,00	29,35
Mujeres	Todas	30,66	28,83	32,50
	Rural	30,66	28,31	33,00
	Urbana-Semi	30,67	28,09	33,24

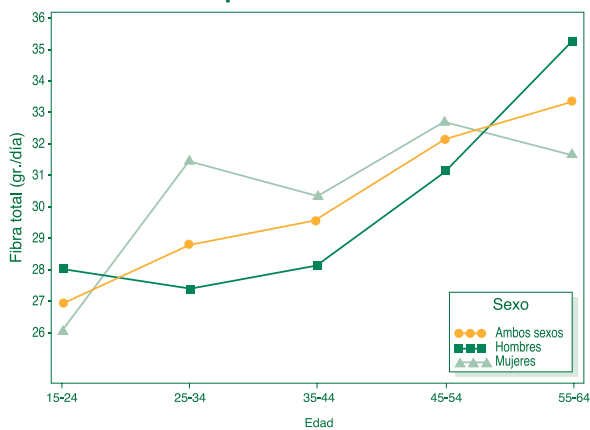
Nota: gr./día

**FIGURA E.1.10.7: DESCRIPCIÓN DE: FIBRA TOTAL
GRÁFICO POR EDAD Y SEXO**



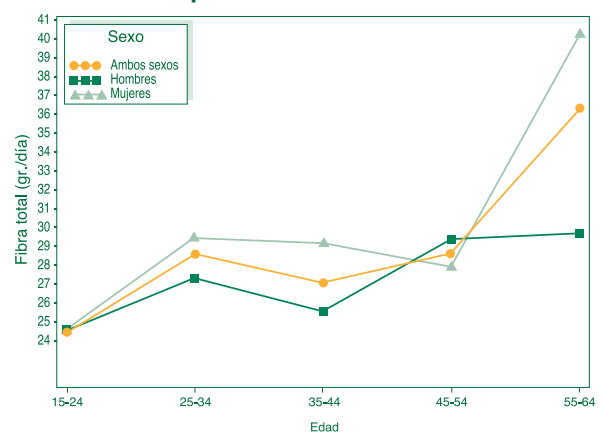
Nota: gr./día

**FIGURA E.1.10.8: DESCRIPCIÓN DE: FIBRA TOTAL
GRÁFICO POR EDAD, SEXO Y TIPO DE ZONA
Tipo de zona Rural**



Nota: gr./día

**FIGURA E.1.10.8: DESCRIPCIÓN DE: FIBRA TOTAL
GRÁFICO POR EDAD, SEXO Y TIPO DE ZONA
Tipo de zona Urbana-Semi**



Nota: gr./día

**TABLA E.1.11.1: DESCRIPCIÓN DE: COLESTEROL
MEDIA E INTERVALO DE CONFIANZA AL 95%
POR SEXO Y EDAD**

Sexo	Edad	Media	I.C. 95%	
			Inf.	Sup.
Ambos sexos	Total	519,06	491,08	547,04
	15-24	525,29	468,35	582,23
	25-34	529,50	506,17	552,83
	35-44	531,32	480,52	582,11
	45-54	495,74	448,64	542,84
	55-64	510,03	457,01	563,04
Hombres	Total	552,27	515,59	588,94
	15-24	561,24	514,97	607,50
	25-34	543,48	511,13	575,82
	35-44	580,65	482,42	678,87
	45-54	546,23	477,12	615,34
	55-64	539,17	440,21	638,13
Mujeres	Total	490,74	463,85	517,63
	15-24	497,47	413,04	581,90
	25-34	534,99	488,76	581,22
	35-44	496,00	458,44	533,55
	45-54	456,36	415,74	496,98
	55-64	487,84	439,49	536,18

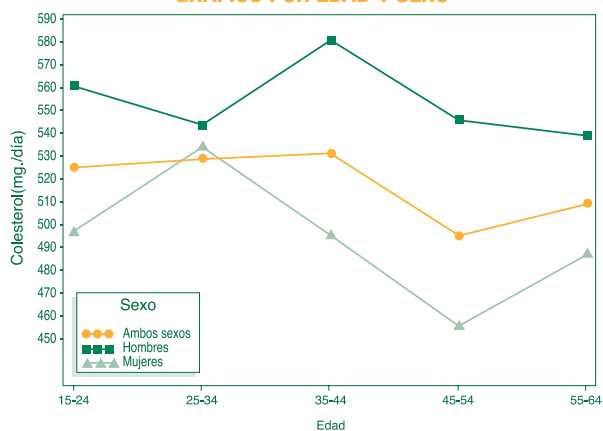
Nota: mg./día

**TABLA E.1.11.2: DESCRIPCIÓN DE: COLESTEROL
MEDIA E INTERVALO DE CONFIANZA AL 95% POR SEXO Y
TIPO DE ZONA**

Sexo	Tipo de zona	Media	I.C. 95%	
			Inf.	Sup.
Ambos sexos	Todas	519,06	491,08	547,04
	Rural	559,43	498,55	620,32
	Urbana-Semi	494,75	468,96	520,55
Hombres	Todas	552,27	515,59	588,94
	Rural	592,30	514,08	670,53
	Urbana-Semi	528,17	493,02	563,31
Mujeres	Todas	490,74	463,85	517,63
	Rural	531,35	480,56	582,13
	Urbana-Semi	466,30	435,94	496,65

Nota: mg./día

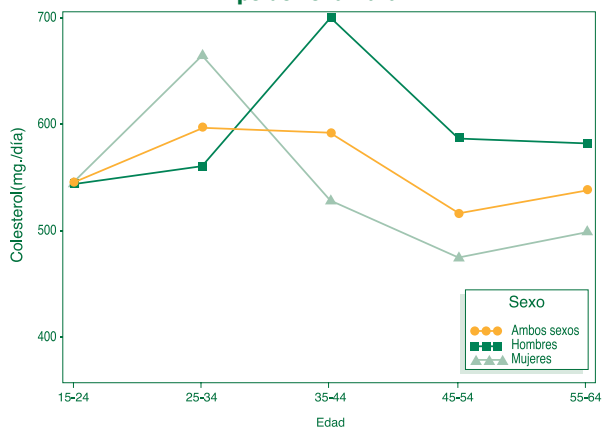
**FIGURA E.1.11.7: DESCRIPCIÓN DE: COLESTEROL
GRÁFICO POR EDAD Y SEXO**



Nota: mg./día

**FIGURA E.1.11.8: DESCRIPCIÓN DE: COLESTEROL
GRÁFICO POR EDAD, SEXO Y TIPO DE ZONA**

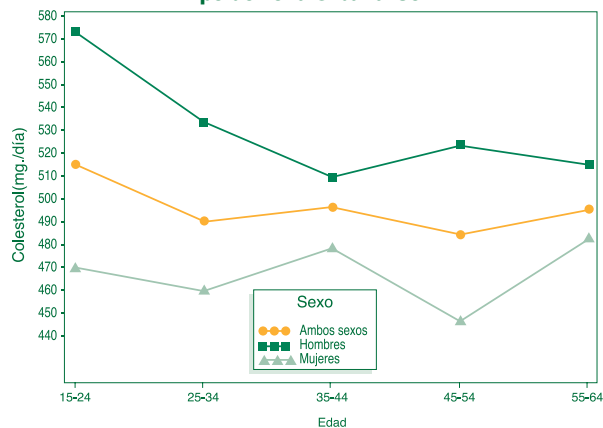
Tipo de zona Rural



Nota: mg./día

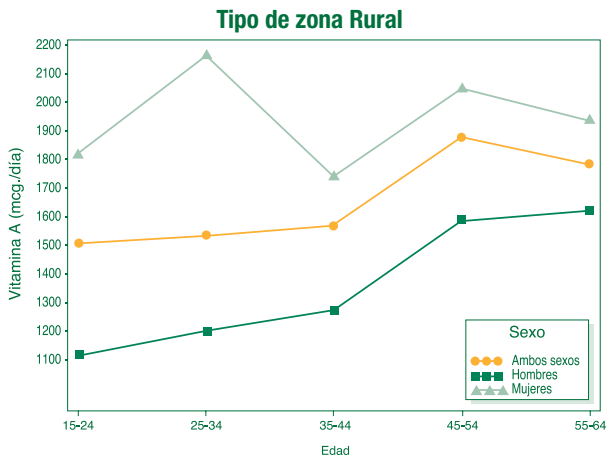
**FIGURA E.1.12.8: DESCRIPCIÓN DE: COLESTEROL
GRÁFICO POR EDAD, SEXO Y TIPO DE ZONA**

Tipo de zona Urbana-Semi



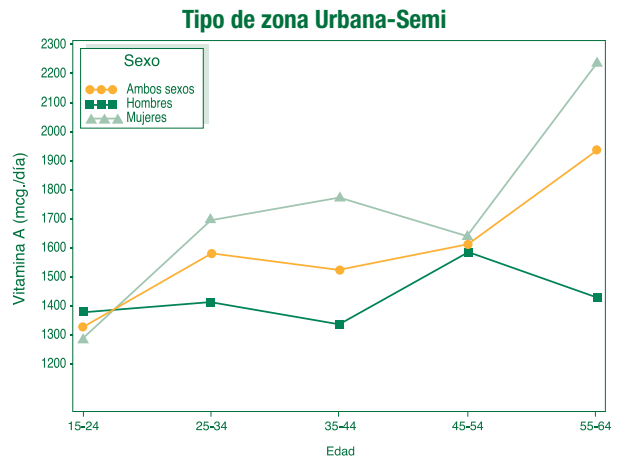
Nota: mg./día

FIGURA E.1.12.8: DESCRIPCIÓN DE: VITAMINA A
GRÁFICO POR EDAD, SEXO Y TIPO DE ZONA



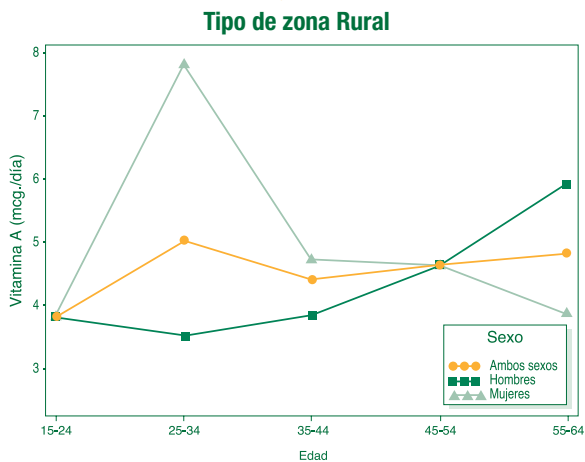
Nota: µg./día

FIGURA E.1.12.8: DESCRIPCIÓN DE: VITAMINA A
GRÁFICO POR EDAD, SEXO Y TIPO DE ZONA



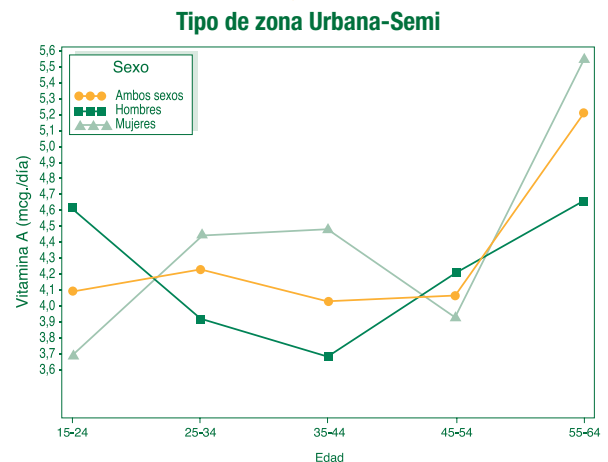
Nota: µg./día

FIGURA E.1.13.8: DESCRIPCIÓN DE: VITAMINA D
GRÁFICO POR EDAD, SEXO Y TIPO DE ZONA



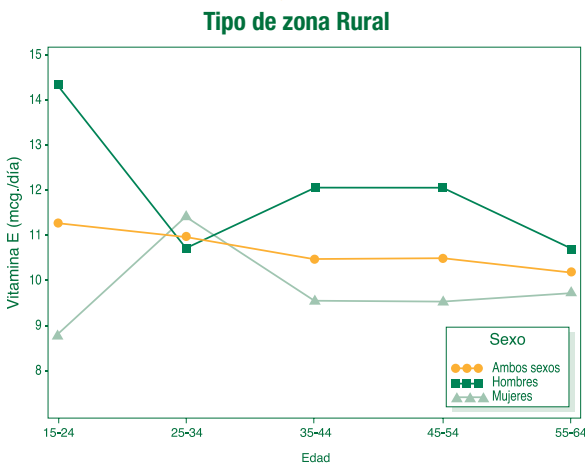
Nota: µg./día

FIGURA E.1.13.8: DESCRIPCIÓN DE: VITAMINA D
GRÁFICO POR EDAD, SEXO Y TIPO DE ZONA



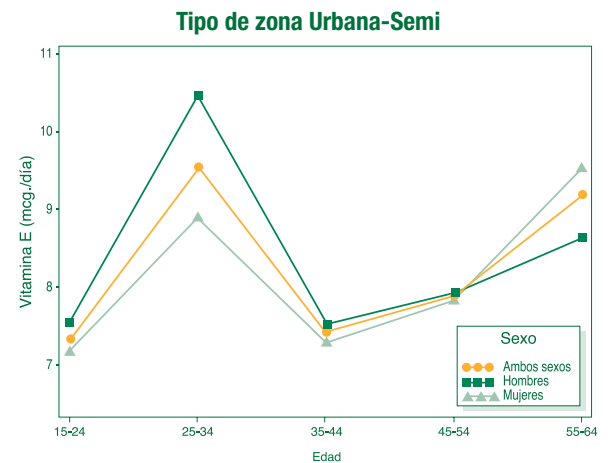
Nota: µg./día

FIGURA E.1.14.8: DESCRIPCIÓN DE: VITAMINA E
GRÁFICO POR EDAD, SEXO Y TIPO DE ZONA



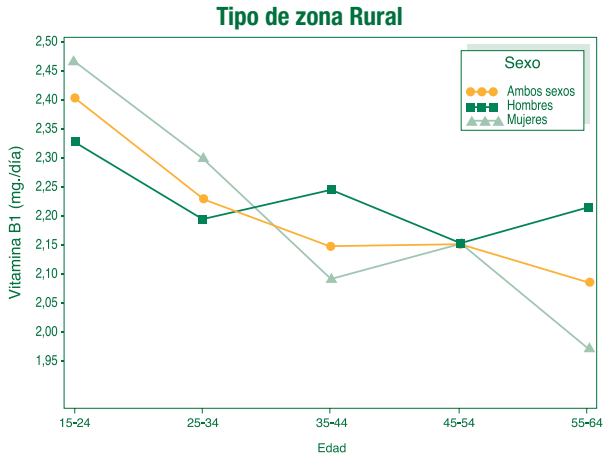
Nota: µg./día

FIGURA E.1.14.8: DESCRIPCIÓN DE: VITAMINA E
GRÁFICO POR EDAD, SEXO Y TIPO DE ZONA



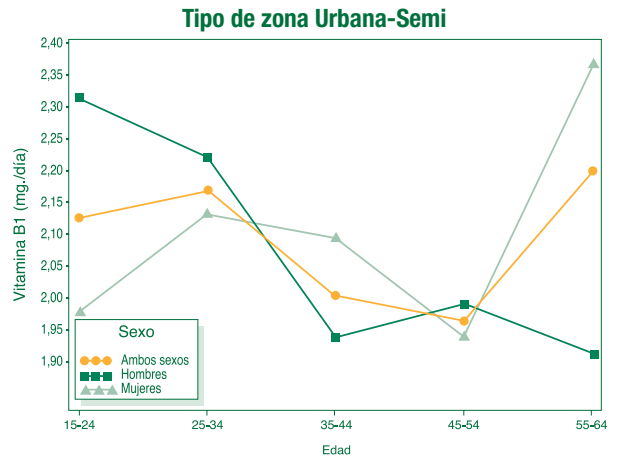
Nota: µg./día

**FIGURA E.1.15.8: DESCRIPCIÓN DE: VITAMINA B1
GRÁFICO POR EDAD, SEXO Y TIPO DE ZONA**



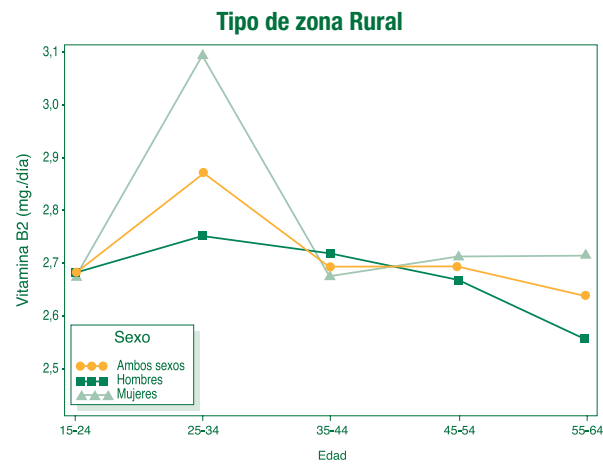
Nota: mg./día

**FIGURA E.1.15.8: DESCRIPCIÓN DE: VITAMINA B1
GRÁFICO POR EDAD, SEXO Y TIPO DE ZONA**



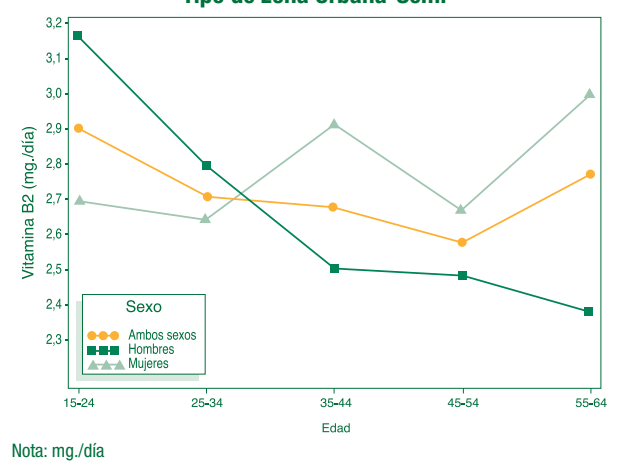
Nota: mg./día

**FIGURA E.1.16.8: DESCRIPCIÓN DE: VITAMINA B2
GRÁFICO POR EDAD, SEXO Y TIPO DE ZONA**



Nota: mg./día

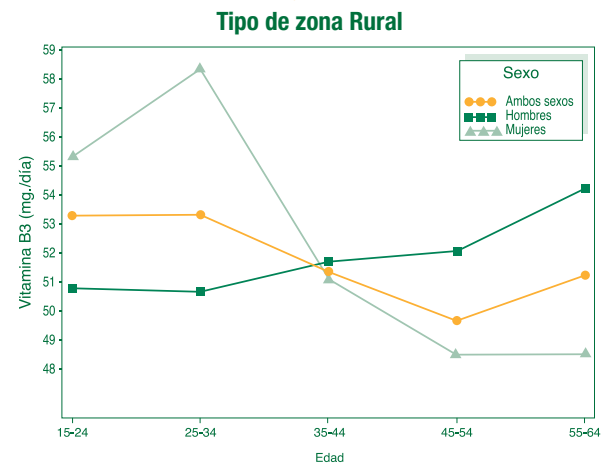
**FIGURA E.1.16.8: DESCRIPCIÓN DE: VITAMINA B2
GRÁFICO POR EDAD, SEXO Y TIPO DE ZONA**



Nota: mg./día

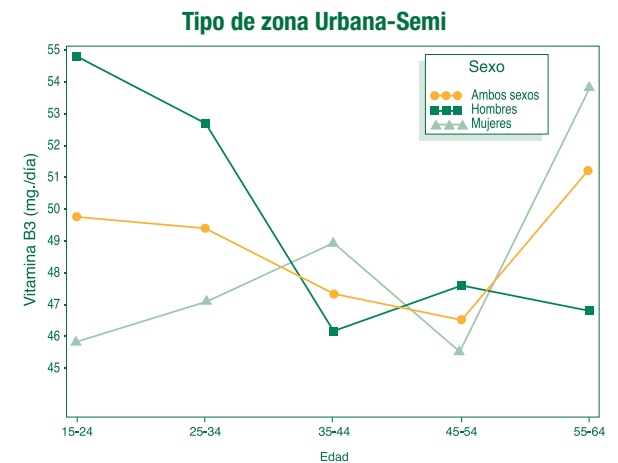
FIGURA E.1.16.8: DESCRIPCIÓN DE: VITAMINA B2

**FIGURA E.1.17.8: DESCRIPCIÓN DE: VITAMINA B3
GRÁFICO POR EDAD, SEXO Y TIPO DE ZONA**



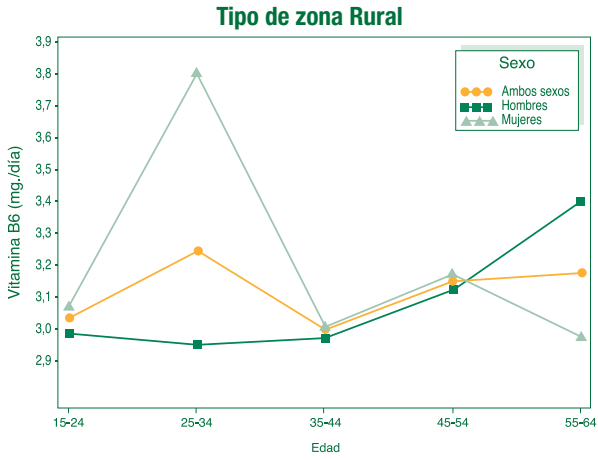
Nota: mg./día

**FIGURA E.1.17.8: DESCRIPCIÓN DE: VITAMINA B3
GRÁFICO POR EDAD, SEXO Y TIPO DE ZONA**



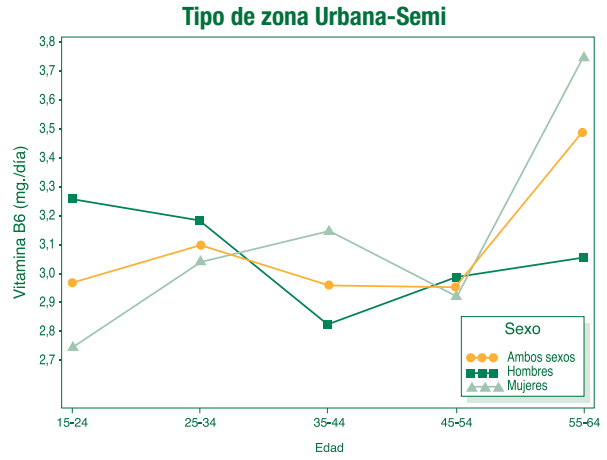
Nota: mg./día

FIGURA E.1.18.8: DESCRIPCIÓN DE: VITAMINA B6
GRÁFICO POR EDAD, SEXO Y TIPO DE ZONA



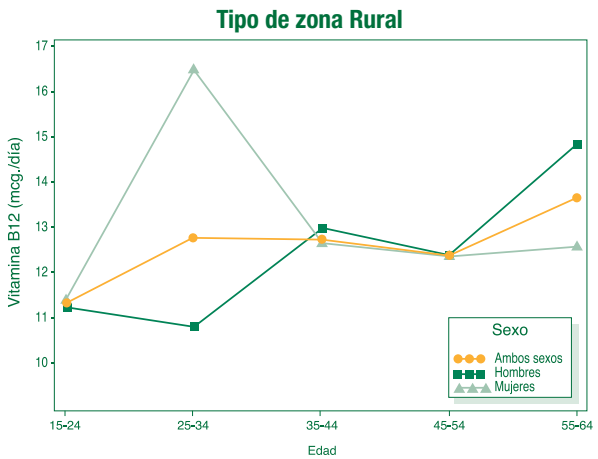
Nota: mg./día

FIGURA E.1.18.8: DESCRIPCIÓN DE: VITAMINA B6
GRÁFICO POR EDAD, SEXO Y TIPO DE ZONA



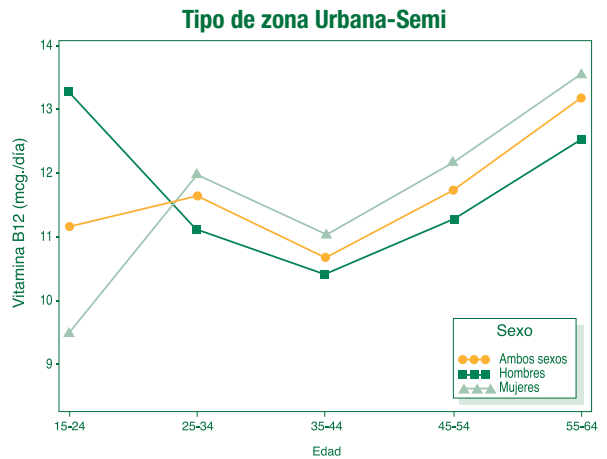
Nota: mg./día

FIGURA E.1.19.8: DESCRIPCIÓN DE: VITAMINA B12
GRÁFICO POR EDAD, SEXO Y TIPO DE ZONA



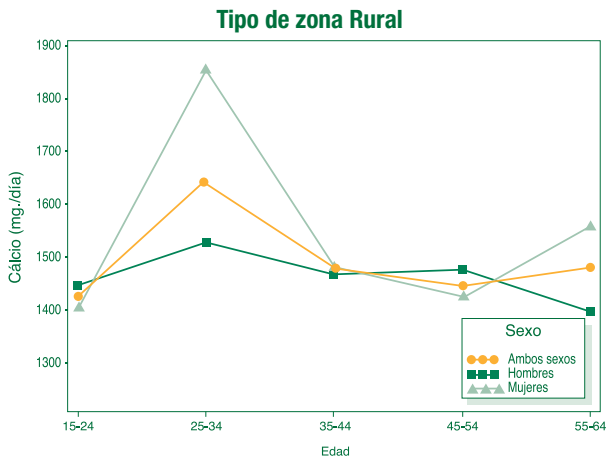
Nota: µg./día

FIGURA E.1.19.8: DESCRIPCIÓN DE: VITAMINA B12
GRÁFICO POR EDAD, SEXO Y TIPO DE ZONA



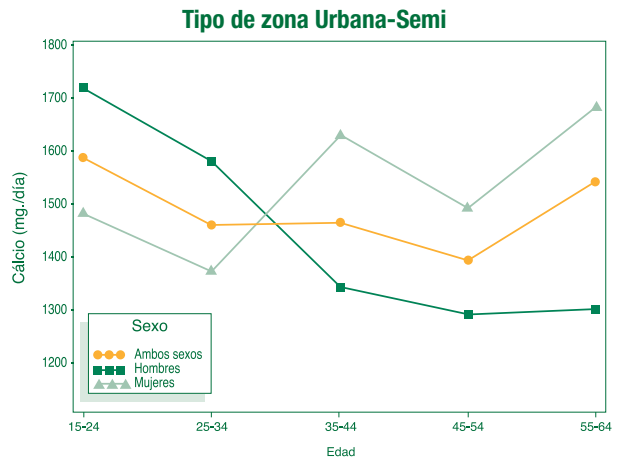
Nota: µg./día

FIGURA E.1.21.8: DESCRIPCIÓN DE: CALCIO
GRÁFICO POR EDAD, SEXO Y TIPO DE ZONA



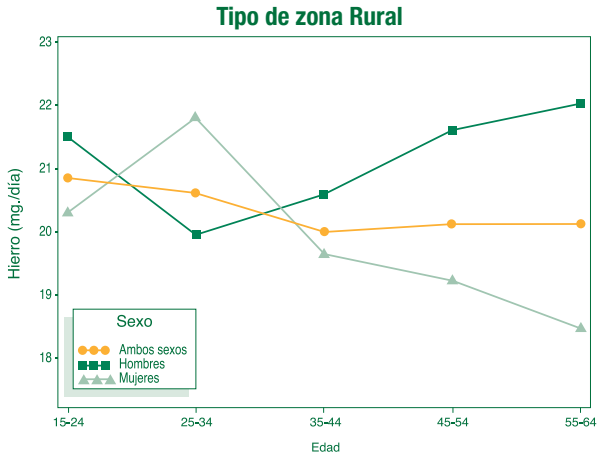
Nota: mg./día

FIGURA E.1.21.8: DESCRIPCIÓN DE: CALCIO
GRÁFICO POR EDAD, SEXO Y TIPO DE ZONA



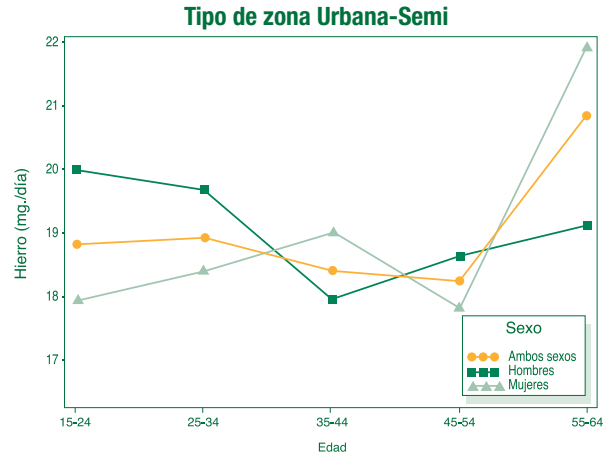
Nota: mg./día

FIGURA E.1.22.8: DESCRIPCIÓN DE: HIERRO
GRÁFICO POR EDAD, SEXO Y TIPO DE ZONA



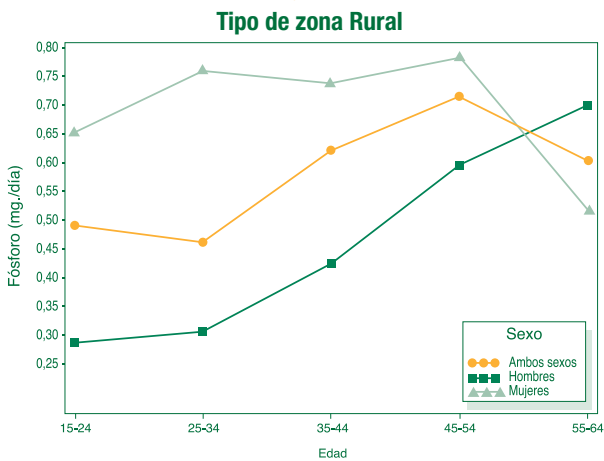
Nota: mg./día

FIGURA E.1.22.8: DESCRIPCIÓN DE: HIERRO
GRÁFICO POR EDAD, SEXO Y TIPO DE ZONA



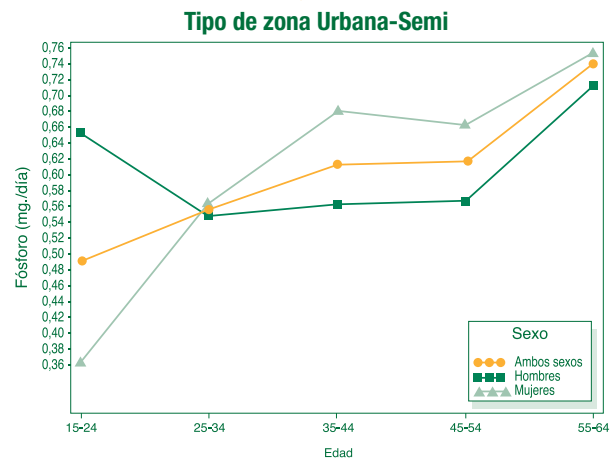
Nota: mg./día

FIGURA E.1.23.8: DESCRIPCIÓN DE: FÓSFORO
GRÁFICO POR EDAD, SEXO Y TIPO DE ZONA



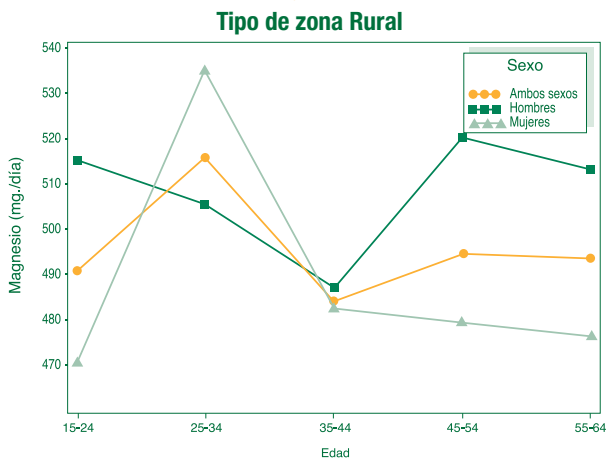
Nota: mg./día

FIGURA E.1.23.8: DESCRIPCIÓN DE: FÓSFORO
GRÁFICO POR EDAD, SEXO Y TIPO DE ZONA



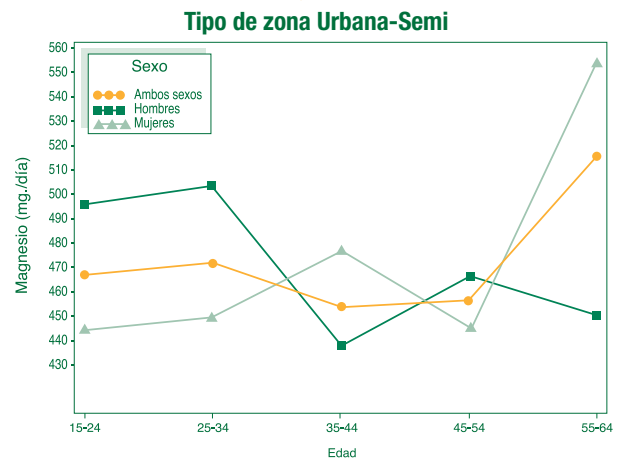
Nota: mg./día

FIGURA E.1.24.8: DESCRIPCIÓN DE: MAGNESIO
GRÁFICO POR EDAD, SEXO Y TIPO DE ZONA



Nota: mg./día

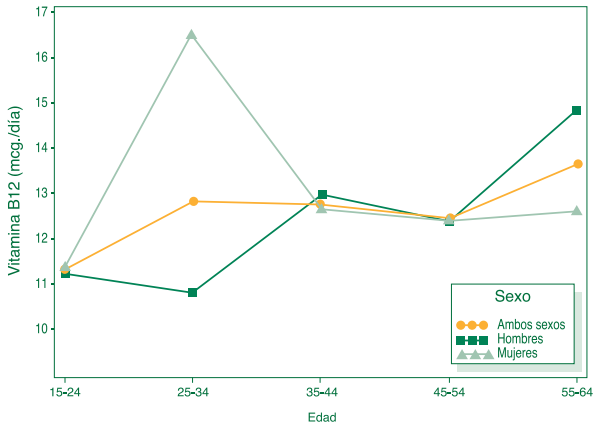
FIGURA E.1.24.8: DESCRIPCIÓN DE: MAGNESIO
GRÁFICO POR EDAD, SEXO Y TIPO DE ZONA



Nota: mg./día

FIGURA E.1.25.8: DESCRIPCIÓN DE: SODIO EN ALIMENTOS
CON SAL AÑADIDA
GRÁFICO POR EDAD, SEXO Y TIPO DE ZONA

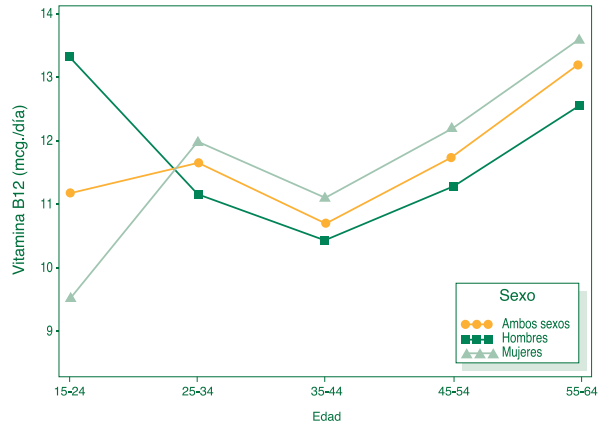
Tipo de zona Rural



Nota: mg./día

FIGURA E.1.25.8: DESCRIPCIÓN DE: SODIO EN ALIMENTOS
CON SAL AÑADIDA
GRÁFICO POR EDAD, SEXO Y TIPO DE ZONA

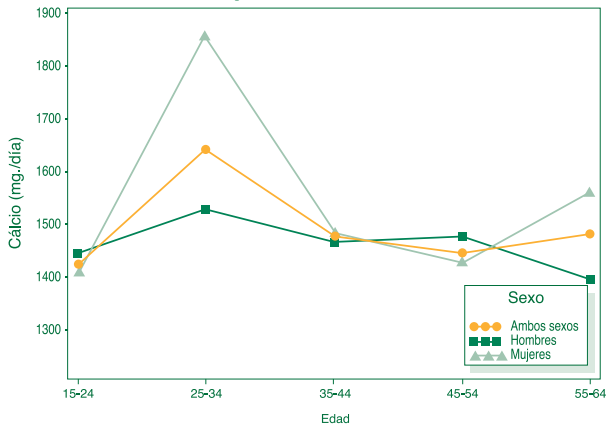
Tipo de zona Urbana-Semi



Nota: mg./día

FIGURA E.1.26.8: DESCRIPCIÓN DE: POTASIO
GRÁFICO POR EDAD, SEXO Y TIPO DE ZONA

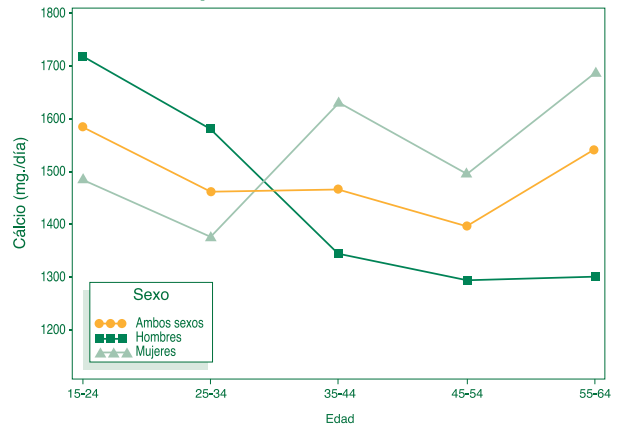
Tipo de zona Rural



Nota: mg./día

FIGURA E.1.26.8: DESCRIPCIÓN DE: POTASIO
GRÁFICO POR EDAD, SEXO Y TIPO DE ZONA

Tipo de zona Urbana-Semi



Nota: mg./día

III.6. Ingesta por grupos de alimentos

La ingesta por grupos de alimentos, en gramos al día, ofrece los siguientes resultados:

- **Verduras y hortalizas:** 465,71 g.; sin diferencias apreciables entre lugar de residencia, pero significativas teniendo en cuenta el sexo; 398,86 g. hombres y 522,73 g. las mujeres. *Figura F.1.1.8.*
- **Frutas:** 409,71 g.; 357,85 g. hombres, 453,89 g. mujeres; 362,80 g. medio rural, 437,95 g. medio urbano. *Figura F.1.2.8.*
- **Legumbres:** 25,71 g.; 25,48 g. hombres, 25,90 g. mujeres; 24,31 g. medio rural, 26,55 g. medio urbano. *Figura F.1.3.8.*
- **Frutos secos:** 8,70 g.; 9,05 g. hombres, 8,41 g. mujeres; 11,46 g. medio rural, 7,04 g. medio urbano. *Figura F.1.4.8.*
- **Cereales:** 155,75 g.; 183,52 g. hombres, 132,06 g. mujeres; 175,50 g. medio rural, 143,87 g. medio urbano. *Figura F.1.5.8.*
- **Pan integral:** 10,54 g.; 6,48 g. hombres, 14,01 g. mujeres; 10,04 g. medio rural, 10,85 g. medio urbano. *Figura F.1.6.8.*
- **Lácteos:** 305,12 g; 381,74 g. hombres, 239,78 g. mujeres; 333,42 g. medio rural, 288,08 g. medio urbano. *Figura F.1.7.8.*
- **Lácteos desnatados:** 265,60 g.; 164,40 g. hombres, 351,89 g. mujeres; 209,63 g. medio rural, 299,29 g. medio urbano. *Figura F.1.8.8.*
- **Carnes:** 209,38 g.; 218,33 g. hombres, 201,75 g. mujeres; 220,94 g. medio rural, 202,42 g. medio urbano. *Figura F.1.9.8.*
- **Pescados:** 112,54 g.; 104,62 g. hombres, 119,30 g. mujeres; 112,32 g. medio rural, 112,68 g. medio urbano. *Figura F.1.10.8.*
- **Huevos:** 27,36 g.; 30,44 g. hombres, 24,72 g. mujeres; 27,60 g. medio rural, 27,21 g. medio urbano. *Figura F.1.11.8.*
- **Galletas:** 29,23 g.; 33,58 g. hombres, 25,52 g. mujeres; 37,38 g. medio rural, 24,32 g. medio urbano. *Figura F.1.12.8.*
- **Bollería industrial:** 19,14 g.; 21,63 g. hombres, 17,01 g. mujeres; 25,17 g. medio rural, 15,51 g. medio urbano. *Figura F.1.13.8.*
- **Bebidas carbonatadas:** 80,84 g.; 94,34 g. hombres, 69,32 g. mujeres; 80,70 g. medio rural, 80,92 g. medio urbano. *Figura f.1.14.8.*
- **Zumos:** 94,53 g.; 92,92 g. hombres, 95,90 g. mujeres; 99,42 g. medio rural, 91,58 g. medio urbano. *Figura F.1.15.8.*
- **Comida precocinada:** 28,01 g.; 34,92 g. hombres, 22,12 g. mujeres; 29,99 g. medio rural, 26,83 g. medio urbano. *Figura F.1.16.8.*
- **Comida rápida:** 24,37 g.; 26,96 g. hombres, 22,15 g. mujeres; 24,14 g. medio rural, 24,50 g. medio urbano. *Figura F.1.20.8.*
- **Embutidos:** 52,08 g.; 56,05 g. hombres, 48,70 g. mujeres; 51,93 g. medio rural, 52,17 g. medio urbano. *Figura F.1.21.8.*
- **Patatas asadas/cocidas:** 34,44 g.; 34,92 g. hombres, 34,03 g. mujeres; 35,74 g. medio rural, 33,65 g. medio urbano. *Figura F.1.22.8.*
- **Patatas fritas:** 35,19 g.; 42,52 g. hombres, 28,94 g. mujeres; 41,50 g. medio rural, 31,39 g. medio urbano. *Figura F.1.23.8.*

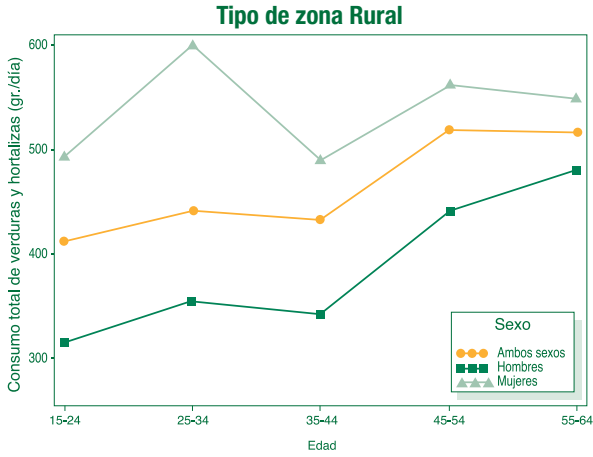
En general, los hombres ingieren más gramos al día de todos los grupos de alimentos, excepto en el caso del pan integral, lácteos desnatados, pescados y zumos, alimentos consumidos en mayor cantidad por el grupo de las mujeres.

Teniendo en cuenta la localización, no existen diferencias significativas entre el medio rural y urbano, aunque los cereales, los lácteos, la carne, las galletas, la bollería industrial, los zumos y las patatas fritas se consumen en mayor cantidad en el medio rural y sólo los lácteos desnatados se consumen más en el medio urbano.

Los datos por grupos de edad y consumo de alimentos en gramos al día muestran una tendencia creciente conforme se incrementa la edad, excepto en el caso de los cereales, lácteos, carnes y huevos, bebidas carbonatadas, zumos, comida precocinada y comida rápida, embutidos y patatas fritas, que son ingeridos en mayor medida por el grupo de sujetos de menor edad (15 a 24 años).

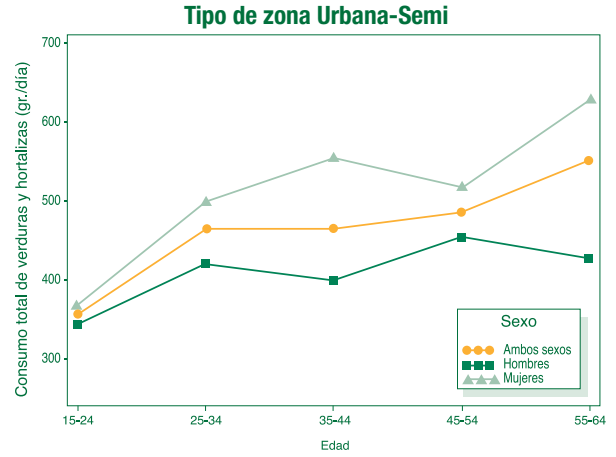
Por nivel de estudios destaca en el grupo de universitarios el consumo mayor que la media de pan integral, pescados, carnes blancas, huevos, zumos y bebidas carbonatadas. Los sujetos con estudios secundarios consumen más lácteos, carnes, bollería industrial, comida rápida, embutidos y patatas fritas. El resto de grupos son ingeridos más frecuentemente por sujetos sin estudios o con estudios primarios (verduras, frutas, legumbres, frutos secos, lácteos desnatados, galletas, bebidas alcohólicas, carnes rojas y patatas asadas o cocidas).

FIGURA F.1.1.8: DESCRIPCIÓN DEL CONSUMO TOTAL DE VERDURAS Y HORTALIZAS GRÁFICO POR EDAD, SEXO Y TIPO DE ZONA



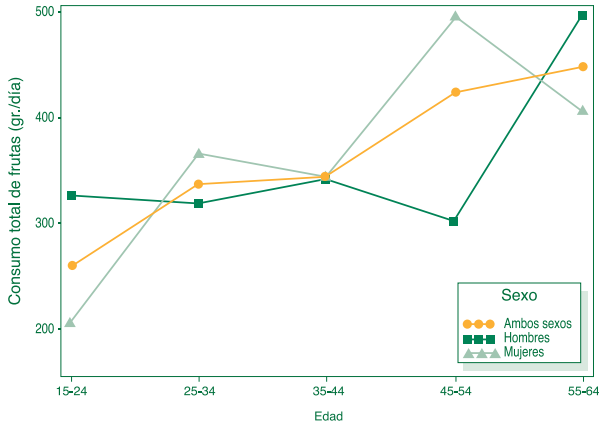
Nota: gr./día

FIGURA F.1.1.8: DESCRIPCIÓN DEL CONSUMO TOTAL DE VERDURAS Y HORTALIZAS GRÁFICO POR EDAD, SEXO Y TIPO DE ZONA



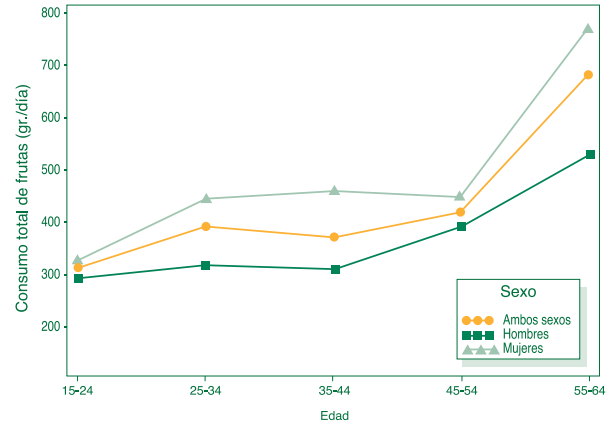
Nota: gr./día

FIGURA F.1.2.8: DESCRIPCIÓN DEL CONSUMO TOTAL DE FRUTAS GRÁFICO POR EDAD, SEXO Y TIPO DE ZONA



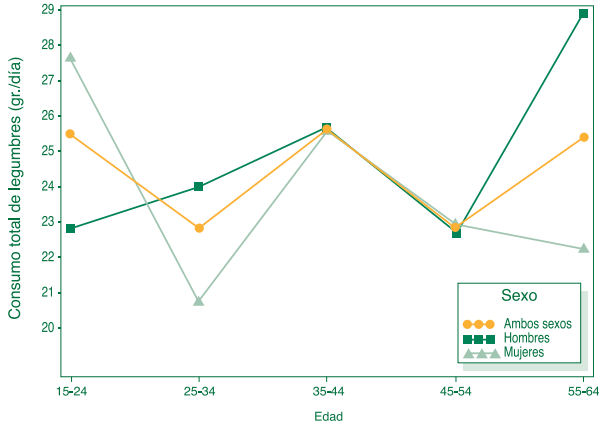
Nota: gr./día

FIGURA F.1.2.8: DESCRIPCIÓN DEL CONSUMO TOTAL DE FRUTAS GRÁFICO POR EDAD, SEXO Y TIPO DE ZONA



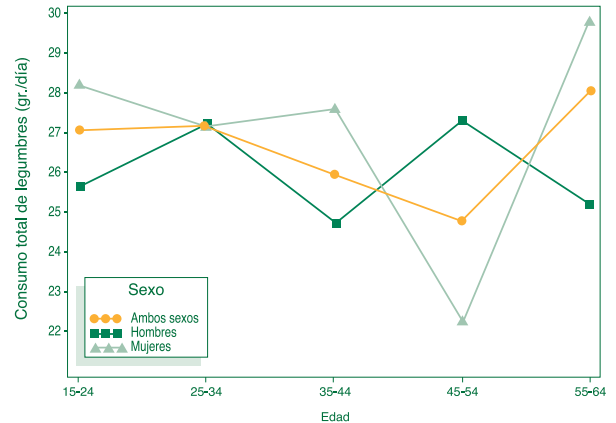
Nota: gr./día

FIGURA F.1.3.8: DESCRIPCIÓN DEL CONSUMO TOTAL DE LEGUMBRES GRÁFICO POR EDAD, SEXO Y TIPO DE ZONA



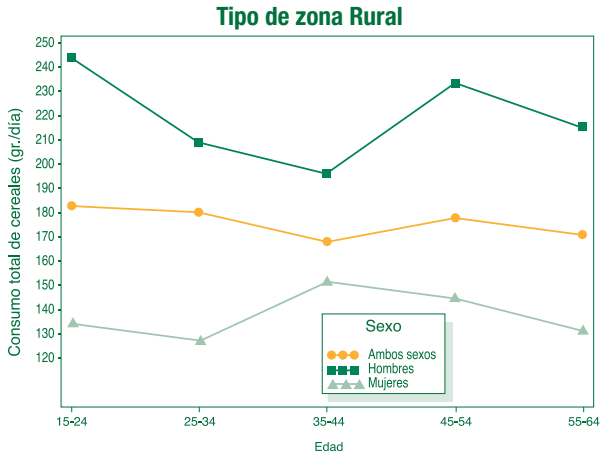
Nota: gr./día

FIGURA F.1.3.8: DESCRIPCIÓN DEL CONSUMO TOTAL DE LEGUMBRES GRÁFICO POR EDAD, SEXO Y TIPO DE ZONA



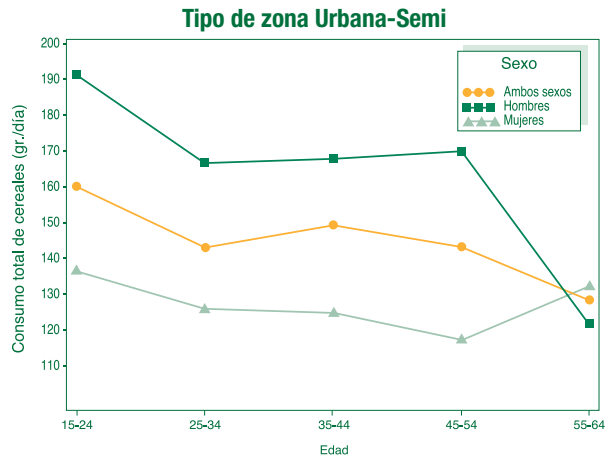
Nota: gr./día

FIGURA F.1.4.8: DESCRIPCIÓN DEL CONSUMO TOTAL DE CEREALES
GRÁFICO POR EDAD, SEXO Y TIPO DE ZONA



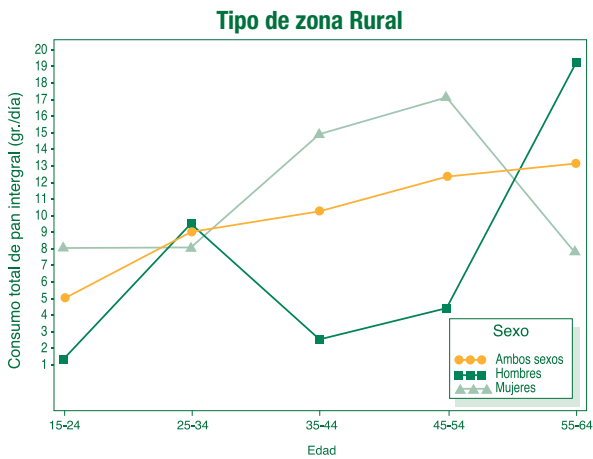
Nota: gr./día

FIGURA F.1.4.8: DESCRIPCIÓN DEL CONSUMO TOTAL DE CEREALES
GRÁFICO POR EDAD, SEXO Y TIPO DE ZONA



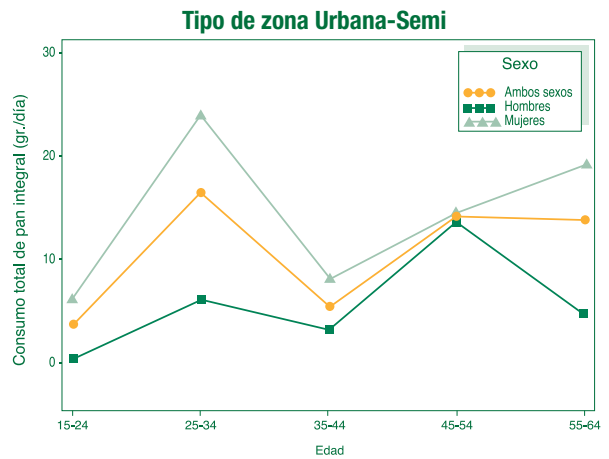
Nota: gr./día

FIGURA F.1.5.8: DESCRIPCIÓN DEL CONSUMO TOTAL DE PAN INTEGRAL
GRÁFICO POR EDAD, SEXO Y TIPO DE ZONA



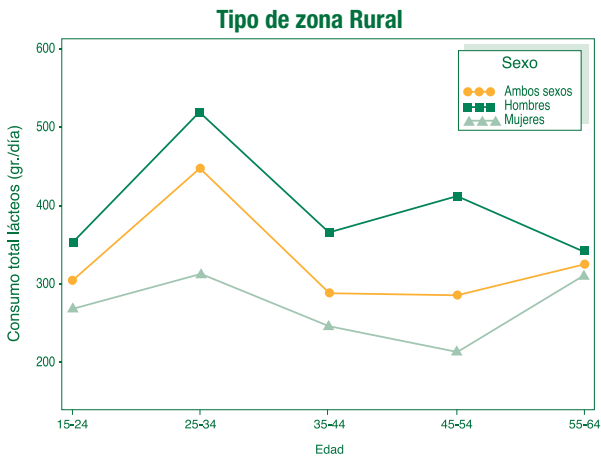
Nota: gr./día

FIGURA F.1.5.8: DESCRIPCIÓN DEL CONSUMO TOTAL DE PAN INTEGRAL
GRÁFICO POR EDAD, SEXO Y TIPO DE ZONA



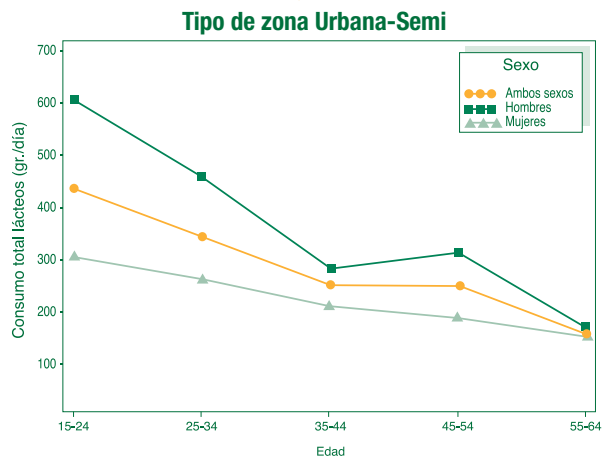
Nota: gr./día

FIGURA F.1.6.8: DESCRIPCIÓN DEL CONSUMO TOTAL DE LÁCTEOS
GRÁFICO POR EDAD, SEXO Y TIPO DE ZONA



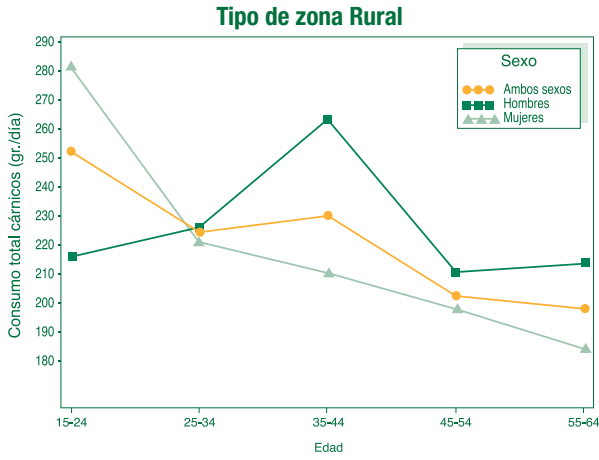
Nota: gr./día

FIGURA F.1.6.8: DESCRIPCIÓN DEL CONSUMO TOTAL DE LÁCTEOS
GRÁFICO POR EDAD, SEXO Y TIPO DE ZONA



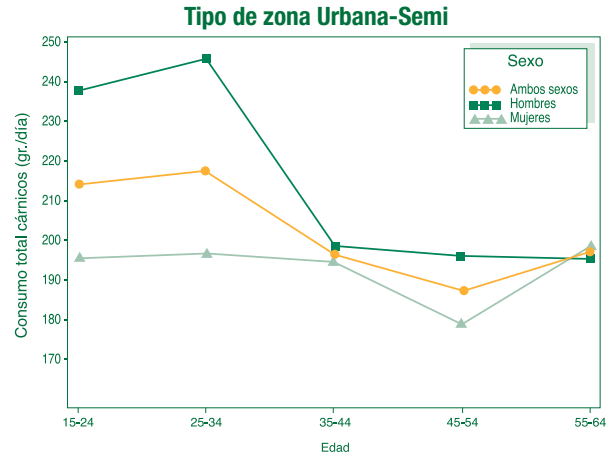
Nota: gr./día

FIGURA F.1.7.8: DESCRIPCIÓN DEL CONSUMO TOTAL DE CÁRNICOS
GRÁFICO POR EDAD, SEXO Y TIPO DE ZONA



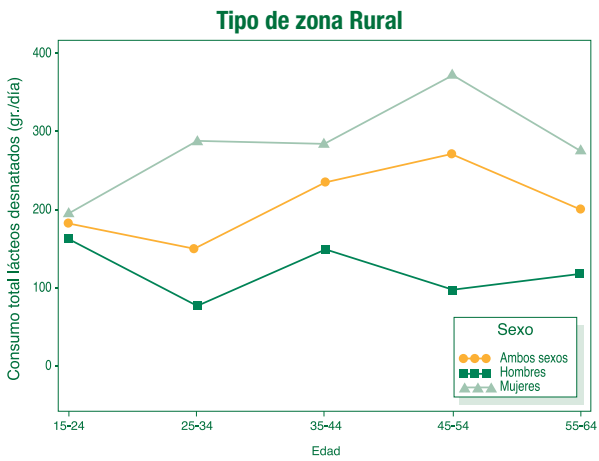
Nota: gr./día

FIGURA F.1.7.8: DESCRIPCIÓN DEL CONSUMO TOTAL DE CÁRNICOS
GRÁFICO POR EDAD, SEXO Y TIPO DE ZONA



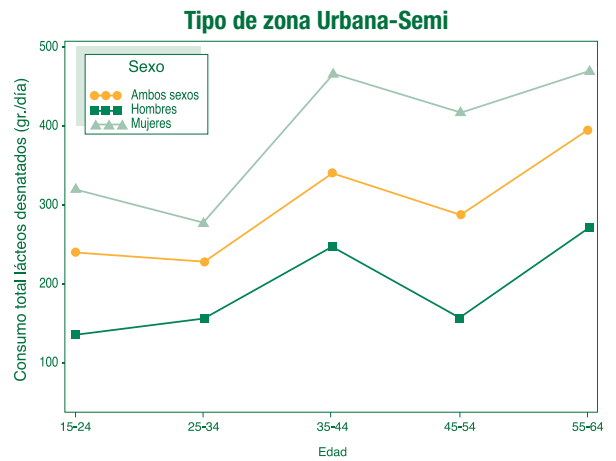
Nota: gr./día

FIGURA F.1.8.8: DESCRIPCIÓN DEL CONSUMO TOTAL DE LÁCTEOS DESNATADOS
GRÁFICO POR EDAD, SEXO Y TIPO DE ZONA



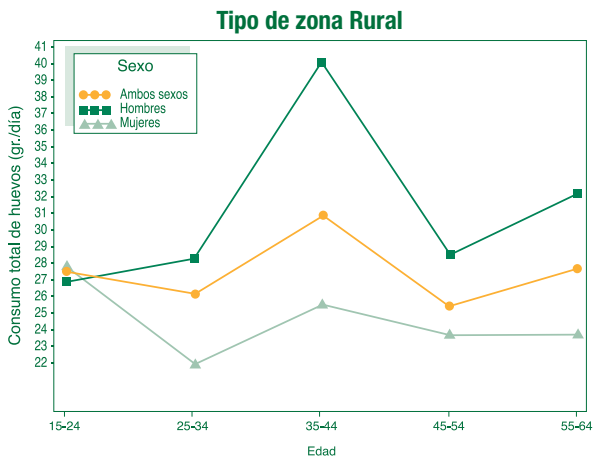
Nota: gr./día

FIGURA F.1.8.8: DESCRIPCIÓN DEL CONSUMO TOTAL DE LÁCTEOS DESNATADOS
GRÁFICO POR EDAD, SEXO Y TIPO DE ZONA



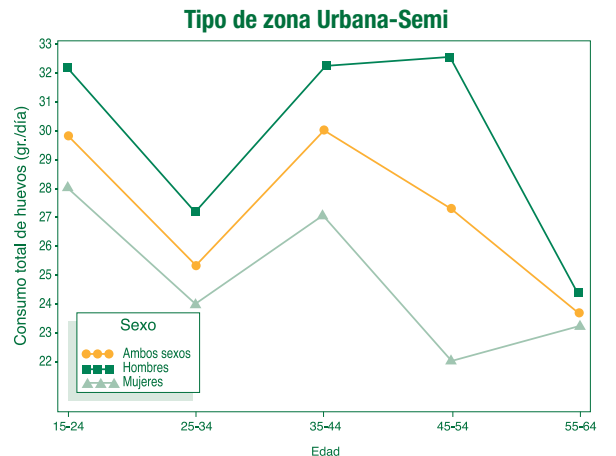
Nota: gr./día

FIGURA F.1.9.8: DESCRIPCIÓN DEL CONSUMO TOTAL DE HUEVOS
GRÁFICO POR EDAD, SEXO Y TIPO DE ZONA



Nota: gr./día

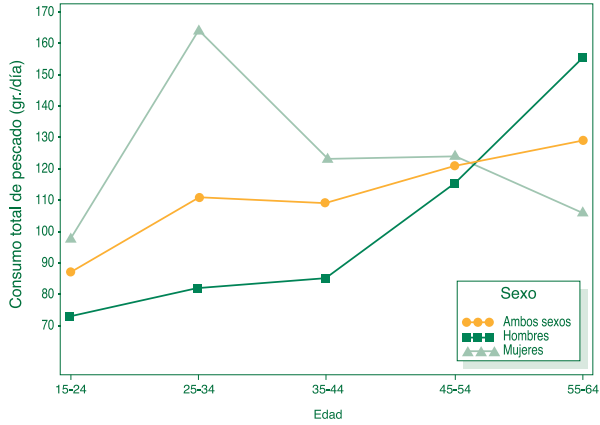
FIGURA F.1.9.8: DESCRIPCIÓN DEL CONSUMO TOTAL DE HUEVOS
GRÁFICO POR EDAD, SEXO Y TIPO DE ZONA



Nota: gr./día

FIGURA F.1.10.8: DESCRIPCIÓN DEL CONSUMO TOTAL DE PESCADO
GRÁFICO POR EDAD, SEXO Y TIPO DE ZONA

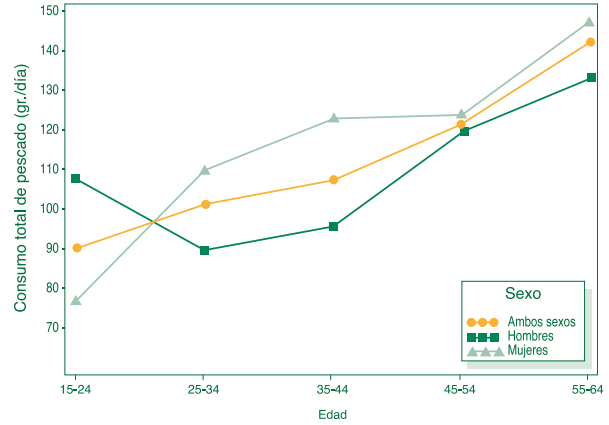
Tipo de zona Rural



Nota: gr./día

FIGURA F.1.10.8: DESCRIPCIÓN DEL CONSUMO TOTAL DE PESCADO
GRÁFICO POR EDAD, SEXO Y TIPO DE ZONA

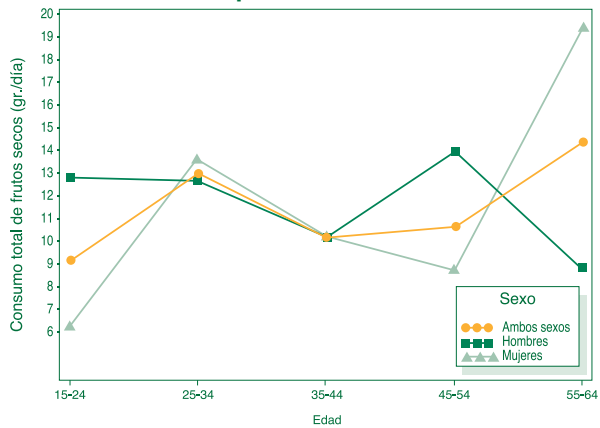
Tipo de zona Urbana-Semi



Nota: gr./día

FIGURA F.1.11.8: DESCRIPCIÓN DEL CONSUMO TOTAL DE FRUTOS SECOS
GRÁFICO POR EDAD, SEXO Y TIPO DE ZONA

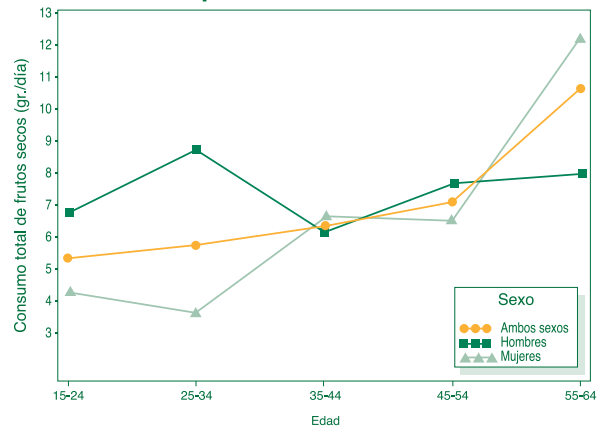
Tipo de zona Rural



Nota: gr./día

FIGURA F.1.11.8: DESCRIPCIÓN DEL CONSUMO TOTAL DE FRUTOS SECOS
GRÁFICO POR EDAD, SEXO Y TIPO DE ZONA

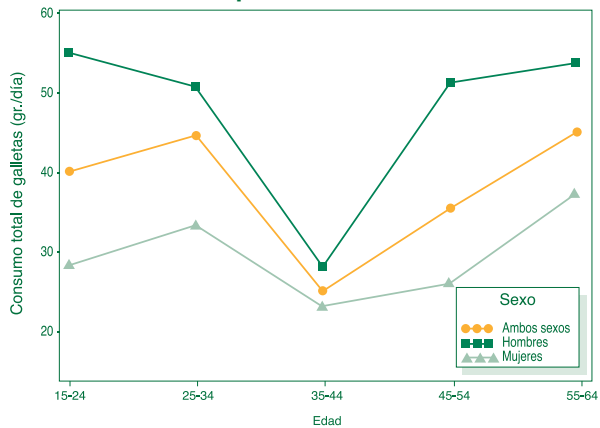
Tipo de zona Urbana-Semi



Nota: gr./día

FIGURA F.1.12.8: DESCRIPCIÓN DEL CONSUMO TOTAL DE GALLETAS
GRÁFICO POR EDAD, SEXO Y TIPO DE ZONA

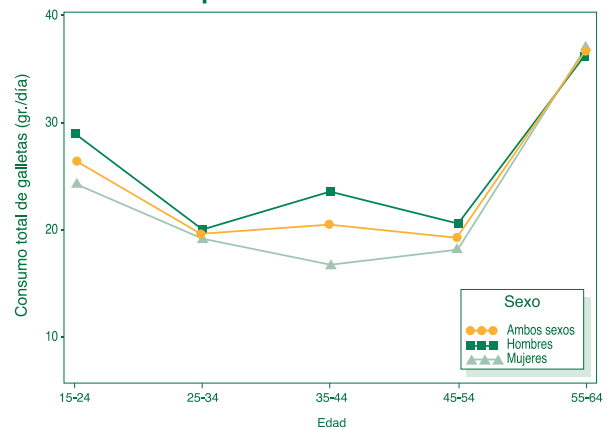
Tipo de zona Rural



Nota: gr./día

FIGURA F.1.12.8: DESCRIPCIÓN DEL CONSUMO TOTAL DE GALLETAS
GRÁFICO POR EDAD, SEXO Y TIPO DE ZONA

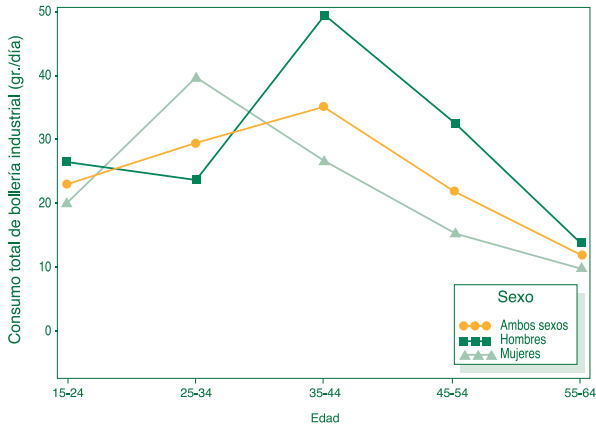
Tipo de zona Urbana-Semi



Nota: gr./día

FIGURA F.1.13.8: DESCRIPCIÓN DEL CONSUMO TOTAL DE BOLLERÍA INDUSTRIAL
GRÁFICO POR EDAD, SEXO Y TIPO DE ZONA

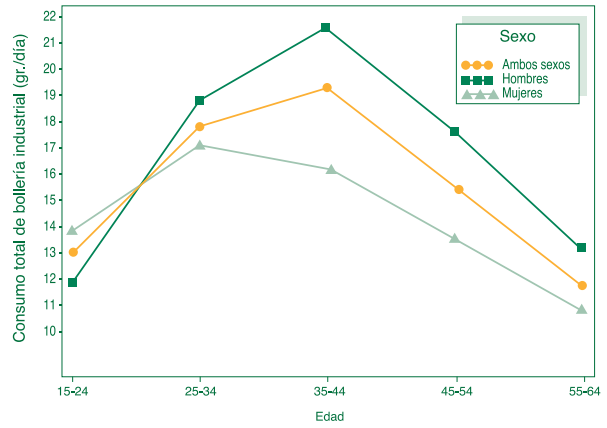
Tipo de zona Rural



Nota: gr./día

FIGURA F.1.13.8: DESCRIPCIÓN DEL CONSUMO TOTAL DE BOLLERÍA INDUSTRIAL
GRÁFICO POR EDAD, SEXO Y TIPO DE ZONA

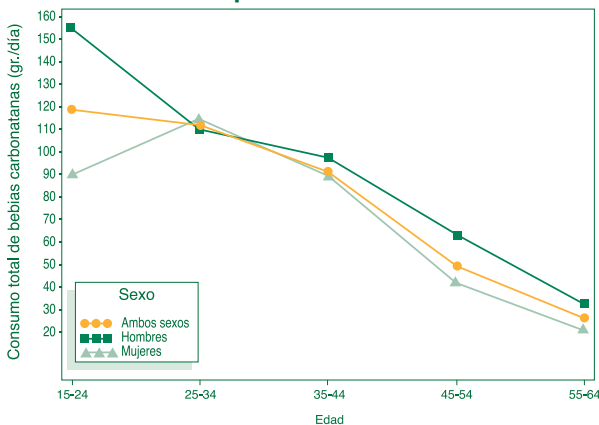
Tipo de zona Urbana-Semi



Nota: gr./día

FIGURA F.1.14.8: DESCRIPCIÓN DEL CONSUMO TOTAL DE BEBIDAS CARBONATADAS
GRÁFICO POR EDAD, SEXO Y TIPO DE ZONA

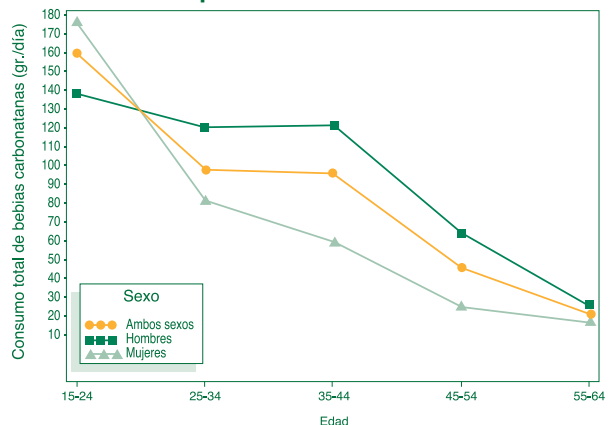
Tipo de zona Rural



Nota: gr./día

FIGURA F.1.14.8: DESCRIPCIÓN DEL CONSUMO TOTAL DE BEBIDAS CARBONATADAS
GRÁFICO POR EDAD, SEXO Y TIPO DE ZONA

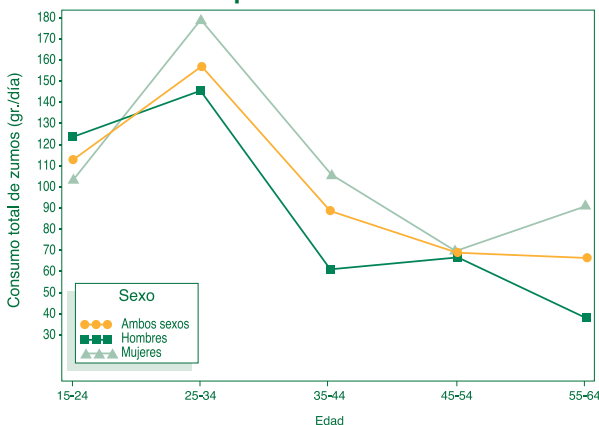
Tipo de zona Urbana-Semi



Nota: gr./día

FIGURA F.1.15.8: DESCRIPCIÓN DEL CONSUMO TOTAL DE ZUMOS
GRÁFICO POR EDAD, SEXO Y TIPO DE ZONA

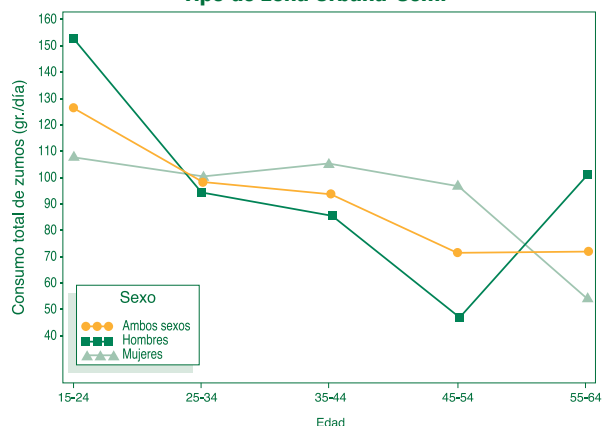
Tipo de zona Rural



Nota: gr./día

FIGURA F.1.15.8: DESCRIPCIÓN DEL CONSUMO TOTAL DE ZUMOS
GRÁFICO POR EDAD, SEXO Y TIPO DE ZONA

Tipo de zona Urbana-Semi



Nota: gr./día

FIGURA F.1.16.8: DESCRIPCIÓN DEL CONSUMO TOTAL DE BEBIDAS ALCOHÓLICAS
GRÁFICO POR EDAD, SEXO Y TIPO DE ZONA

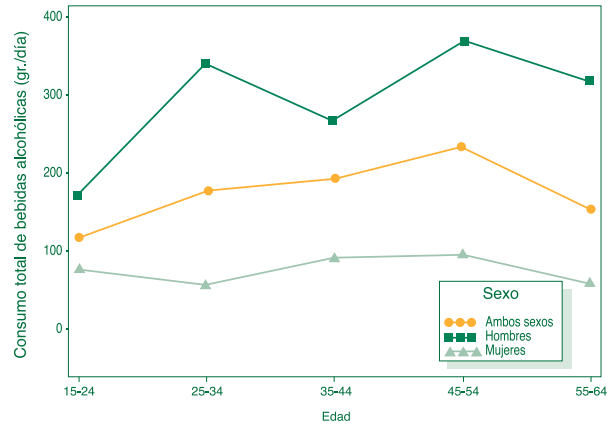
Tipo de zona Rural



Nota: gr./día

FIGURA F.1.16.8: DESCRIPCIÓN DEL CONSUMO TOTAL DE BEBIDAS ALCOHÓLICAS
GRÁFICO POR EDAD, SEXO Y TIPO DE ZONA

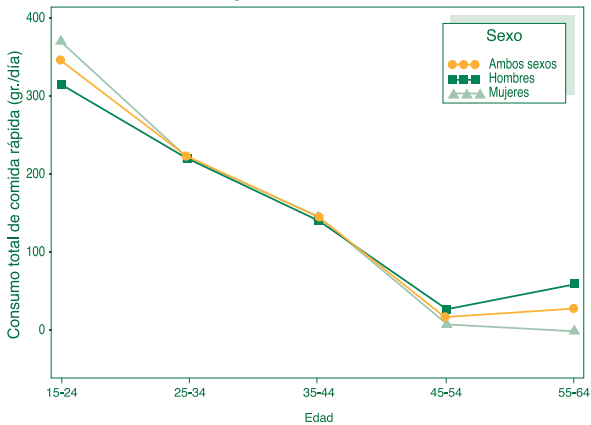
Tipo de zona Urbana-Semi



Nota: gr./día

FIGURA F.1.20.8: DESCRIPCIÓN DEL CONSUMO TOTAL DE COMIDA RÁPIDA
GRÁFICO POR EDAD, SEXO Y TIPO DE ZONA

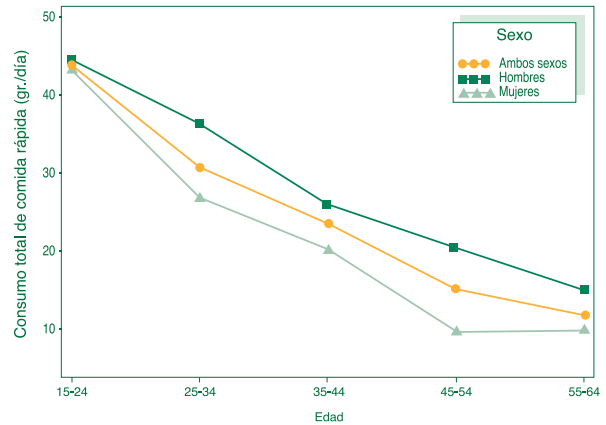
Tipo de zona Rural



Nota: gr./día

FIGURA F.1.20.8: DESCRIPCIÓN DEL CONSUMO TOTAL DE COMIDA RÁPIDA
GRÁFICO POR EDAD, SEXO Y TIPO DE ZONA

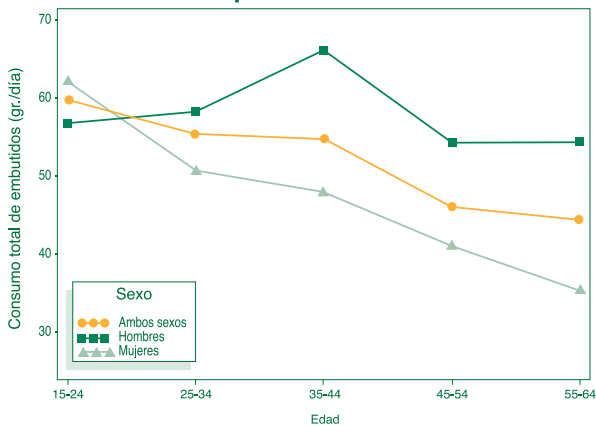
Tipo de zona Urbana-Semi



Nota: gr./día

FIGURA F.1.21.8: DESCRIPCIÓN DEL CONSUMO TOTAL DE EMBUTIDOS
GRÁFICO POR EDAD, SEXO Y TIPO DE ZONA

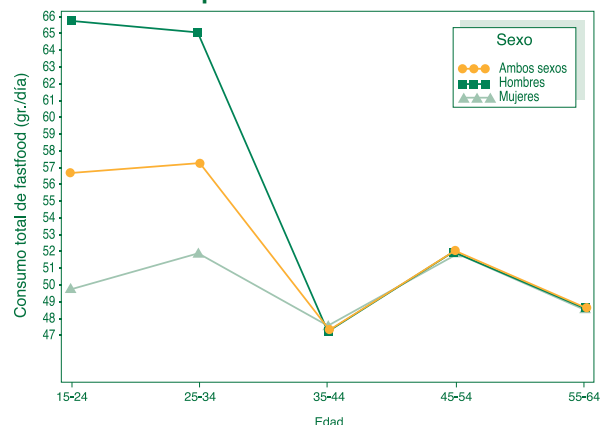
Tipo de zona Rural



Nota: gr./día

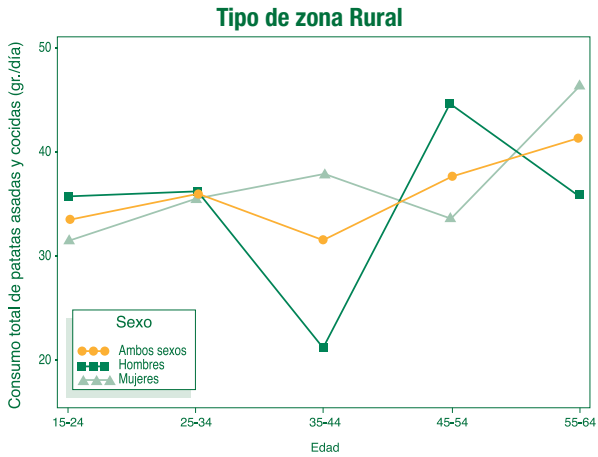
FIGURA F.1.21.8: DESCRIPCIÓN DEL CONSUMO TOTAL DE EMBUTIDOS
GRÁFICO POR EDAD, SEXO Y TIPO DE ZONA

Tipo de zona Urbana-Semi



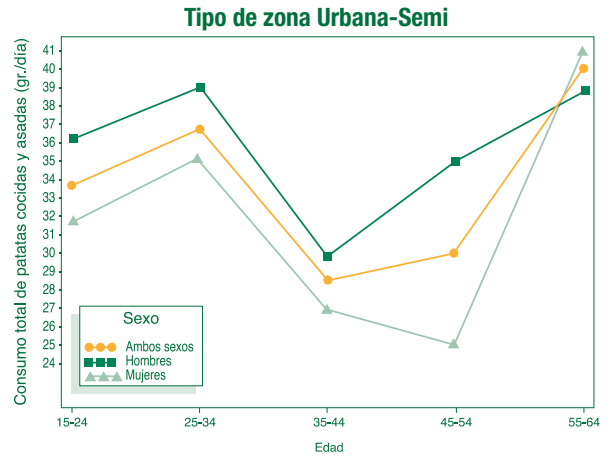
Nota: gr./día

FIGURA F.1.22.8: DESCRIPCIÓN DEL CONSUMO TOTAL DE PATATAS ASADAS Y COCIDAS
GRÁFICO POR EDAD, SEXO Y TIPO DE ZONA



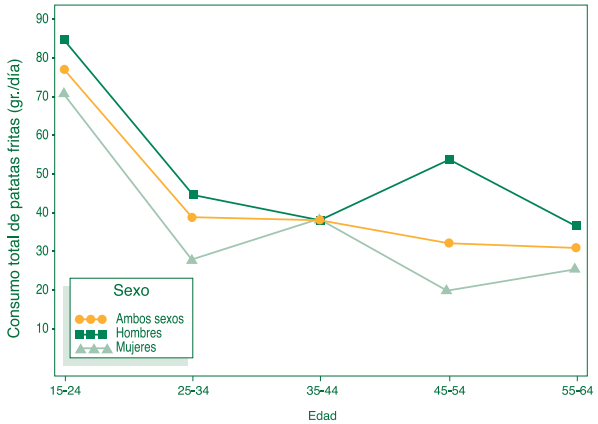
Nota: gr./día

FIGURA F.1.22.8: DESCRIPCIÓN DEL CONSUMO TOTAL DE PATATAS ASADAS Y COCIDAS
GRÁFICO POR EDAD, SEXO Y TIPO DE ZONA



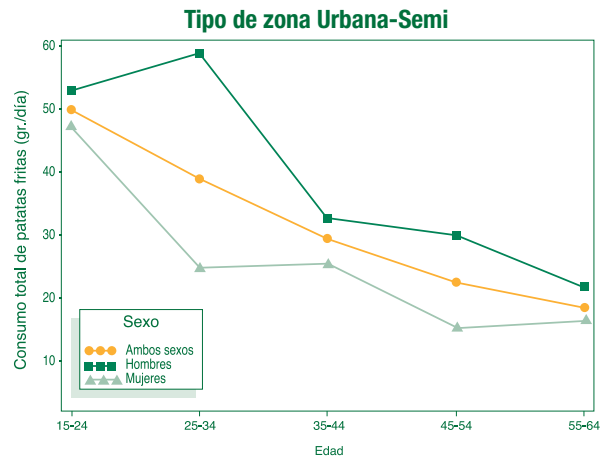
Nota: gr./día

FIGURA F.1.23.8: DESCRIPCIÓN DEL CONSUMO TOTAL DE PATATAS FRITAS
GRÁFICO POR EDAD, SEXO Y TIPO DE ZONA



Nota: gr./día

FIGURA F.1.23.8: DESCRIPCIÓN DEL CONSUMO TOTAL DE PATATAS FRITAS
GRÁFICO POR EDAD, SEXO Y TIPO DE ZONA



Nota: gr./día

III.7. Análisis antropométrico

Los resultados de las mediciones antropométricas y el cálculo posterior del **índice de masa corporal** (IMC), a través de la fórmula que lo obtiene dividiendo el peso del sujeto en kilogramos entre el cuadrado de su talla en metros, señalan que el sobrepeso (IMC entre 25 y 29) afecta al 35,19% de la población, el 45,59% de los hombres y el 26,31% de las mujeres. El porcentaje es similar según el lugar de residencia (35%) y se incrementa en función de la edad (13,41% en el grupo de 15 a 24 años y 48,16% en el grupo de 55 a 64 años). Evaluando por nivel de estudios, un 43,40% de los sujetos sin estudios o con estudios primarios tiene sobrepeso, el 29,86% de los que tienen estudios secundarios y el 37,60% de los que tienen estudios universitarios.

Se habla de obesidad cuando el IMC supera el valor de 30. En esta situación se encuentra el 13,70% de la población, 14,36% de los hombres y 13,13% de las mujeres. Se cuantifican más obesos en el medio rural (18,15%) que en el urbano (11,01%) y más cuanto mayor es la edad (6,14% entre los sujetos de 15 a 24 años, 27,15% entre los de 55 a 64 años) y menor es el nivel de estudios adquirido (21,31% entre los sujetos sin estudios o con estudios primarios, 8,95% entre los universitarios). *Tablas G.1.1.1., G.1.1.2., G.1.1.4. y G.1.1.5.*

El **índice cintura-cadera** se reconoce como factor de riesgo coronario cuando es superior a 1 en hombres y mayor de 0,85 en mujeres. Se calcula dividiendo la medida de la cintura en centímetros entre la medida de la cadera en la misma unidad. Un 21,06% de la población tiene cifras de riesgo, un 10,68% de los hombres y un 29,89% de las mujeres, superando las cifras medias el medio rural (21,93%), el grupo de 55 a 64 años (41,29%) y los sujetos sin estudios o con estudios primarios (24,40%). *Tablas G.1.2.1., G.1.2.2., G.1.2.4. y G.1.2.5.*

La **circunferencia de cintura** como medida única es otro predictor de riesgo cardiovascular, considerándose éste elevado con cifras superiores a 95 centímetros en hombres y a 82 en mujeres y muy elevado con cifras superiores a 102 centímetros en hombres y 90 en mujeres. Un 19,29% de la población tiene riesgo elevado (17,71% de los hombres y 20,64% de las mujeres; 15,01% de los habitantes de medio rural y 21,87% de los habitantes de medio urbano; 7,36% entre el grupo de 15 a 24 años y 27,66% en el grupo de 55 a 64 años; 24,40% sin estudios o con estudios primarios, 16,22% secundarios y 21,27% universitarios) y un 18,72% riesgo muy elevado (17,94% de los hombres y 19,39% de las mujeres; 20,79% de los habitantes de medio rural y 17,47% de los habitantes de medio urbano; 5,08% entre el grupo de 15 a 24 años y 38,98% en el grupo de 55 a 64 años; 26,21% sin estudios o con estudios primarios, 14,69% secundarios y 16,69% universitarios). *Tablas G.1.3.1., G.1.3.2., G.1.3.4. y G.1.3.5.*

**TABLA G.1.1.1: DISTRIBUCIÓN DEL ÍNDICE DE MASA CORPORAL
NÚMERO DE PERSONAS Y PORCENTAJE POR SEXO Y EDAD**

Sexo	Edad	Peso insuficiente (<18,5 kg/m ²)		Normopeso (18,5-24,9 kg/m ²)		Sobrepeso (25,0-29,9 kg/m ²)		Obesidad (>=30 kg/m ²)		Total
		n°	%	n°	%	n°	%	n°	%	
Ambos sexos	Total	14.012	0,89%	787.623	50,22%	551.809	35,19%	214.777	13,70%	1.568.220
	15-24	504	0,20%	205.512	80,25%	34.334	13,41%	15.732	6,14%	256.082
	25-34	5.077	1,41%	239.832	66,83%	88.540	24,67%	25.431	7,09%	358.880
	35-44	10.089	2,72%	162.120	43,69%	150.551	40,57%	48.317	13,02%	371.077
	45-54	0	0,00%	123.493	38,47%	145.719	45,40%	51.766	16,13%	320.978
	55-64	0	0,00%	64.490	24,69%	125.798	48,16%	70.915	27,15%	261.203
Hombres	Total	6.484	0,81%	313.821	39,23%	364.681	45,59%	114.881	14,36%	799.867
	15-24	576	0,44%	89.407	68,71%	28.424	21,84%	11.719	9,01%	130.126
	25-34	0	0,00%	107.060	58,63%	68.032	37,26%	7.501	4,11%	182.593
	35-44	5.423	2,88%	56.764	30,10%	98.640	52,31%	27.750	14,72%	188.578
	45-54	0	0,00%	46.424	27,86%	84.420	50,66%	35.789	21,48%	166.633
	55-64	0	0,00%	10.587	8,02%	89.880	68,12%	31.470	23,85%	131.937
Mujeres	Total	7.407	0,96%	457.866	59,59%	202.216	26,32%	100.864	13,13%	768.353
	15-24	0	0,00%	112.513	89,33%	8.586	6,82%	4.857	3,86%	125.956
	25-34	4.270	2,42%	131.157	74,40%	23.725	13,46%	17.135	9,72%	176.287
	35-44	4.575	2,51%	103.096	56,49%	55.735	30,54%	19.093	10,46%	182.499
	45-54	0	0,00%	72.455	46,94%	63.096	40,88%	18.794	12,18%	154.345
	55-64	0	0,00%	45.317	35,06%	44.999	34,81%	38.951	30,13%	129.266

**TABLA G.1.1.2: DISTRIBUCIÓN DEL ÍNDICE DE MASA CORPORAL
NÚMERO DE PERSONAS Y PORCENTAJE POR SEXO Y TIPO DE ZONA**

Sexo	Tipo de zona	Peso insuficiente (<18,5 kg/m ²)		Normopeso (18,5-24,9 kg/m ²)		Sobrepeso (25,0-29,9 kg/m ²)		Obesidad (>=30 kg/m ²)		Total
		n°	%	n°	%	n°	%	n°	%	
Ambos sexos	Todas	14.012	0,89%	787.623	50,22%	551.809	35,19%	214.777	13,70%	1.568.220
	Rural	471	0,08%	275.583	46,77%	206.269	35,00%	106.969	18,15%	589.292
	Urbana-Semi	13.541	1,38%	512.040	52,31%	345.540	35,30%	107.808	11,01%	978.928
Hombres	Todas	6.484	0,81%	313.821	39,23%	364.681	45,59%	114.881	14,36%	799.867
	Rural	554	0,17%	123.220	38,63%	136.513	42,80%	58.664	18,39%	318.952
	Urbana-Semi	5.743	1,19%	190.423	39,60%	227.346	47,27%	57.403	11,94%	480.915
Mujeres	Todas	7.407	0,96%	457.866	59,59%	202.216	26,32%	100.864	13,13%	768.353
	Rural	0	0,00%	145.192	53,71%	76.631	28,35%	48.517	17,95%	270.340
	Urbana-Semi	7.691	1,54%	314.407	63,13%	124.988	25,10%	50.928	10,23%	498.013

**TABLA G.1.1.4: DISTRIBUCIÓN DEL ÍNDICE DE MASA CORPORAL
PORCENTAJE POR SEXO Y NIVEL DE ESTUDIOS**

Sexo	Nivel de estudios	Peso insuficiente (<18,5 kg/m ²)	Normopeso (18,5-24,9 kg/m ²)	Sobrepeso (25,0-29,9 kg/m ²)	Obesidad (>=30 kg/m ²)
Ambos sexos	Todos	0,89%	50,22%	35,19%	13,70%
	Primarios/sin estudios	0,74%	34,55%	43,40%	21,31%
	Secundarios	0,71%	60,03%	29,86%	9,39%
	Universitarios	1,24%	52,22%	37,60%	8,95%
Hombres	Todos	0,81%	39,23%	45,59%	14,36%
	Primarios/sin estudios	1,60%	29,78%	48,92%	19,70%
	Secundarios	0,00%	49,82%	39,92%	10,26%
	Universitarios	1,06%	33,18%	50,51%	15,25%
Mujeres	Todos	0,96%	59,59%	26,32%	13,13%
	Primarios/sin estudios	0,00%	38,93%	38,31%	22,75%
	Secundarios	1,26%	68,03%	21,96%	8,75%
	Universitarios	1,41%	66,88%	26,47%	5,24%

**TABLA G.1.1.5: DISTRIBUCIÓN DEL ÍNDICE DE MASA CORPORAL
PORCENTAJE POR TIPO DE ZONA Y NIVEL DE ESTUDIOS**

Tipo de zona	Nivel de estudios	Peso insuficiente (<18,5 kg/m ²)	Normopeso (18,5-24,9 kg/m ²)	Sobrepeso (25,0-29,9 kg/m ²)	Obesidad (>=30 kg/m ²)
Todas	Todos	0,89%	50,22%	35,19%	13,70%
	Primarios/sin estudios	0,74%	34,55%	43,40%	21,31%
	Secundarios	0,71%	60,03%	29,86%	9,39%
	Universitarios	1,24%	52,22%	37,60%	8,95%
Rural	Todos	0,08%	46,77%	35,00%	18,15%
	Primarios/sin estudios	0,14%	43,03%	34,12%	22,70%
	Secundarios	0,00%	53,38%	32,53%	14,09%
	Universitarios	0,00%	42,61%	48,77%	8,62%
Urbana-Semi	Todos	1,38%	52,31%	35,30%	11,01%
	Primarios/sin estudios	1,09%	29,45%	48,98%	20,48%
	Secundarios	1,14%	64,04%	28,26%	6,57%
	Universitarios	1,99%	58,00%	30,87%	9,14%

**TABLA G.1.2.1: DISTRIBUCIÓN DEL ÍNDICE CINTURA/CADERA
NÚMERO DE PERSONAS Y PORCENTAJE POR SEXO Y EDAD**

Sexo	Edad	Sin riesgo ($h \leq 1$; $m \leq 0.85$)		Con riesgo ($h > 1$; $m > 0.85$)		Total
		nº	%	nº	%	
Ambos sexos	Total	1.237.936	78,94%	330.284	21,06%	1.568.220
	15-24	232.744	90,89%	23.338	9,11%	256.082
	25-34	304.874	84,95%	54.006	15,05%	358.880
	35-44	300.218	80,90%	70.859	19,10%	371.077
	45-54	256.036	79,77%	64.942	20,23%	320.978
	55-64	153.361	58,71%	107.842	41,29%	261.203
Hombres	Total	714.446	89,32%	85.421	10,68%	799.867
	15-24	127.206	97,76%	2.920	2,24%	130.126
	25-34	178.536	97,78%	4.057	2,22%	182.593
	35-44	169.266	89,76%	19.312	10,24%	188.578
	45-54	141.768	85,08%	24.865	14,92%	166.633
	55-64	95.225	72,17%	36.712	27,83%	131.937
Mujeres	Total	538.669	70,11%	229.684	29,89%	768.353
	15-24	107.696	85,50%	18.260	14,50%	125.956
	25-34	124.719	70,75%	51.568	29,25%	176.287
	35-44	135.721	74,37%	46.778	25,63%	182.499
	45-54	114.670	74,29%	39.675	25,71%	154.345
	55-64	63.328	48,99%	65.938	51,01%	129.266

**TABLA G.1.2.2: DISTRIBUCIÓN DEL ÍNDICE CINTURA/CADERA
NÚMERO DE PERSONAS Y PORCENTAJE POR SEXO Y TIPO DE ZONA**

		Sin riesgo ($h \leq 1$; $m \leq 0.85$)		Con riesgo ($h > 1$; $m > 0.85$)		Total
		nº	%	nº	%	
Ambos sexos	Todas	1.237.936	78,94%	330.284	21,06%	1.568.220
	Rural	460.083	78,07%	129.209	21,93%	589.292
	Urbana-Semi	777.853	79,46%	201.075	20,54%	978.928
Hombres	Todas	714.446	89,32%	85.421	10,68%	799.867
	Rural	286.560	89,84%	32.392	10,16%	318.952
	Urbana-Semi	428.040	89,01%	52.875	10,99%	480.915
Mujeres	Todas	538.669	70,11%	229.684	29,89%	768.353
	Rural	183.901	68,03%	86.439	31,97%	270.340
	Urbana-Semi	355.380	71,36%	142.633	28,64%	498.013

TABLA G.1.2.4: DISTRIBUCIÓN DEL ÍNDICE CINTURA/CADERA
PORCENTAJE POR SEXO Y NIVEL DE ESTUDIOS

Sexo	Nivel de estudios	Sin riesgo ($h \leq 1$; $m \leq 0.85$)	Con riesgo ($h > 1$; $m > 0.85$)
Ambos sexos	Todos	78,94%	21,06%
	Primarios/sin estudios	75,60%	24,40%
	Secundarios	80,30%	19,70%
	Universitarios	79,36%	20,64%
Hombres	Todos	89,32%	10,68%
	Primarios/sin estudios	87,41%	12,59%
	Secundarios	92,06%	7,94%
	Universitarios	95,65%	4,35%
Mujeres	Todos	70,11%	29,89%
	Primarios/sin estudios	65,39%	34,61%
	Secundarios	70,98%	29,02%
	Universitarios	69,59%	30,41%

TABLA G.1.2.6: DISTRIBUCIÓN DEL ÍNDICE CINTURA/CADERA
PORCENTAJE POR NIVEL DE ESTUDIOS Y EDAD

Nivel de estudios	Edad	Sin riesgo ($h \leq 1$; $m \leq 0.85$)	Con riesgo ($h > 1$; $m > 0.85$)
Todos	Total	78,94%	21,06%
	15-24	90,89%	9,11%
	25-34	84,95%	15,05%
	35-44	80,90%	19,10%
	45-54	79,77%	20,23%
	55-64	58,71%	41,29%
Primarios/sin estudios	Total	75,60%	24,40%
	15-24	97,96%	2,04%
	25-34	91,47%	8,53%
	35-44	92,41%	7,59%
	45-54	75,98%	24,02%
	55-64	58,51%	41,49%
Secundarios	Total	80,30%	19,70%
	15-24	86,93%	13,07%
	25-34	85,01%	14,99%
	35-44	78,01%	21,99%
	45-54	79,35%	20,65%
	55-64	69,85%	30,15%
Universitarios	Total	79,36%	20,64%
	15-24	100,00%	0,00%
	25-34	80,68%	19,32%
	35-44	69,72%	30,28%
	45-54	85,17%	14,83%
	55-64	70,28%	29,72%

**TABLA G.1.3.1: DISTRIBUCIÓN DE LA CIRCUNFERENCIA ABDOMINAL
NÚMERO DE PERSONAS Y PORCENTAJE POR SEXO Y EDAD**

Sexo	Edad	Sin riesgo (h:≤ 95; m:≤ 82)		Riesgo elevado (h:>95; m:>82)		Riesgo muy elevado (h:>102; m:>90)		Total
		nº	%	nº	%	nº	%	
Ambos sexos	Total	972.154	61,99%	302.497	19,29%	293.569	18,72%	1.568.220
	15-24	224.216	87,56%	18.847	7,36%	13.020	5,08%	256.082
	25-34	258.379	72,00%	65.883	18,36%	34.618	9,65%	358.880
	35-44	235.712	63,52%	68.361	18,42%	67.003	18,06%	371.077
	45-54	178.701	55,67%	72.472	22,58%	69.806	21,75%	320.978
	55-64	87.121	33,35%	72.262	27,66%	101.820	38,98%	261.203
Hombres	Total	514.741	64,35%	141.641	17,71%	143.485	17,94%	799.867
	15-24	119.250	91,64%	4.107	3,16%	6.769	5,20%	130.126
	25-34	149.031	81,62%	19.792	10,84%	13.770	7,54%	182.593
	35-44	113.695	60,29%	38.811	20,58%	36.073	19,13%	188.578
	45-54	80.978	48,60%	44.320	26,60%	41.335	24,81%	166.633
	55-64	45.937	34,82%	36.545	27,70%	49.455	37,48%	131.937
Mujeres	Total	460.810	59,97%	158.564	20,64%	148.979	19,39%	768.353
	15-24	106.223	84,33%	13.438	10,67%	6.295	5,00%	125.956
	25-34	106.934	60,66%	45.842	26,00%	23.512	13,34%	176.287
	35-44	123.949	67,92%	31.063	17,02%	27.487	15,06%	182.499
	45-54	94.467	61,20%	28.791	18,65%	31.087	20,14%	154.345
	55-64	40.312	31,19%	36.616	28,33%	52.338	40,49%	129.266

**TABLA G.1.3.2: DISTRIBUCIÓN DE LA CIRCUNFERENCIA ABDOMINAL
NÚMERO DE PERSONAS Y PORCENTAJE POR SEXO Y TIPO DE ZONA**

Sexo	Tipo de zona	Sin riesgo (h:≤ 95; m:≤ 82)		Riesgo elevado (h:>95; m:>82)		Riesgo muy elevado (h:>102; m:>90)		Total
		nº	%	nº	%	nº	%	
Ambos sexos	Todas	972.154	61,99%	302.497	19,29%	293.569	18,72%	1.568.220
	Rural	378.343	64,20%	88.443	15,01%	122.506	20,79%	589.292
	Urbana-Semi	593.811	60,66%	214.054	21,87%	171.063	17,47%	978.928
Hombres	Todas	514.741	64,35%	141.641	17,71%	143.485	17,94%	799.867
	Rural	225.579	70,73%	37.941	11,90%	55.431	17,38%	318.952
	Urbana-Semi	291.038	60,52%	101.988	21,21%	87.889	18,28%	480.915
Mujeres	Todas	460.810	59,97%	158.564	20,64%	148.979	19,39%	768.353
	Rural	158.514	58,64%	47.757	17,67%	64.069	23,70%	270.340
	Urbana-Semi	302.690	60,78%	111.682	22,43%	83.641	16,79%	498.013

**TABLA G.1.3.4: DISTRIBUCIÓN DE LA CIRCUNFERENCIA ABDOMINAL
PORCENTAJE POR SEXO Y NIVEL DE ESTUDIOS**

Sexo	Nivel de estudios	Sin riesgo (h:≤ 95; m:≤ 82)	Riesgo elevado (h:>95; m:>82)	Riesgo muy elevado (h:>102; m:>90)
Ambos sexos	Todos	61,99%	19,29%	18,72%
	Primarios/sin estudios	49,39%	24,40%	26,21%
	Secundarios	69,09%	16,22%	14,69%
	Universitarios	62,04%	21,27%	16,69%
Hombres	Todos	64,35%	17,71%	17,94%
	Primarios/sin estudios	56,59%	21,68%	21,73%
	Secundarios	71,04%	15,21%	13,76%
	Universitarios	60,05%	22,17%	17,77%
Mujeres	Todos	59,97%	20,64%	19,39%
	Primarios/sin estudios	43,02%	26,90%	30,08%
	Secundarios	67,44%	17,03%	15,53%
	Universitarios	63,63%	21,00%	15,37%

**TABLA G.1.3.5: DISTRIBUCIÓN DE LA CIRCUNFERENCIA ABDOMINAL
PORCENTAJE POR TIPO DE ZONA Y NIVEL DE ESTUDIOS**

Tipo de zona	Nivel de estudios	Sin riesgo (h:≤ 95; m:≤ 82)	Riesgo elevado (h:>95; m:>82)	Riesgo muy elevado (h:>102; m:>90)
Todas	Todos	61,99%	19,29%	18,72%
	Primarios/sin estudios	49,39%	24,40%	26,21%
	Secundarios	69,09%	16,22%	14,69%
	Universitarios	62,04%	21,27%	16,69%
Rural	Todos	64,20%	15,01%	20,79%
	Primarios/sin estudios	62,58%	14,86%	22,57%
	Secundarios	70,30%	12,42%	17,28%
	Universitarios	52,42%	23,91%	23,67%
Urbana-Semi	Todos	60,66%	21,87%	17,47%
	Primarios/sin estudios	41,46%	30,14%	28,40%
	Secundarios	68,37%	18,50%	13,13%
	Universitarios	67,83%	19,67%	12,50%

III.8. Evaluación bioquímica del estado nutricional

Del total de 745 individuos que participaron en la encuesta dietética, 156 aceptaron colaborar en el estudio bioquímico, 46,15% hombres y 53,85% mujeres. Por lugar de residencia, el 53,85% habitan en zonas rurales y 46,15% en zonas urbanas. Entre los 15 y los 24 años se incluye el 12,18% de los sujetos, entre 25 y 34 años el 22,44%, entre 35 y 44 años el 25,00%, entre 45 y 54 años el 19,87% y entre 55 a 64 años el 20,51%. Según el nivel de estudios, 44,87% de los participantes no tienen estudios o éstos eran de nivel primario, 36,54% nivel secundario y 18,59% universitarios.

Tomando como valores de referencia de los parámetros estudiados los recogidos en la publicación de J. Mataix "Valoración del Estado Nutricional" (1999), las medias de las variables estimadas para la población son las siguientes: colesterol, 193,02 miligramos/decilitro; HDL, 59,43 mg/dl; LDL, 113,75 mg/dl; triglicéridos, 101,71 mg/dl; hemoglobina, 14,42 g/dl; ferritina, 123,45 µg/dl; sideremia, 99,51 µg/dl; TIBC, 309,01 µg/dl; sodio, 141,53 mg/dl; potasio, 4,47 mg/dl; calcio, 10,86 mg/dl; magnesio, 2 mg/dl; vitamina A, 688,68 µg/dl; vitamina B12, 509,22 pg/ml; vitamina D, 22,56 ng/ml.

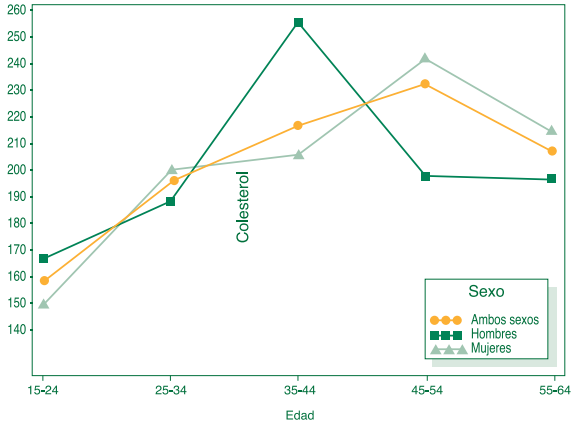
Todos los parámetros se encuentran dentro de los valores recomendados, a excepción del calcio, con cifras algo más altas, a expensas fundamentalmente del grupo de hombres y del grupo de edades comprendidas entre 55 y 64 años.

Los hombres tienen cifras medias superiores en todos los parámetros, a excepción del colesterol, HDL, LDL y TIBC, cifras que son superiores en las mujeres. Según el lugar de residencia, los habitantes del medio rural tienen valores superiores en todos los parámetros excepto en los niveles de hemoglobina, sideremia, sodio, calcio, magnesio y vitaminas B12 y D, más altos en el medio urbano.

Los niveles obtenidos de las distintas variables exceden los rangos recomendados en el caso del colesterol entre los sujetos de 45 a 64 años y en el caso del calcio en los grupos de 35 a 44 y 55 a 64 años. En función del nivel de estudios, las cifras más altas las poseen los sujetos sin estudios o con estudios primarios, excepto en el caso de la sideremia, TIBC y vitaminas A y D, superiores en el grupo de sujetos con estudios universitarios. *Figuras H.1.1.8., H.1.2.8., H.1.3.8., H.1.4.8., H.1.5.8., H.1.6.8., H.1.7.8., H.1.8.8., H.1.9.8., H.1.10.8., H.1.11.8., H.1.12.8., H.1.13.8., H.1.14.8 y H.1.15.8.*

FIGURA H.1.1.8: DESCRIPCIÓN DE: COLESTEROL
GRÁFICO POR EDAD, SEXO Y TIPO DE ZONA

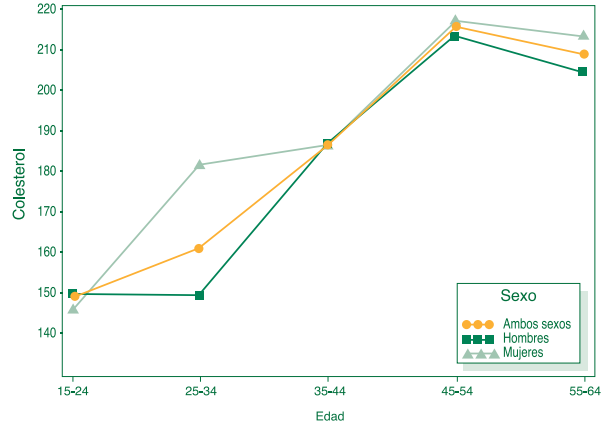
Tipo de zona Rural



Nota: gr./día

FIGURA H.1.1.8: DESCRIPCIÓN DE: COLESTEROL
GRÁFICO POR EDAD, SEXO Y TIPO DE ZONA

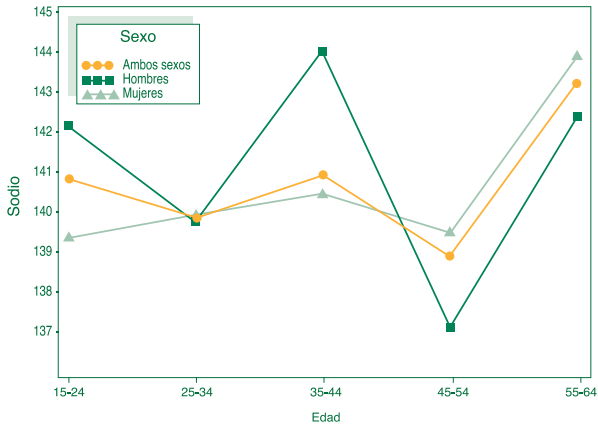
Tipo de zona Urbana-Semi



Nota: gr./día

FIGURA H.1.2.8: DESCRIPCIÓN DE: COLESTEROL HDL
GRÁFICO POR EDAD, SEXO Y TIPO DE ZONA

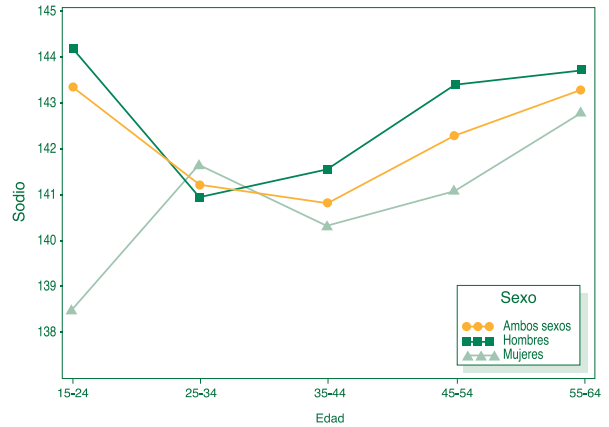
Tipo de zona Rural



Nota: gr./día

FIGURA H.1.2.8: DESCRIPCIÓN DE: COLESTEROL HDL
GRÁFICO POR EDAD, SEXO Y TIPO DE ZONA

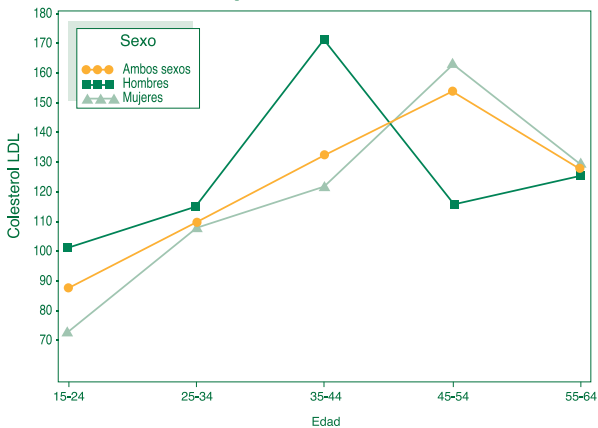
Tipo de zona Urbana-Semi



Nota: gr./día

FIGURA H.1.3.8: DESCRIPCIÓN DE: COLESTEROL LDL
GRÁFICO POR EDAD, SEXO Y TIPO DE ZONA

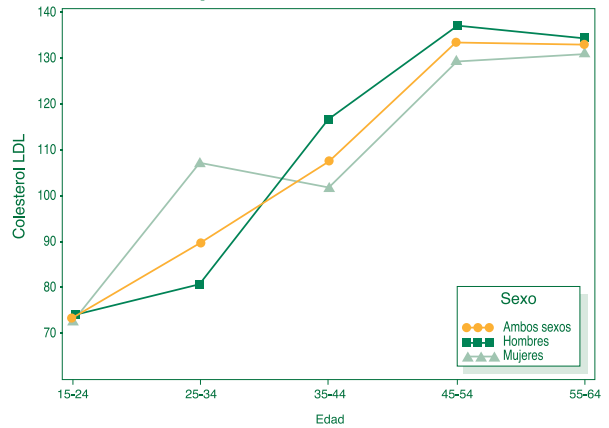
Tipo de zona Rural



Nota: gr./día

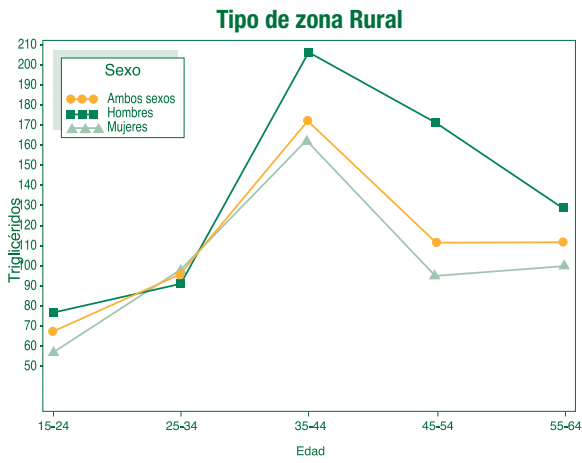
FIGURA H.1.3.8: DESCRIPCIÓN DE: COLESTEROL LDL
GRÁFICO POR EDAD, SEXO Y TIPO DE ZONA

Tipo de zona Urbana-Semi



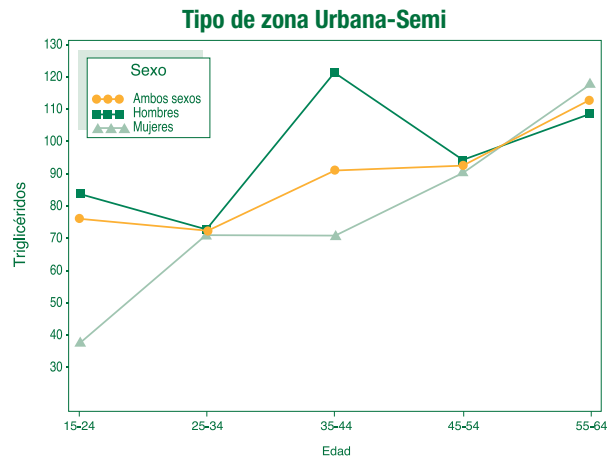
Nota: gr./día

**FIGURA H.1.4.8: DESCRIPCIÓN DE: TRIGLICÉRIDOS
GRÁFICO POR EDAD, SEXO Y TIPO DE ZONA**



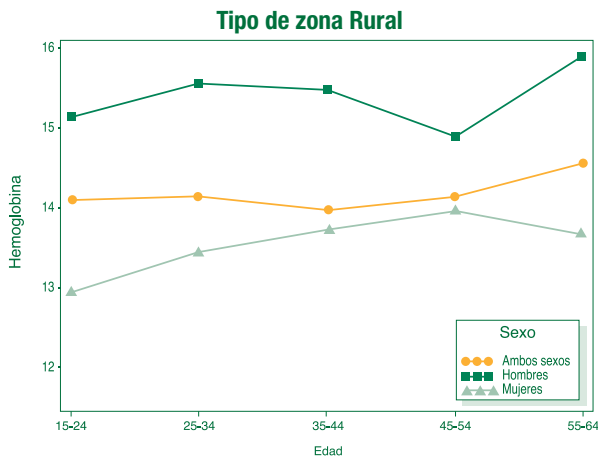
Nota: gr./día

**FIGURA H.1.4.8: DESCRIPCIÓN DE: TRIGLICÉRIDOS
GRÁFICO POR EDAD, SEXO Y TIPO DE ZONA**



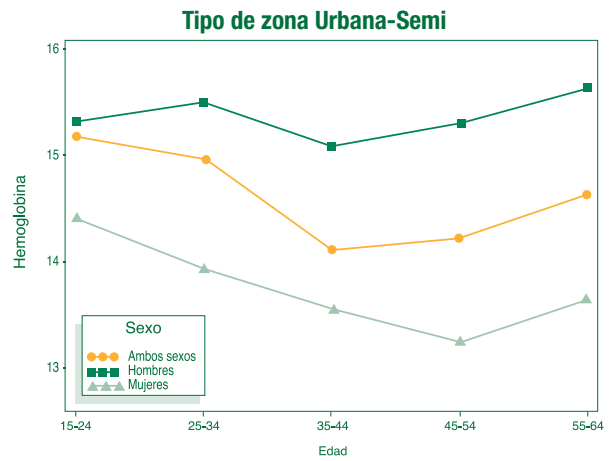
Nota: gr./día

**FIGURA H.1.5.8: DESCRIPCIÓN DE: HEMOGLOBINA
GRÁFICO POR EDAD, SEXO Y TIPO DE ZONA**



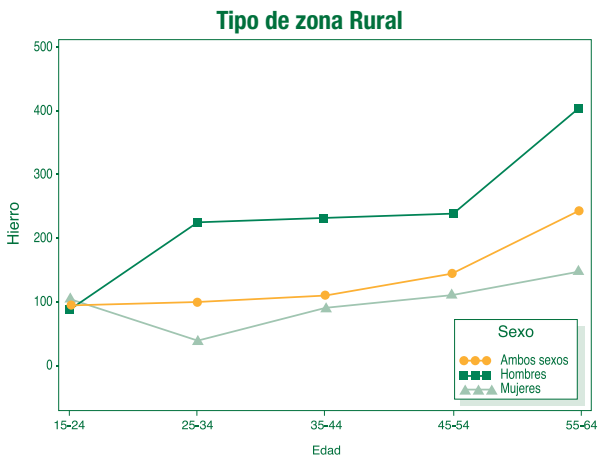
Nota: gr./día

**FIGURA H.1.5.8: DESCRIPCIÓN DE: HEMOGLOBINA
GRÁFICO POR EDAD, SEXO Y TIPO DE ZONA**



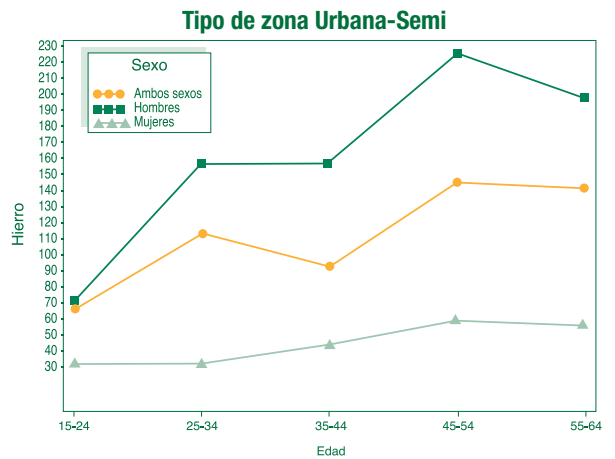
Nota: gr./día

**FIGURA H.1.6.8: DESCRIPCIÓN DE: HIERRO
GRÁFICO POR EDAD, SEXO Y TIPO DE ZONA**



Nota: gr./día

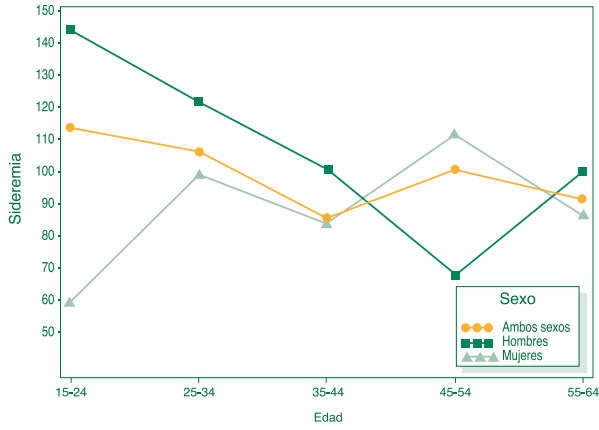
**FIGURA H.1.6.8: DESCRIPCIÓN DE: HIERRO
GRÁFICO POR EDAD, SEXO Y TIPO DE ZONA**



Nota: gr./día

FIGURA H.1.7.8: DESCRIPCIÓN DE: SIDEREMIA
GRÁFICO POR EDAD, SEXO Y TIPO DE ZONA

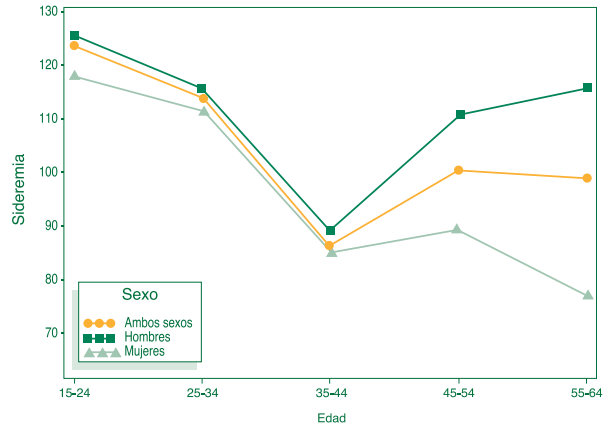
Tipo de zona Rural



Nota: gr./día

FIGURA H.1.7.8: DESCRIPCIÓN DE: SIDEREMIA
GRÁFICO POR EDAD, SEXO Y TIPO DE ZONA

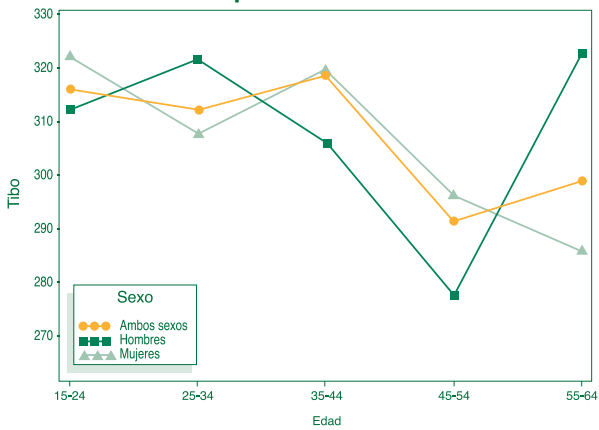
Tipo de zona Urbana-Semi



Nota: gr./día

FIGURA H.1.8.8: DESCRIPCIÓN DE: TIBC
GRÁFICO POR EDAD, SEXO Y TIPO DE ZONA

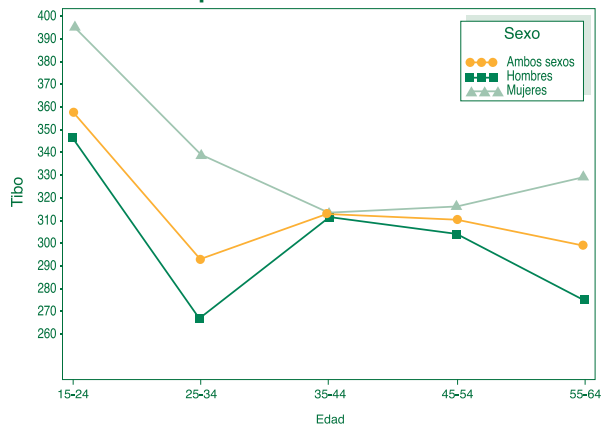
Tipo de zona Rural



Nota: gr./día

FIGURA H.1.8.8: DESCRIPCIÓN DE: TIBC
GRÁFICO POR EDAD, SEXO Y TIPO DE ZONA

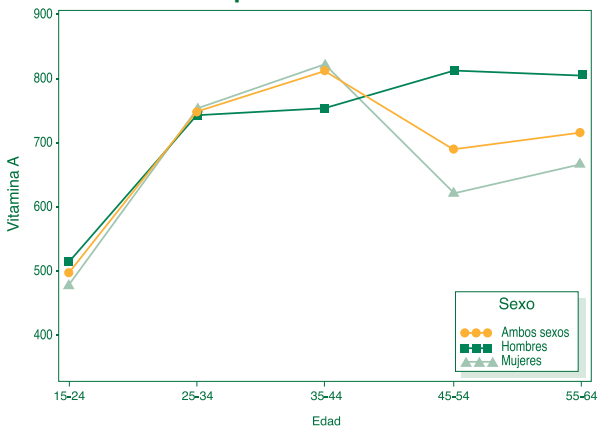
Tipo de zona Urbana-Semi



Nota: gr./día

FIGURA H.1.9.8: DESCRIPCIÓN DE: VITAMINA A
GRÁFICO POR EDAD, SEXO Y TIPO DE ZONA

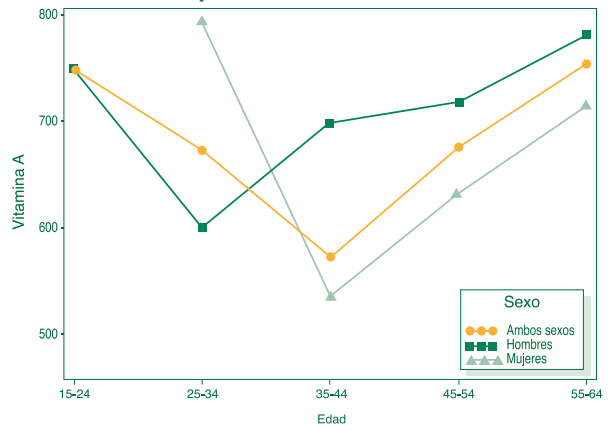
Tipo de zona Rural



Nota: gr./día

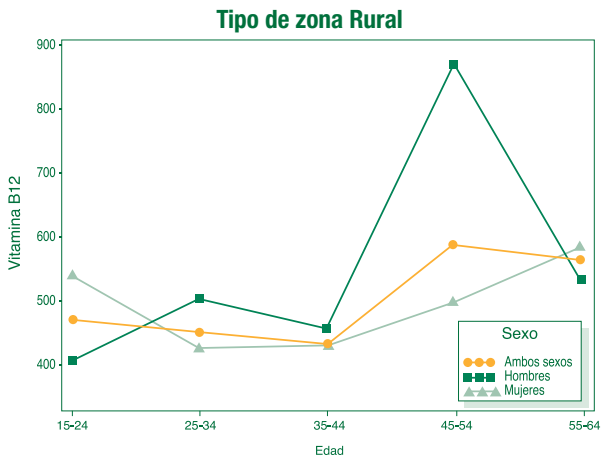
FIGURA H.1.9.8: DESCRIPCIÓN DE: VITAMINA A
GRÁFICO POR EDAD, SEXO Y TIPO DE ZONA

Tipo de zona Urbana-Semi



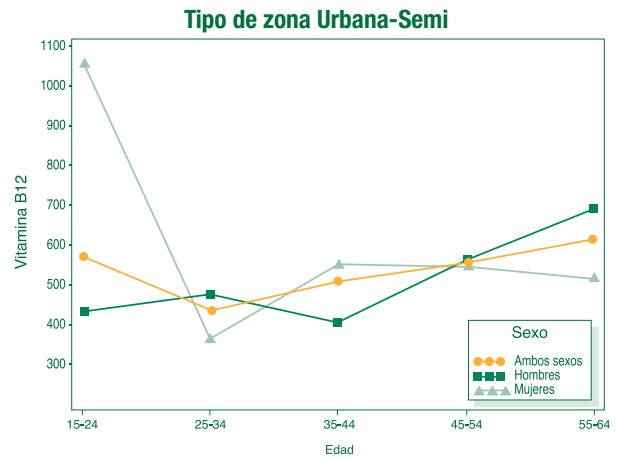
Nota: gr./día

**FIGURA H.1.10.8: DESCRIPCIÓN DE: VITAMINA B12
GRÁFICO POR EDAD, SEXO Y TIPO DE ZONA**



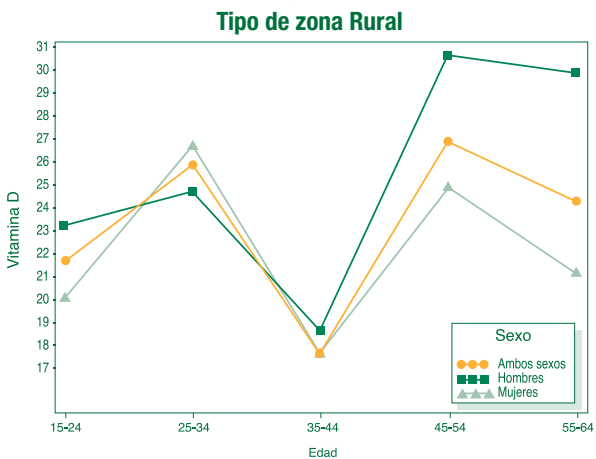
Nota: gr./día

**FIGURA H.1.10.8: DESCRIPCIÓN DE: VITAMINA B12
GRÁFICO POR EDAD, SEXO Y TIPO DE ZONA**



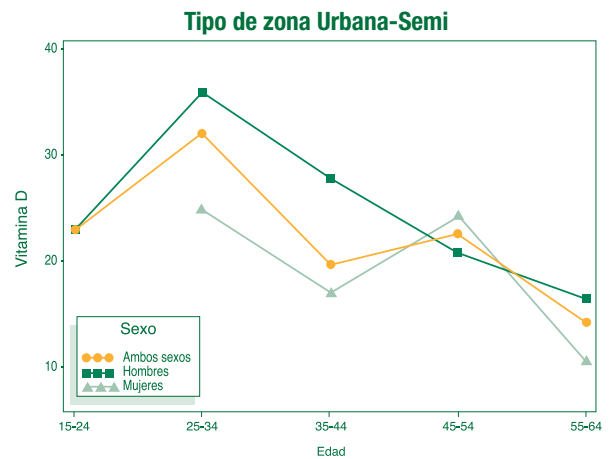
Nota: gr./día

**FIGURA H.1.11.8: DESCRIPCIÓN DE: VITAMINA D
GRÁFICO POR EDAD, SEXO Y TIPO DE ZONA**



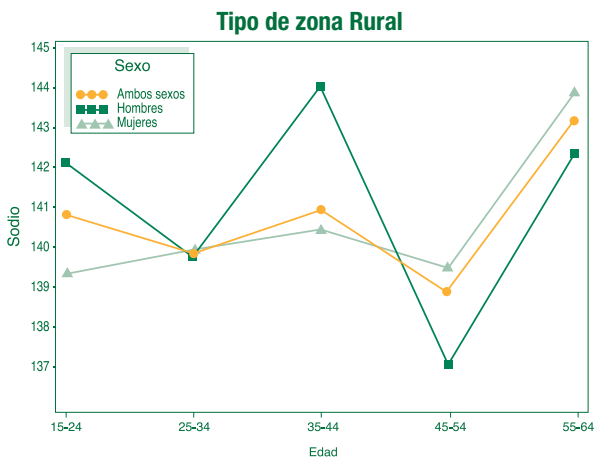
Nota: gr./día

**FIGURA H.1.11.8: DESCRIPCIÓN DE: VITAMINA D
GRÁFICO POR EDAD, SEXO Y TIPO DE ZONA**



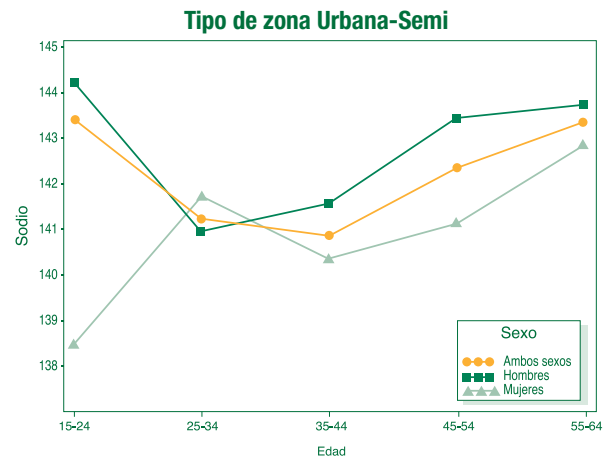
Nota: gr./día

**FIGURA H.1.12.8: DESCRIPCIÓN DE: SODIO
GRÁFICO POR EDAD, SEXO Y TIPO DE ZONA**



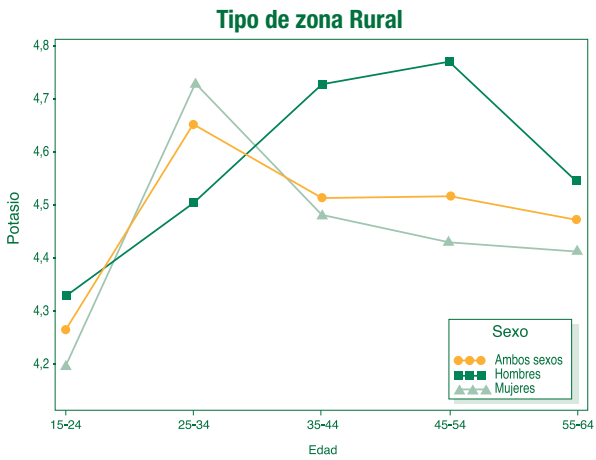
Nota: gr./día

**FIGURA H.1.12.8: DESCRIPCIÓN DE: SODIO
GRÁFICO POR EDAD, SEXO Y TIPO DE ZONA**



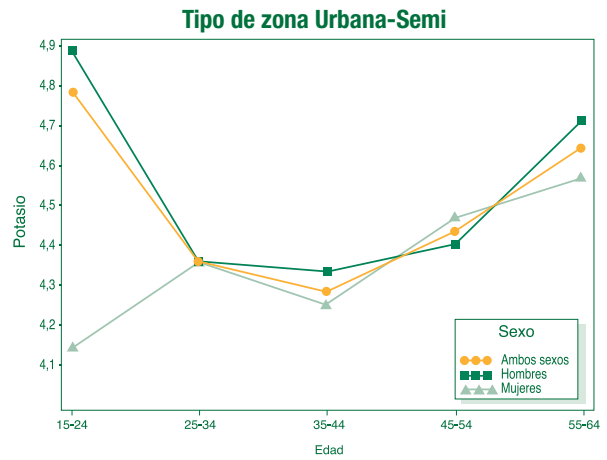
Nota: gr./día

FIGURA H.1.13.8: DESCRIPCIÓN DE: POTASIO
GRÁFICO POR EDAD, SEXO Y TIPO DE ZONA



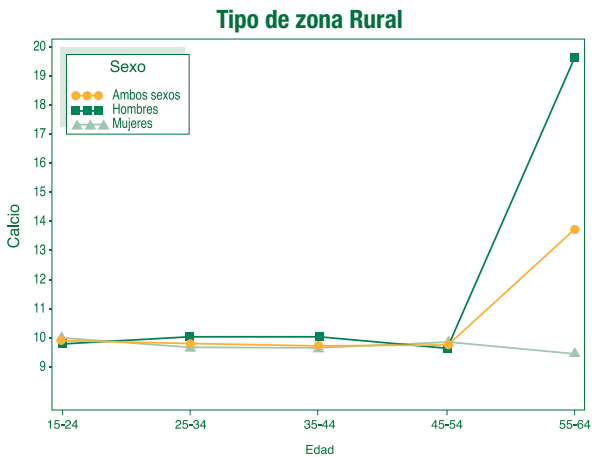
Nota: gr/día

FIGURA H.1.13.8: DESCRIPCIÓN DE: POTASIO
GRÁFICO POR EDAD, SEXO Y TIPO DE ZONA



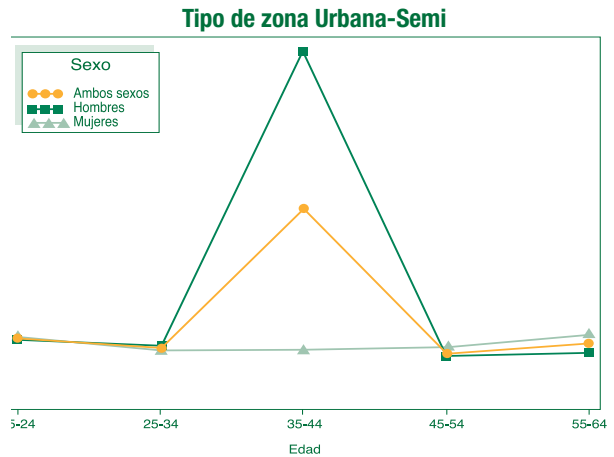
Nota: gr/día

FIGURA H.1.14.8: DESCRIPCIÓN DE: CALCIO
GRÁFICO POR EDAD, SEXO Y TIPO DE ZONA



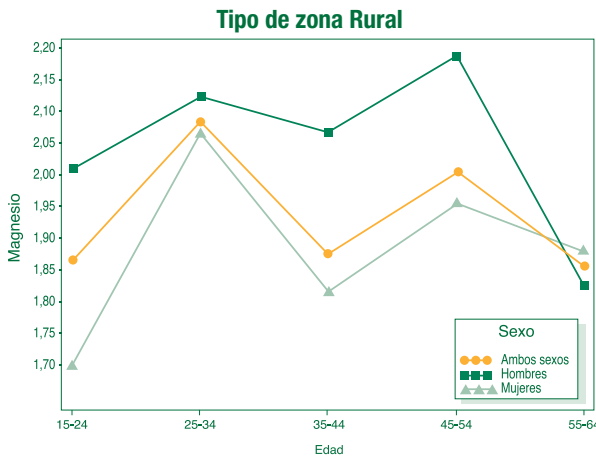
Nota: gr/día

FIGURA H.1.14.8: DESCRIPCIÓN DE: CALCIO
GRÁFICO POR EDAD, SEXO Y TIPO DE ZONA



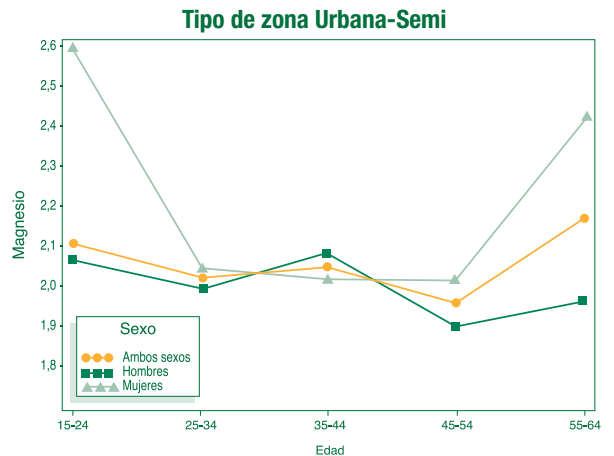
Nota: gr/día

FIGURA H.1.15.8: DESCRIPCIÓN DE: MAGNESIO
GRÁFICO POR EDAD, SEXO Y TIPO DE ZONA



Nota: gr/día

FIGURA H.1.15.8: DESCRIPCIÓN DE: MAGNESIO
GRÁFICO POR EDAD, SEXO Y TIPO DE ZONA



Nota: gr/día

III.9. Adhesión a la dieta mediterránea

Se ha utilizado para evaluar el grado de adherencia a la dieta mediterránea de la población castellano-leonesa el modelo del estudio de A. Trichopoulou, explicado en el apartado de “Material y Método”.

Siguiendo este criterio, en Castilla y León un 17,46% de los hombres y un 25,03% de las mujeres obtienen una puntuación entre 0 y 3 (baja adhesión), un 44,61% de los hombres y un 39,68% de las mujeres obtienen una puntuación entre 4 y 5 (adhesión media) y un 37,93% de los hombres y un 35,29% de las mujeres obtienen una puntuación de 6 a 9 (alta adhesión). Las puntuaciones más elevadas se objetivan en el medio urbano y se observan diferencias significativas según grupos de edad, sobre todo entre las mujeres (el 41,18% de las encuestadas entre 15 y 24 años presentan baja adhesión). También se observa que la cifra de adhesión va aumentando conforme aumenta la edad de los sujetos. No se aprecian diferencias significativas en función del nivel de estudios. *Tablas I.1.1.1., I.1.1.2., I.1.1.3., I.1.1.4., I.1.1.5. e I.1.1.6. y figuras I.1.2.7. e I.1.2.8.*

**TABLA I.1.1.1: DISTRIBUCIÓN DE LA ADHESIÓN A LA DIETA MEDITERRÁNEA
NÚMERO DE PERSONAS Y PORCENTAJE POR SEXO Y EDAD**

Sexo	Edad	Baja (puntuación 0-3)		Media (puntuación 4-5)		Alta (puntuación 6-9)		Total
		nº	%	nº	%	nº	%	
Ambos sexos	Total	337.877	21,55%	657.866	41,95%	572.477	36,50%	1.568.220
	15-24	80.991	31,63%	112.365	43,88%	62.726	24,49%	256.082
	25-34	112.934	31,47%	156.973	43,74%	88.973	24,79%	358.880
	35-44	63.860	17,21%	148.442	40,00%	158.776	42,79%	371.077
	45-54	49.507	15,42%	139.459	43,45%	132.012	41,13%	320.978
	55-64	36.109	13,82%	98.501	37,71%	126.592	48,47%	261.203
Hombres	Total	139.660	17,46%	356.830	44,61%	303.378	37,93%	799.867
	15-24	25.240	19,40%	68.327	52,51%	36.559	28,10%	130.126
	25-34	41.477	22,72%	100.269	54,91%	40.846	22,37%	182.593
	35-44	33.950	18,00%	74.194	39,34%	80.434	42,65%	188.578
	45-54	24.492	14,70%	67.629	40,59%	74.512	44,72%	166.633
	55-64	13.252	10,04%	48.591	36,83%	70.094	53,13%	131.937
Mujeres	Total	192.281	25,03%	304.905	39,68%	271.167	35,29%	768.353
	15-24	51.865	41,18%	46.779	37,14%	27.312	21,68%	125.956
	25-34	69.173	39,24%	59.852	33,95%	47.261	26,81%	176.287
	35-44	30.650	16,79%	74.630	40,89%	77.219	42,31%	182.499
	45-54	26.266	17,02%	71.037	46,02%	57.042	36,96%	154.345
	55-64	21.831	16,89%	50.905	39,38%	56.529	43,73%	129.266

Nota: SEGÚN A. TRICHOPOULOU

**TABLA I.1.1.2: DISTRIBUCIÓN DE LA ADHESIÓN A LA DIETA MEDITERRÁNEA
NÚMERO DE PERSONAS Y PORCENTAJE POR SEXO Y TIPO DE ZONA**

Sexo	Tipo de zona	Baja (puntuación 0-3)		Media (puntuación 4-5)		Alta (puntuación 6-9)		Total
		nº	%	nº	%	nº	%	
Ambos sexos	Todas	337.877	21,55%	657.866	41,95%	572.477	36,50%	1.568.220
	Rural	148.515	25,20%	252.683	42,88%	188.094	31,92%	589.292
	Urbana-Semi	189.361	19,34%	405.183	41,39%	384.383	39,27%	978.928
Hombres	Todas	139.660	17,46%	356.830	44,61%	303.378	37,93%	799.867
	Rural	78.717	24,68%	137.445	43,09%	102.790	32,23%	318.952
	Urbana-Semi	63.069	13,11%	218.938	45,53%	198.909	41,36%	480.915
Mujeres	Todas	192.281	25,03%	304.905	39,68%	271.167	35,29%	768.353
	Rural	69.339	25,65%	115.426	42,70%	85.575	31,65%	270.340
	Urbana-Semi	122.759	24,65%	188.591	37,87%	186.663	37,48%	498.013

Nota: SEGÚN A. TRICHOPOULOU

**TABLA I.1.1.3: DISTRIBUCIÓN DE LA ADHESIÓN A LA DIETA MEDITERRÁNEA
NÚMERO DE PERSONAS Y PORCENTAJE POR TIPO DE ZONA Y EDAD**

Tipo de zona	Edad	Baja (puntuación 0-3)		Media (puntuación 4-5)		Alta (puntuación 6-9)		Total
		nº	%	nº	%	nº	%	
Todas	Total	337.877	21,55%	657.866	41,95%	572.477	36,50%	1.568.220
	15-24	80.991	31,63%	112.365	43,88%	62.726	24,49%	256.082
	25-34	112.934	31,47%	156.973	43,74%	88.973	24,79%	358.880
	35-44	63.860	17,21%	148.442	40,00%	158.776	42,79%	371.077
	45-54	49.507	15,42%	139.459	43,45%	132.012	41,13%	320.978
	55-64	36.109	13,82%	98.501	37,71%	126.592	48,47%	261.203
Rural	Total	148.515	25,20%	252.683	42,88%	188.094	31,92%	589.292
	15-24	29.044	31,47%	36.763	39,84%	26.477	28,69%	92.284
	25-34	41.510	33,67%	56.436	45,77%	25.347	20,56%	123.293
	35-44	30.559	21,15%	67.335	46,60%	46.595	32,25%	144.489
	45-54	19.145	15,38%	54.940	44,14%	50.375	40,47%	124.460
	55-64	28.594	27,29%	35.938	34,30%	40.234	38,40%	104.766
Urbana-Semi	Total	189.361	19,34%	405.183	41,39%	384.383	39,27%	978.928
	15-24	51.957	31,72%	75.858	46,31%	35.983	21,97%	163.798
	25-34	71.016	30,14%	100.160	42,52%	64.410	27,34%	235.587
	35-44	33.620	14,84%	81.640	36,03%	111.328	49,13%	226.588
	45-54	30.359	15,45%	84.562	43,03%	81.597	41,52%	196.518
	55-64	8.942	5,72%	62.202	39,76%	85.293	54,52%	156.437

Nota: SEGÚN A. TRICHOPOULOU

**TABLA I.1.1.4: DISTRIBUCIÓN DE LA ADHESIÓN A LA DIETA MEDITERRÁNEA
PORCENTAJE POR SEXO Y NIVEL DE ESTUDIOS**

Sexo	Nivel de estudios	Baja (puntuación 0-3)	Media (puntuación 4-5)	Alta (puntuación 6-9)
Ambos sexos	Todos	21,55%	41,95%	36,50%
	Primarios/sin estudios	17,46%	43,08%	39,45%
	Secundarios	26,61%	39,80%	33,59%
	Universitarios	18,65%	41,98%	39,37%
Hombres	Todos	17,46%	44,61%	37,93%
	Primarios/sin estudios	17,93%	42,33%	39,74%
	Secundarios	19,28%	45,32%	35,40%
	Universitarios	15,48%	40,31%	44,21%
Mujeres	Todos	25,03%	39,68%	35,29%
	Primarios/sin estudios	17,04%	43,56%	39,40%
	Secundarios	32,34%	35,59%	32,07%
	Universitarios	22,09%	41,93%	35,97%

Nota: SEGÚN A. TRICHOPOULOU

TABLA I.1.1.5: DISTRIBUCIÓN DE LA ADHESIÓN A LA DIETA MEDITERRÁNEA
PORCENTAJE POR TIPO DE ZONA Y NIVEL DE ESTUDIOS

Tipo de zona	Nivel de estudios	Baja (puntuación 0-3)	Media (puntuación 4-5)	Alta (puntuación 6-9)
Todas	Todos	21,55%	41,95%	36,50%
	Primarios/sin estudios	17,46%	43,08%	39,45%
	Secundarios	26,61%	39,80%	33,59%
	Universitarios	18,65%	41,98%	39,37%
Rural	Todos	25,20%	42,88%	31,92%
	Primarios/sin estudios	23,93%	43,93%	32,13%
	Secundarios	28,30%	42,81%	28,88%
	Universitarios	20,70%	38,01%	41,29%
Urbana-Semi	Todos	19,34%	41,39%	39,27%
	Primarios/sin estudios	13,57%	42,57%	43,86%
	Secundarios	25,60%	37,98%	36,42%
	Universitarios	17,41%	44,37%	38,22%

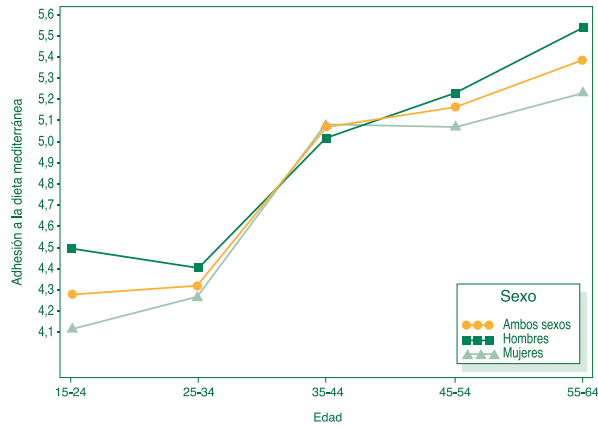
Nota: SEGÚN A. TRICHOPOULOU

TABLA I.1.1.6: DISTRIBUCIÓN DE LA ADHESIÓN A LA DIETA MEDITERRÁNEA
PORCENTAJE POR NIVEL DE ESTUDIOS Y EDAD

Nivel de estudios	Edad	Baja (puntuación 0-3)	Media (puntuación 4-5)	Alta (puntuación 6-9)
Todos	Total	21,55%	41,95%	36,50%
	15-24	31,63%	43,88%	24,49%
	25-34	31,47%	43,74%	24,79%
	35-44	17,21%	40,00%	42,79%
	45-54	15,42%	43,45%	41,13%
	55-64	13,82%	37,71%	48,47%
Primarios/sin estudios	Total	17,46%	43,08%	39,45%
	15-24	30,54%	55,32%	14,14%
	25-34	30,59%	40,63%	28,78%
	35-44	18,06%	47,37%	34,56%
	45-54	13,61%	47,60%	38,79%
	55-64	15,34%	36,30%	48,36%
Secundarios	Total	26,61%	39,80%	33,59%
	15-24	35,40%	41,54%	23,06%
	25-34	35,56%	39,04%	25,40%
	35-44	25,59%	35,88%	38,53%
	45-54	16,32%	38,59%	45,09%
	55-64	6,14%	50,91%	42,95%
Universitarios	Total	18,65%	41,98%	39,37%
	15-24	25,47%	41,77%	32,76%
	25-34	21,17%	50,17%	28,66%
	35-44	8,18%	34,54%	57,28%
	45-54	23,64%	41,18%	35,18%
	55-64	8,39%	21,33%	70,28%

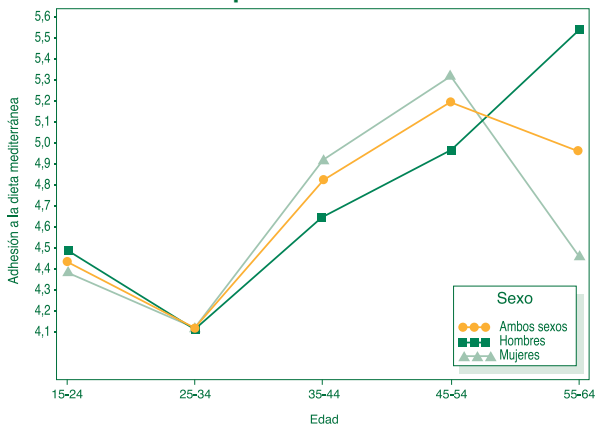
Nota: SEGÚN A. TRICHOPOULOU

**FIGURA I.1.2.7: DESCRIPCIÓN DE: ADHESIÓN A LA DIETA MEDITERRÁNEA
GRÁFICO POR EDAD Y SEXO**



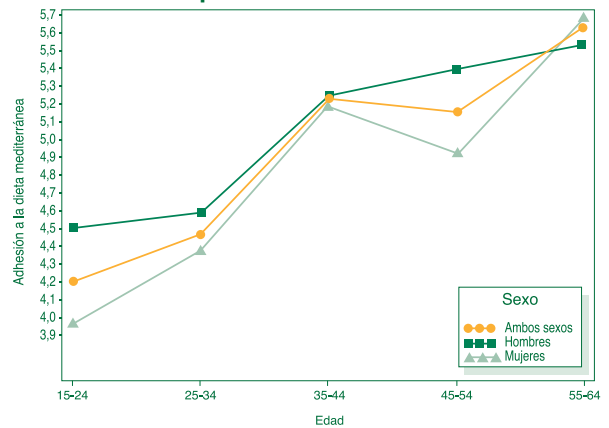
Nota: SEGÚN A. TRICHOPOULOU

**FIGURA I.1.2.8: DESCRIPCIÓN DE: ADHESIÓN A LA DIETA MEDITERRÁNEA
GRÁFICO POR EDAD, SEXO Y TIPO DE ZONA
Tipo de zona Rural**



Nota: SEGÚN A. TRICHOPOULOU

**FIGURA I.1.2.8: DESCRIPCIÓN DE: ADHESIÓN A LA DIETA MEDITERRÁNEA
GRÁFICO POR EDAD, SEXO Y TIPO DE ZONA
Tipo de zona Urbana-Semi**



Nota: SEGÚN A. TRICHOPOULOU

IV. Discusión y conclusiones

- IV.1. *Representatividad de la muestra y validez interna del estudio***
- IV.2. *Estudio de Alimentación y Nutrición en Castilla y León***
- IV.3. *Actividad física y tiempo libre***
- IV.4. *Frecuencia de consumo e ingesta por grupos de alimentos***
- IV.5. *Hábitos alimentarios***
- IV.6. *Aporte de energía y nutrientes***
- IV.7. *Evaluación bioquímica del estado nutricional***
- IV.8. *Análisis antropométrico***
- IV.9. *Adhesión a la dieta mediterránea***
- IV.10. *Grupos de riesgo***

IV. Discusión y conclusiones

IV.1. Representatividad de la muestra y validez interna del estudio

La muestra obtenida presenta un discreto desplazamiento hacia el medio rural y se ha obtenido mayor respuesta entre la población femenina y en los sujetos de mayor edad. Esta situación se ha corregido automáticamente en el proceso de cálculo de estimadores.

La localización de los participantes en el estudio para su citación fue la tarea más complicada. La información se obtuvo de la consignada en las tarjetas individuales sanitarias. La no respuesta se debió en parte a la dificultad en la localización de las personas seleccionadas a través del teléfono o dirección postal, ya que en ocasiones se encontraban fuera de su lugar de residencia habitual en el momento del estudio. En otras ocasiones, la no respuesta se debió al rechazo a participar en el estudio o a que finalmente el encuestado no acudió a la cita prevista.

Con respecto al tamaño original de la muestra en el diseño, el porcentaje de registros conseguido representa el 77,60%, cifra superior a la obtenida en otros estudios de similares características realizados en nuestro país, teniendo en cuenta como aspecto novedoso que los encuestadores han sido profesionales sanitarios voluntarios. El porcentaje de respuesta alcanzado permite una buena representatividad de los datos para la población de estudio y una adecuada precisión de los estimadores, en definitiva, suficiente validez interna de la información obtenida.

Existen diferencias en cuanto a la participación según la edad de los sujetos, siendo menor en el grupo de 15 a 24 años. Teniendo en cuenta el sexo, los porcentajes de participación muestran que ésta es menor entre los hombres que entre las mujeres seleccionadas en la muestra. Esta diferencia se observa también entre el medio urbano y el rural, siendo la participación mayor en el segundo caso.

Las medidas de las variables se realizaron de manera homogénea por parte de los profesionales implicados de acuerdo a las normas técnicas establecidas por los Coordinadores del proyecto, lo que permite asegurar una homogeneidad y reproducibilidad adecuadas. En las reuniones previas al inicio del trabajo de campo se explicaron los procedimientos y atendieron las dudas que pudieron surgir. Durante la recogida de información, los Coordinadores del estudio mantuvieron una línea de consulta permanente para dar una respuesta normalizada a los problemas imprevistos.

IV.2. Estudio de Alimentación y Nutrición en Castilla y León

En la actualidad, está ampliamente aceptado que el método de evaluación dietética que mejor se adapta a la mayoría de las necesidades y situaciones es el cuestionario de frecuencia de consumo alimentario (CFCA). En contraste con los demás métodos directos, sacrifica en cierto modo la precisión de la medida de la ingesta alimentaria de uno o varios días, a cambio de disponer de una información global de la ingesta en un periodo amplio de tiempo. De esta manera, se convierte en un instrumento útil que ofrece una razonable clasificación de personas en función del consumo de alimentos y nutrientes y permite de una forma eficiente la comparación de individuos en relación con el nivel relativo de consumo alimentario. A esto hay que añadir como ventaja adicional la relativa sencillez y economía en la recogida de información, además de integrar oportunamente las variaciones intrasemanales e interestacionales.

A la hora de establecer similitudes o diferencias con los resultados de otros estudios de nutrición realizados en nuestro país, hay que tener en cuenta que no se obtienen las mismas estimaciones cuando se comparan los datos hallados mediante un recordatorio de 24 horas y un cuestionario de frecuencia de consumo semicuantitativo. Los consumos medios estimados a partir del recordatorio de 24 horas son más bajos que los calculados mediante el cuestionario de frecuencia de consumo.

Tal como se indica en el apartado II.5, se han seleccionado como criterios de referencia para los datos obtenidos en este Estudio los valores dietéticos de la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (SENC), las tablas de composición de alimentos de Mataix y las de Moreiras, los parámetros antropométricos de la Sociedad Española para el Estudio de la Obesidad (SEEDO) y los bioquímicos recogidos en la publicación de J. Mataix "Valoración del Estado Nutricional" (1999).

Además, en este apartado se utilizan también los datos publicados por el Observatorio del Consumo y de la Distribución Alimentaria del Ministerio de Agricultura, Pesca y Alimentación (MAPA), sobre el gasto en alimentación anual realizado por las familias españolas y de los que se infiere el consumo alimentario. Igualmente se ha consultado la Encuesta Regional de Salud de Castilla y León (2003) en lo relativo a consumo de alimentos y actividad física.

IV.3. Actividad física y tiempo libre

La **actividad física** se define como cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos y que da origen a un gasto energético por encima de la tasa de metabolismo basal. Los grados de actividad física son muy variables de unas personas a otras y muy difíciles de cuantificar. La actividad física general es el factor clave que determina el gasto energético total e incide significativamente sobre la ganancia ponderal. La evidencia científica y epidemiológica demuestra que la actividad física tiene un efecto beneficioso sobre la salud de niños y adultos.

En la actualidad, la práctica habitual de actividad física vigorosa y/o moderada se encuentra en unos niveles por debajo de lo recomendado, según los datos recogidos por la Organización Mundial de la Salud en el documento "European Diet and Public Health: the Continuing Challenge" (2000). Especialmente preocupante es el colectivo de mujeres más jóvenes, grupo en el que las cifras de inactividad alcanzan los valores más altos. Este patrón se refleja en las estimaciones obtenidas en la población de Castilla y León tras la realización del estudio: casi el 80% de la población anda o pasea, actividad que se considera como ligera en función del gasto metabólico que origina. Este ejercicio es más frecuente entre la población masculina, en el medio urbano y en el grupo de más edad, siendo las cifras más bajas entre las mujeres, en el medio rural y en el grupo de los más jóvenes. Sólo un pequeño porcentaje de los sujetos realiza actividades moderadas o vigorosas, como deportes de equipo, de raqueta, bicicleta o natación y son los hombres más jóvenes los que los practican mayoritariamente.

A lo largo de las últimas décadas se ha producido un descenso de la actividad física realizada en la vida diaria durante la jornada laboral. Incluso durante la ocupación del ocio y el tiempo libre se prefieren actividades sedentarias. También se refleja en los datos obtenidos esta tendencia en Castilla y León, ya que en un día de diario típico, un 74,93% de los encuestados refiere ver más de una hora la televisión, cifra que llega al 75,39% en los más jóvenes (entre 15 y 24 años) y 37,60% se sientan frente al ordenador más de una hora, 45,44% entre los sujetos de 15 a 24 años. Son datos concordantes con los de la Encuesta Regional de Salud, donde se cifra en un 75,18% el porcentaje de castellano-leoneses que ve la televisión más de una hora al día.

Se recomienda que se acumulen al menos 30 minutos de actividad física moderada todos o la mayor parte de los días.

IV.4. Frecuencia de consumo e ingesta por grupos de alimentos

La **leche** y los **productos lácteos** son una fuente excelente de un número considerable de nutrientes. Son aporte importante de calcio y vitaminas, así como de lactosa. Las proteínas lácteas son de alto valor biológico, ya que contienen todos los aminoácidos esenciales. La grasa láctea es rica en ácidos grasos saturados, lo que justifica en el mercado la existencia de productos semidesnatados y desnatados, en muchos casos con las vitaminas liposolubles restituidas.

Los datos obtenidos en el Estudio acerca de la frecuencia de consumo de leche son similares a los observados en el resto del país: aunque una mayor parte toma a diario leche entera, el porcentaje de consumo de productos desnatados y semidesnatados es significativo, fundamentalmente entre las mujeres y entre los residentes en el medio urbano. El 94,39% de la población de Castilla y León consume leche y productos lácteos a diario, según la Encuesta Regional de Salud de 2003.

Los datos de consumo nacionales referidos al año 2005, obtenidos de las Encuestas de Presupuestos Familiares del Instituto Nacional de Estadística y Paneles de Consumo Alimentario del Ministerio de Agricultura, Pesca y Alimentación, sitúan el consumo nacional de leche envasada en 268,76 gramos/persona/día y de derivados lácteos en 108,49 gramos/persona/día. Los resultados del Estudio reflejan un consumo de lácteos de 305,12 gramos al día.

La recomendación de ingesta diaria es de 2 a 4 raciones en función de la edad y el estado fisiológico. La cantidad por ración, en peso crudo y neto, se considera para la leche 200-250 ml. (una taza), 200-250 g. de yogur (2 unidades), 40-60 g. de queso curado (2-3 lonchas) o 125 g. de queso fresco (1 porción individual).

La **carne** y los **derivados cárnicos** constituyen una fuente principal de proteínas. El término “carne” se refiere a la parte comestible de los músculos de los animales sanos, sacrificados en condiciones higiénicas para su ingesta. Los “derivados cárnicos” designan a los productos alimenticios preparados total o parcialmente con carnes o despojos de determinadas especies animales. En la composición de la carne, además de las proteínas, ocupan un lugar prioritario los minerales y las vitaminas, fundamentalmente del grupo B. Los componentes lipídicos varían en función de las diferentes especies y en función del tipo de tejido (muscular o adiposo). Los derivados cárnicos en general, aunque depende de las materias primas utilizadas y del tipo de elaboración, contienen más grasa y menos proteínas que la carne y las sales adicionales aumentan su contenido mineral.

A nivel nacional, la carne que más se consume es la de pollo, seguida de la de porcino y vacuno. En Castilla y León, según los datos del MAPA (año 2006), la carne más consumida es la de cerdo, seguida por la carne de pollo y la de ternera.

En el Estudio, los encuestados consumen la carne y sus derivados, fundamentalmente embutidos, con una frecuencia semanal. Los hombres, los habitantes del medio rural y los más jóvenes son los que presentan las cifras más altas. Según los datos de la Encuesta Regional de Salud (2003), el 53,94% de los castellano-leoneses consume carne tres o más veces a la semana y el 28,16% embutidos y fiambres con la misma frecuencia.

Los datos de las encuestas de consumo del año 2005 cifran en 180 los gramos de carne y derivados consumidos por persona y día. En el Estudio se observa un elevado consumo de carne y derivados en nuestra Comunidad, el más alto del país comparativamente: 209,38 gramos al día.

Se recomienda un consumo moderado de carne y derivados, alternando su consumo con el de pescado y huevo, representando en conjunto dos o tres raciones diarias. Deben elegirse las carnes más magras y las procedentes de los animales cuya grasa sea más insaturada (cerdo, pollo, pavo, conejo) y consumir en menor proporción las carnes rojas, vísceras y embutidos grasos. La cantidad por ración en peso neto está entorno a los 100-125 g. (1 filete pequeño, 1 cuarto de pollo o conejo).

El **pescado** presenta una composición parecida a la de la carne, pero con una mayor proporción de agua y menor de proteínas. Una característica importante de la grasa del pescado es su particular riqueza en ácidos grasos poliinsaturados de larga cadena del tipo omega-3, ausentes en la mayor parte de aceites y grasas consumidos habitualmente. El pescado constituye una buena fuente de vitaminas (A y D fundamentalmente) y de minerales (fósforo, yodo). La distinción entre pescado blanco y pescado azul depende en esencia de lo digestible de su carne y por consiguiente, de la distinta proporción de grasa en sus músculos. Por eso sería mejor dar el nombre de pescado magro (2% de grasas) al que llamamos pescado blanco y el de pescado graso (más del 5% de grasas) al que conocemos como pescado azul, haciendo además un grupo intermedio al que se llamaría pescado semigraso (2-5% de grasas).

En los estudios nutricionales realizados en otras zonas de nuestro territorio se objetiva, al igual que en nuestra Comunidad Autónoma, un mayor consumo de pescado magro, con una frecuencia semanal. El 45,72% de la población de Castilla y León, según los datos de la Encuesta Regional de Salud de 2003, consume pescado tres o más veces a la semana.

La ingesta de pescado según los datos de consumo nacionales del MAPA, es de 100,65 gramos/persona/día, más alta en toda la zona norte del país y esto se confirma con los resultados de la Encuesta, donde la ingesta (112,54 gramos al día) es superior a la observada en las zonas más meridionales del país.

Se recomienda alternar el consumo de pescado con otras fuentes proteicas de origen animal o vegetal. La cantidad por ración recomendada (peso neto) es de 125-150 gramos (1 filete individual, 2-3 rodajas).

El **huevo** aporta altas cantidades de proteínas, vitaminas y minerales. La proteína del huevo es de alta calidad, pues incluye proporciones equilibradas de todos los aminoácidos esenciales. La grasa incluye una elevada proporción de fosfolípidos, una alta cantidad del ácido graso esencial linoleico, un elevado contenido de ácidos grasos monoinsaturados y una relación ácidos grasos poliinsaturados/saturados muy favorable.

El 90,10% de los encuestados toma un huevo a la semana. En Castilla y León el 54,45% de la población consume huevo una o dos veces a la semana, según los datos de la Encuesta Regional de Salud.

En gramos al día, el consumo de huevo obtenido en el Estudio es de 27,36 g. Esta cifra está por debajo del consumo medio nacional (29 gramos/persona/día) y el observado en otras Comunidades Autónomas.

Se considera conveniente el consumo de tres o cuatro huevos semanales.

Las **verduras y hortalizas** se definen como las plantas herbáceas con el grado de madurez suficiente para poderlas utilizar como alimento. Son ricas en agua, fibra, vitaminas y minerales y pobres en lípidos y proteínas.

Semanalmente casi la mitad de la muestra consume verdura, frecuencia que se incrementa a diaria en el caso de la lechuga y el tomate. Este consumo es superior al registrado en otras zonas de España. Las mujeres, los habitantes de los núcleos urbanos y el grupo de más edad presentan las cifras más elevadas. El 38,80% de la población de Castilla y León consume verduras y hortalizas tres o más veces a la semana y el 36,22% a diario, según cifras de la Encuesta Regional de Salud.

La ingesta se cifra en 465,71 gramos al día. Estos datos son superiores a los obtenidos en las encuestas de consumo nacional, con cifras de 187,39 gramos/persona/día.

Se recomienda la ingesta de dos a tres raciones diarias de verduras y hortalizas, siendo una de ellas en forma de preparación cruda. La cantidad en peso crudo y neto recomendada por ración está entre 150-200 gramos (1 plato de ensalada, 1 plato de verdura cocida, 1 tomate grande, 2 zanahorias. Las guarniciones pueden representar media ración).

Las **frutas** son los frutos comestibles de árboles y plantas. Están formadas en un 90-95% por agua y son ricas en glúcidos, vitaminas y fibra.

De manera similar a los datos nacionales, en nuestra Comunidad las mujeres, los habitantes del medio urbano y el grupo de edad más avanzada son los que más fruta consumen. Algo más de la mitad de los encuestados consume fruta como postre diario. Según los datos de la Encuesta Regional de Salud, en Castilla y León el 78,81% de la población consume fruta a diario.

Las cifras de ingesta son de 409,71 gramos al día, más elevadas que en el resto de las Comunidades Autónomas. Los datos del MAPA (Ministerio de Agricultura, Pesca y Alimentación) del 2005 confirman que es la Comunidad Autónoma con consumo de fruta mayor, superior a la media nacional (283,01 gramos/persona/día).

Para completar una dieta equilibrada es imprescindible incorporar tres o más raciones de fruta diarias. La cantidad por ración en peso crudo y neto está entre 120-200 gramos (1 pieza mediana, 1 taza de cerezas o fresas, 2 rodajas de melón).

Las **legumbres** constituyen un grupo de alimentos homogéneo, formado por los frutos secos de las leguminosas. Las especies de leguminosas que consume en su mayoría la población española son especialmente ricas en proteínas, hidratos de carbono, fibra y minerales. El contenido en grasa y vitaminas es bajo.

Las tres especies más utilizadas son las lentejas (consumo semanal por parte de un 74,53% de los encuestados), los garbanzos (consumo semanal por parte del 61,53% de los encuestados) y las alubias (consumo semanal por parte del 48,92% de los encuestados). La Encuesta Regional de Salud de 2003 indica que el 48,31% de la población de Castilla y León consume legumbres una o dos veces a la semana y el 41,11% tres o más veces a la semana.

En el Estudio, la cifra de ingesta de legumbres en gramos al día se encuentra en torno a los 25 gramos, similar a la media nacional (30 gramos/persona/día) y a las cifras reflejadas en los estudios realizados en otras zonas del país.

Se recomienda el consumo semanal de dos o más raciones de legumbres. La cantidad por ración es de 60-80 gramos en seco o 150-200 gramos cocido (1 plato individual).

Los **cereales** son los frutos maduros y secos de las plantas de la familia de las gramíneas, que adoptan un crecimiento en forma de espiga. Son alimentos vegetales ricos en hidratos de carbono, vitaminas y minerales y contienen una cantidad relativamente importante de fibra y de proteínas, aunque de escaso valor biológico. La patata como alimento se incluye en el grupo de hortalizas y verduras, aunque por su composición nutricional se aproxima más a los cereales. Son un alimento con gran cantidad de hidratos de carbono.

A diario aproximadamente un 78% de la población de Castilla y León consume pan blanco, más los hombres que las mujeres y más en medio rural que en el urbano. Una vez a la semana un 62,42% de la población consume arroz, un 80,78% pasta, un 52,31% patatas fritas y un 63,32% asadas o cocidas. Los datos de la Encuesta Regional de Salud de 2003 señalan que el 59,16% de los castellano-leoneses consume pasta, arroz o patatas tres o más veces a la semana y 94,35% pan o cereales a diario.

El consumo de cereales en Castilla y León (155,75 gramos al día) es superior al resto de Comunidades, seguramente debido al elevado consumo de pan, fundamentalmente pan blanco.

Se recomienda el consumo de cuatro a seis raciones de cereales o productos derivados al día. En crudo y neto, la cantidad por ración es de 60-80 gramos de pasta o arroz (1 plato individual), 40-60 gramos de pan (3-4 rebanadas o un panecillo) o 150-200 gramos de patatas (1 patata grande o dos pequeñas).

Las **grasas y aceites** se pueden presentar en la alimentación como tales o bien incorporados en alimentos o productos alimenticios. Los triglicéridos, que son los lípidos alimentarios más abundantes, constituyen los distintos tipos de grasas y aceites en función de los ácidos grasos que los constituyen: saturados, monoinsaturados o poliinsaturados. Las grasas están constituidas principalmente por ácidos grasos saturados. Los aceites, por el contrario, contienen una gran proporción de mono y poliinsaturados. Las grasas saturadas se relacionan con la aterosclerosis y el desarrollo de patología tumoral. Están presentes en los productos de origen animal y en los aceites de coco y palma, empleados con gran frecuencia en productos de bollería y pastelería de tipo industrial. Hay que añadir a los ácidos grasos saturados, monoinsaturados y poliinsaturados un cuarto grupo que ha concentrado la atención de los investigadores y que ha demostrado tener efecto sobre los niveles de colesterol y el metabolismo celular: los isómeros “trans” de los ácidos grasos. Éstos, a pesar de ser insaturados, tienen un efecto similar al de los ácidos grasos saturados. Los ácidos grasos “trans” o las grasas “trans” se encuentran principalmente en alimentos industrializados que han sido sometidos a hidrogenación (como la margarina) o a horneado (como la bollería industrial).

El 20,68% de los encuestados consume margarina alguna vez. Los datos de productos derivados de la pastelería industrial se recogen en el apartado de “azúcares y derivados”. A diario casi el 90% de la población de Castilla y León consume aceite de oliva, cifra más elevada que la observada en otros estudios realizados y por encima de los datos nacionales de consumo (61%).

Consumos relacionados con grasas saturadas incluyen las carnes rojas (97,04 gramos al día), los embutidos (52,08 gramos al día), la comida precocinada (28,01 gramos al día) y la comida rápida (24,37 gramos al día).

Se recomienda moderar la grasa culinaria. Se recomienda el consumo de aceite de oliva virgen, de 3 a 5 raciones al día, cada ración de unos 10 mililitros (1 cucharada sopera).

Los **frutos secos** son aquellos frutos cuya parte comestible posee en su composición menos del 50% de agua. Su principal característica es su gran contenido energético debido a su pobre hidra-

tación y su elevado contenido en lípidos, sobre todo ácidos grasos monoinsaturados. Además son ricos en fibra, vitaminas (la E fundamentalmente) y minerales (como el manganeso, cobre, fósforo, selenio o cinc).

Sólo el 6,29% de los castellano-leoneses consume a diario frutos secos, el mayor porcentaje se encuentra entre los que los consumen mensualmente (35,67%). Las cifras son similares a las obtenidas en estudios similares realizados en el territorio español, aunque su consumo es inferior a lo recomendado. Menores cifras se reflejan entre las mujeres, en el medio urbano y en los grupos de edad más joven.

Las cifras de consumo nacional en el año 2005 (datos del MAPA) ofrecen un valor de 8,49 gramos/persona/día. La ingesta diaria obtenida en el estudio de Castilla y León es de 8,70 gramos al día.

Se recomienda el consumo habitual (entre una y cinco raciones a la semana) de frutos secos, cada ración de entre 20-30 gramos (un puñado).

Los **azúcares y derivados** incluyen aquellos glúcidos constituidos por monosacáridos o disacáridos con poder edulcorante. Los hidratos de carbono mayoritarios en los alimentos se clasifican según su grado de polimerización en azúcares, oligosacáridos y polisacáridos.

El 61,65% de los encuestados consume azúcar diariamente y el 26,39% galletas. Aproximadamente un 30% consume semanalmente bollería industrial y el 21,95% chocolate o bombones. Según los datos de la Encuesta Regional de Salud, el 43,56% de la población de Castilla y León consume dulces (galletas, mermeladas,...) a diario.

La ingesta diaria en gramos de galletas es de 29,23 y de bollería industrial 19,14. Según los datos del MAPA para el 2005, el consumo medio, sólo en los hogares, de galletas y bollería industrial es de 33,15 gramos/persona/día.

Se recomienda un consumo ocasional de alimentos ricos en azúcares.

Las **bebidas** se clasifican en no alcohólicas y alcohólicas. Entre las no alcohólicas se incluye el agua de bebida, con valor energético nulo pero no despreciable como fuente de minerales, las bebidas acalóricas (café, té, infusiones) y las bebidas refrescantes, que suponen una aportación energética no prevista e innecesaria.

En la muestra del Estudio, el 62,85% consume diariamente agua del grifo y el 48,64% embotellada. El café es la bebida acalórica más consumida (50,81%) a diario y semanalmente un 35,60% de la población toma bebidas refrescantes.

Los datos del MAPA para Castilla y León en el 2005 reflejan que es la Comunidad donde se registra menor consumo de aguas minerales, cafés e infusiones y un consumo bajo de bebidas refrescantes.

En cuanto a las bebidas alcohólicas, el Estudio cifra en un 15,78% el porcentaje de la población de la Comunidad que consume un vaso de vino en las comidas, porcentaje más elevado en los hombres y en el medio rural. Semanalmente un 31,10% de la población consume cerveza. Un 65,02% de los castellanos-leoneses consume o ha consumido alcohol a lo largo de su vida (79,97% hombres y 50,54% mujeres), según datos de la Encuesta Regional de Salud de 2003.

El consumo medio de bebidas alcohólicas se cifra en 249,86 mililitros/persona/día en España (MAPA, 2005) y los datos de la Encuesta cifran la ingesta diaria en 185,21 gramos en Castilla y León.

En función de la edad y el estado fisiológico de cada individuo, se recomienda una ingesta diaria de entre un litro y medio y dos litros de líquido (la mitad en forma de agua de bebida). Esto coincide con 4-8 raciones al día, de 200 mililitros aproximadamente (1 vaso o botellín). Es importante moderar el consumo de bebidas refrescantes. Cuanto menos alcohol, mejor para la salud.

IV.5. Hábitos alimentarios

De los sujetos encuestados, el 32,25% **come fuera de su casa** una vez al mes, dato concordante con el estudio del Observatorio del Consumo y la Distribución (OCDA) que realiza el Ministerio de Agricultura, Pesca y Alimentación, que cifra en 1,7 días el número medio de visitas al mes durante el año 2005 a los establecimientos de restauración tradicionales (no de comida rápida). Así, algo más del 50% de la población declara que va al menos 1 vez al mes a un restaurante. Por Comunidades Autónomas, las cifras más altas se registran en Baleares y Madrid y las más bajas en Extremadura y Castilla y León.

En la Encuesta, el 14,16% de la muestra toma **suplementos de vitaminas y/o minerales** y el 10,51% sigue algún tipo de **régimen especial**. La Encuesta Nacional de Salud del 2003, realizada por el Instituto Nacional de Estadística (INE), refleja que un 8,90% de la población consume reconstituyentes como vitaminas y/o minerales, más las mujeres (11,10%) que los hombres (6,02%) y más la población más joven (10,74% del grupo de 16 a 34 años; 8,13% del grupo de 35 a 54 años) que la más mayor (7,90% entre los sujetos de 55 a 74 años). La Comunidad de Castilla y León presenta unas cifras por debajo de la media: 6,85%.

El 39,48% **picotea** entre comidas. El 48,05% limita el consumo de **sal** en las comidas el 48,05% y el 85,80% consume sal diariamente. El 38,73% añade **azúcar** a algunas bebidas y un 44,23% procura que la ingesta de **fibra** sea alta, el 67,87% consume **fruta** frecuentemente, el 74,30% **verdura** y el 57,63% **pescado**. Sólo el 24,26% reduce el consumo de **carne**, aunque el 70,65% evita el consumo de **mantequilla** y el 72,44% reduce el consumo de **grasa**, llegando hasta el 72,03% el porcentaje de sujetos que no come la **grasa de la carne**. El 56,79% de la muestra procura reducir el consumo de **dulces**.

Un dato que nos ofrece una estimación de las tendencias de consumo es la evolución a lo largo de los años de las compras de los principales grupos de alimentos. En el conjunto del periodo 2000-2005 y conforme a los datos ofrecidos por el Ministerio de Agricultura, Pesca y Alimentación, se han incrementado entre un 5 y un 10% las compras de platos preparados y agua mineral; entre un 1 y un 5% las de vino de calidad, frutos secos, bollería/pastelería, derivados lácteos, pescado, aceite de oliva, frutas/hortalizas frescas, carne y bebidas carbonatadas. Prácticamente sin variación se encuentran productos como el azúcar, el aceite de girasol, el pan, el arroz, la margarina y las legumbres. Desciende la compra de leche líquida y bebidas alcohólicas (distintas al vino).

IV.6. Aporte de energía y nutrientes

La **energía** o las necesidades calóricas de un individuo están determinadas por cuatro factores: el gasto energético basal, el efecto térmico de los alimentos, la termorregulación y el coste energético de la actividad física. Las necesidades de ingesta energética medias para la población española están en torno a las 2500 Kcal/día, variando en función de la edad, el sexo, el peso, la talla y la cantidad de alimento consumido.

En la muestra se obtiene una ingesta energética media de 3057 Kcal/día.

Las **proteínas** son los principales elementos estructurales de las células y tejidos del organismo. Se recomienda una ingesta proteica de 0,8 gramos por kilo de peso y día.

Los datos del MAPA del 2005 registran un consumo medio en los hogares de nuestro país de 77,50 gramos al día, siendo el valor más alto el observado en Castilla y León (92,10 gramos al día). Los datos de la Encuesta ofrecen un valor de ingesta proteica de 127,90 gramos al día.

Los **hidratos de carbono** tienen una función eminentemente energética. Se recomienda que los carbohidratos aporten entre el 50 y el 55% de la energía de la dieta. El consumo de fibra debería ser superior a 25 gramos al día.

El consumo medio en España según los datos del MAPA (2005) es de 262 gramos al día y 18 gramos al día de fibra. En Castilla y León la ingesta de fibra es de 29,48 gramos al día y los hidratos de carbono totales se cifran en 330,65 gramos diarios. Respecto a la carga glucémica, se consideran cifras elevadas aquellas que superan la cifra de 225 miligramos por decilitro. Los datos de la muestra reflejan un valor medio de 235,19 mg/dl.

Los **lípidos** constituyen un elemento indispensable en la composición y estructura celular. Existen tres clases de lípidos, destacando por sus repercusiones en la alimentación y la salud fundamentalmente los triglicéridos y el colesterol, presentando los fosfolípidos un papel menos relevante. Se recomienda que la grasa total no supere el 30% de la energía total, 50% monoinsaturados, 25% poliinsaturados y 25% saturados, limitando los productos de pastelería, bollería y heladería (ácidos grasos "trans"). El colesterol diario no debe superar los 300 miligramos.

La ingesta media diaria en Castilla y León de lípidos según los datos recogidos en la Encuesta es de 127 gramos, diferenciándose los saturados (35,83%), los poliinsaturados (16,40%) y los monoinsaturados (48,62%). Se obtiene un valor de 519,06 mg/día para la ingesta de colesterol.

El **alcohol** debe consumirse de manera opcional y siempre moderada en adultos. En hombres nunca más de 20-24 gramos al día y en mujeres máximo 10-12 gramos/día. En todo caso, máximo 100 mililitros al día de vino o 200 ml. de cerveza (1 copa, 1 vaso).

Los datos del Estudio para Castilla y León ofrecen cifras de ingesta diaria de 11,40 gramos, 19,43 g/día en hombres y 4,55 g/día en mujeres.

Las **vitaminas** son sustancias orgánicas de variada estructura que en su mayor parte no pueden ser sintetizadas en el organismo. Son fundamentales en la regulación de los procesos metabólicos, actuando como catalizadores en las reacciones bioquímicas del organismo.

Se relacionan a continuación las ingestas dietéticas medias mínimas diarias para las principales vitaminas, junto con los datos recogidos en la muestra del estudio: vitamina A: 1.000 µg/1.621,57 µg; vitamina D: 5 µg/4,41 µg; vitamina E: 12 mg/9,19 mg; vitamina B1: 1,20 mg/2,13 mg; vitamina B2: 1,50 mg/2,72 mg; vitamina B3: 20 mg/49,93 mg; vitamina B6: 1,80 mg/3,11 mg; vitamina B12: 2 µg/12,03 µg; ácido fólico: 400 µg/421,04 µg.

Los **minerales** son sustancias inorgánicas imprescindibles para la regulación funcional del organismo, al igual que las vitaminas. Este grupo de nutrientes, necesarios en la dieta humana, se divide en dos clases: macrominerales, presentes en mayor proporción en los tejidos, por lo que tienen que aportarse en cantidad superior por la dieta (ingesta diaria mayor de 100 miligramos) y microminerales o elementos traza, cuyos requerimientos de ingesta diaria son menores de 100 mg. Entre los primeros se encuentra el calcio, el fósforo, el magnesio, el cloro, el sodio, el potasio o el azufre y entre los segundos el hierro, el yodo, el flúor, el cromo, el cobre, el cobalto, el manganeso, el molibdeno, el selenio y el cinc.

Se relacionan a continuación las ingestas dietéticas medias mínimas diarias para los principales minerales, junto con los datos recogidos en la muestra del Estudio: calcio 800 mg/1.492,77 mg; hierro 10 mg ♂ y 15 mg ♀/19,69 mg ♂ y 19,36 mg ♀; fósforo 800 mg/2.290,36 mg; magnesio 350 mg/481,57 mg; sodio 2.500 mg/4.443,63 mg; potasio 2.000 mg/5.418,21 mg.

Como aclaración de los datos referidos anteriormente, que comparan las ingestas dietéticas medias mínimas diarias recomendadas de las principales vitaminas y minerales junto con los valores obtenidos en el estudio, se diseña la siguiente tabla I:

TABLA I. INGESTA DIETÉTICA MEDIA MÍNIMA DIARIA

PARÁMETROS	RECOMENDADO	OBTENIDO
Vitamina A	1000 µg	1621,57 µg
Vitamina D	5 µg	4,41 µg
Vitamina E	12 mg	9,19 mg
Vitamina B1	1,20 mg	2,13 mg
Vitamina B2	1,50 mg	2,72 mg
Vitamina B3	20 mg	49,93 mg
Vitamina B6	1,80 mg	3,11 mg
Vitamina B12	2 µg	12,03 µg
Ácido fólico	400 µg	421,04 µg
Calcio	800 mg	1492,77 mg
Hierro	10 mg ♂; 15 mg ♀	19,69 mg ♂; 19,36 mg ♀
Fósforo	800 mg	2290,36 mg
Magnesio	350 mg	481,57 mg
Sodio	2500 mg	4443,63 mg
Potasio	2000 mg	5418,21 mg

IV.7. Evaluación bioquímica del estado nutricional

Los indicadores bioquímicos proporcionan una medida más exacta y objetiva de la ingesta dietética, ya que informan sobre la cantidad de nutriente disponible después de su absorción y metabolismo, por lo tanto utilizable, por los tejidos para su acción específica.

En la Tabla II se describen los valores medios recomendados en población adulta sana y los obtenidos en el estudio, diferenciados entre hombres y mujeres:

TABLA II. EVALUACIÓN BIOQUÍMICA

PARÁMETROS	RECOMENDADO	HOMBRES	MUJERES
Colesterol	<200 mg/dl	186,11	200,96
HDL	>35 mg/dl	52,84	65,43
LDL	<150 mg/dl	111,03	117,82
Triglicéridos	<200 mg/dl	107,52	97,43
Hemoglobina	13,5-17,5 g/dl ♂; 12-16 g/dl ♀	15,42	13,63
Ferritina	15-200 µg/dl ♂; 12-150 µg/dl ♀	193,64	64,60
Sideremia	40-150 µg/dl	111,84	90,66
TIBC	250-450 µg/dl	299,69	319,33
Sodio	135-145 mg/dl	142,10	140,98
Potasio	3,5-5 mg/dl	4,53	4,42
Calcio	8,5-10,5 mg/dl	12,18	9,72
Magnesio	1,9-2,5 mg/dl	2,01	2,02
Vitamina A	350-750 µg/dl	701,13	673,15
Vitamina B12	200-1000 µg/dl	526,08	504,53
Vitamina D	12-96 µg/dl	25,44	20,26

IV.8. Análisis antropométrico

El **índice de masa corporal (IMC)** se utiliza en los estudios epidemiológicos nutricionales como una medida indirecta de la obesidad.

Los datos de la última Encuesta Nacional de Salud (2003) ofrecen unas cifras en la población española de sobrepeso (IMC entre 25 y 29) de 35,91%, 44,22% en los hombres y 28,03% en las mujeres. Los datos en Castilla y León para población mayor de 18 años señalan un 35,93% de sujetos con sobrepeso, 43,31% hombres y 28,84% mujeres. En el Estudio, un 35,19% de la muestra tiene sobrepeso, 45,59% hombres y 26,31% mujeres.

El porcentaje de sujetos obesos (IMC>30) en España es del 13,32%, 11,71% en Castilla y León y 13,70% en el Estudio de Nutrición.

El **índice cintura-cadera (ICC)** permite conocer el patrón de distribución de la grasa corporal, conocido factor de riesgo cardiovascular.

Un 21,06% de los encuestados tienen cifras de riesgo (>1 ♂ o >0,85 en ♀), un 10,68% de los hombres y un 29,89% de las mujeres.

La **circunferencia de la cintura (CC)** se correlaciona con la grasa abdominal y perivisceral. El exceso de grasa en el abdomen en relación con la grasa total es una variable que predice, de forma independiente, factores de riesgo y comorbilidad.

Un 18,72% de los sujetos presentan riesgo muy elevado (>102 cms. ♂ o >90 cms. en ♀), 17,94% de los hombres y 19,39% de las mujeres.

IV.9. Adhesión a la dieta mediterránea

Las características básicas de la dieta mediterránea incluyen:

- Consumo abundante de alimentos de origen vegetal, incluyendo frutas y verduras, cereales, pan, legumbres, hortalizas, frutos secos y semillas.
- Preferencia de una cierta variedad de alimentos mínimamente procesados y, en la medida de lo posible, frescos, de temporada y cultivados localmente.
- Empleo del aceite de oliva como fuente de grasa principal, reemplazando a otros aceites y grasas como, por ejemplo, la mantequilla o la margarina.
- Aporte total de grasa en la dieta del 25-40% de energía, con menos del 7-8% de grasa saturada.
- Consumo diario de queso y yogur.
- Consumo de fruta fresca como postre diario y limitación de la ingesta de pasteles y dulces a unas pocas veces por semana.
- Consumo semanal de cantidades entre bajas y moderadas de pescado, marisco y aves de corral y hasta cuatro o cinco huevos por semana.
- Consumo de carnes rojas pocas veces por semana, en raciones pequeñas como ingredientes de platos.
- Utilización de ajo, cebolla, hierbas y especias como condimentos.
- Práctica de actividad física regular.
- Consumo moderado de vino, normalmente acompañando las comidas.

Diversos estudios relacionan la adherencia a la dieta mediterránea con menores tasas de mortalidad total, así como en la incidencia de enfermedades coronarias y ciertos tipos de cáncer.

En el Estudio, conforme a la puntuación obtenida tras aplicar el método utilizado por A. Trichopoulou, explicado en el apartado de “Material y Método”, el 36,50% de la población de Castilla y León tiene una alta adhesión a la dieta mediterránea y un 41,95% una adhesión media. Destacar que un 41,18% de las mujeres de entre 15 y 24 años tienen una baja adhesión.

En comparación a la población de referencia, la griega, en Castilla y León y en el colectivo de hombres se cifra en 17,46% el porcentaje de sujetos con baja adhesión, frente al 27,42% observado en Grecia, 44,61% con adhesión media (42,81% en Grecia) y 37,93% cuya puntuación es elevada frente al 29,56% de los griegos. Entre las mujeres, el 25,03% de las castellano-leonesas tienen baja adhesión a la dieta mediterránea (33,39% de las griegas), 39,68% media (43,20% en Grecia) y 35,29% alta (23,40% en Grecia).

Los resultados del estudio EPIC (European Prospective Investigation into Cancer and Nutrition) de personas mayores (sujetos con edades entre 60 y 64 años) reflejan las siguientes cifras: un 36,10% con adhesión baja, 38,20% con adhesión media y 25,70% con alta entre los hombres y un 37,10% con adhesión baja, 37,70% con adhesión media y 25,20% con alta entre las mujeres. El grupo de mayor edad en la muestra castellano-leonesa (55-64 años) aporta porcentajes de 10,04% para la baja adhesión, 36,83% para la media y 53,13% para la alta en los hombres y 16,89% para la baja adhesión, 39,38% para la media y 43,73% para la alta en las mujeres.

IV.10. Grupos de riesgo

Uno de los objetivos del Estudio es identificar posibles grupos de riesgo nutricional, en función de las principales variables estudiadas.

Teniendo en cuenta los datos referentes a la **antropometría** de los participantes, se objetiva un mayor porcentaje de sujetos con sobrepeso y/o obesidad entre los hombres, entre los habitantes del medio rural y en el grupo de edad más avanzada (55 a 64 años), tomando como referencia el Índice de Masa Corporal (IMC).

Los resultados referentes a la **actividad física** reflejan un patrón bien distinto, siendo la población femenina la más sedentaria, los habitantes del medio rural y los individuos del grupo de edad más joven (15 a 24 años).

En función del **tipo de alimentos**, aquéllos que se consideran menos saludables (lácteos enteros, carnes rojas, bollería industrial, comida rápida, embutidos, patatas fritas, bebidas alcohólicas) son consumidos en mayor proporción por los hombres, por los habitantes del medio rural y por el grupo de sujetos más jóvenes (15 a 24 años), mientras que en el caso de los alimentos recomendados (frutas, verduras, legumbres, lácteos desnatados, pescados, pan integral) predomina su consumo entre las mujeres, en los habitantes de las zonas urbanas y en el grupo de edades intermedias.

Estos datos de ingesta de alimentos se corresponden con los obtenidos en forma de **nutrientes** (energía, proteínas, hidratos de carbono, lípidos, alcohol, fibra, colesterol, vitaminas y minerales), siendo los grupos que se alejan más de los valores recomendados los hombres, los habitantes de las zonas rurales y los sujetos más jóvenes (15 a 24 años).

Destacar como conclusión los datos que afectan a la población más joven, aquéllos sujetos de entre 15 y 24 años, fundamentalmente mujeres en los que se unen las cifras más altas de consumo de alimentos no recomendados o menos saludables junto a los niveles más elevados de inactividad física.

V. Bibliografía

- V.1. *Documentos generales***
- V.2. *Documentos metodológicos***
- V.3. *Encuestas nutricionales en España***
- V.4. *Otros documentos***



V. Bibliografía

V.1. Documentos generales

1. Castilla y León. Dirección General de Salud Pública y Asistencia. *2º Plan de Salud de Castilla y León*. Consejería de Sanidad y Bienestar Social, 1998.
2. *Estrategia Mundial sobre Régimen Alimentario, Actividad Física y Salud*. Ginebra: Organización Mundial de la Salud, 2004.
3. *Estrategia para la nutrición, actividad física y prevención de la obesidad*. Madrid: Agencia Española de Seguridad Alimentaria. Ministerio de Sanidad y Consumo, 2005.
4. *Informe sobre la salud en el mundo 2002: reducir y promover una vida sana*. Ginebra: Organización Mundial de la Salud, 2002.
5. *Informe sobre la Salud Europea 2005: Acción desde la Salud Pública para una infancia y una población más sanas*. Copenhague: Organización Mundial de la Salud. Región Europea, 2005.
6. Instituto Nacional de Estadística. Ministerio de Sanidad y Consumo. *Encuesta Nacional de Salud de España 2006*.
7. Junta de Castilla y León. Consejería de Sanidad. *Encuesta Regional de Salud 2003*.
8. *Prevención de las enfermedades crónicas: una inversión vital*. Ginebra: Organización Mundial de la Salud, 2005.
9. *Posición Común (CE) nº 5/2007, de 22 de marzo de 2007, aprobada por el Consejo de conformidad con el procedimiento establecido en el artículo 251 del Tratado constitutivo de la Comunidad Europea, con vistas a la adopción de una Decisión del Parlamento Europeo y del Consejo por la que se establece un segundo programa de acción comunitario en el ámbito de la salud (2007-2013)*. Acto preparatorio del Consejo de Europa. DOCE C/03E/11, 8 de mayo de 2007.

V.2. Documentos metodológicos

1. Aranceta J, Miján A, Moreno JM. *Clínicas Españolas de Nutrición. Volumen I*. Barcelona: Masson, 2005.
2. Aranceta J and Serra-Majem L. *Dietary guidelines for the Spanish population*. Public Health Nutr 2001; 4(6A): 1403-1408.
3. Banegas J, Villar J, Gil J et al. *Directrices para la elaboración de estudios poblacionales de nutrición*. Rev San Hig Pub 1994; 68: 117-130.
4. Biro G, Hulshof K, Ovesen L, Amorim JA. *Selection of methodology to assess food intake*. Eur J Clin Nutr 2002; 56 (Suppl 2):S25-S32.
5. *European Food Consumption Survey Method. Final Report*. TNO Nutrition and Food Research, 1999
6. Hoffmann K, Boeing H, Dufour A, Volatier JL, Telman J, Virtanen M et al. *Estimating the distribution of usual dietary intake by short-term measurements*. Eur J Clin Nutr 2002; 56 (Suppl 2):S53-S62.
7. Margetts BM, Nelson M (eds.). *Design Concepts in Nutritional Epidemiology*. Oxford: Oxford University Press, 1991.
8. Martín-Moreno JM, Boyle P, Gorgojo L, et al. *Development and Validation of a food frequency questionnaire in Spain*. Int J Epidemiol 1993; 22: 512-519.
9. Martínez-González MA, López-Fontana C, Varo JJ, Sánchez-Villegas A and Martínez JA. *Validation of the Spanish versión of the physical activity questionnaire used in the Nurses' Health Study and the Health Professionals' Follow-up Study*. Public Health Nutr 2005; 8(7): 920-927.
10. Mataix J, Mañas M. *Tablas de composición de alimentos españoles*. Granada: Universidad de Granada, 2003.
11. Monitoring Public Health Nutrition in Europe; *Nutritional indicators and determinants of health status*. Unión Europea, 2003.
12. Moreiras O, Carvajal A, Cabrera, L. *Tablas de composición de alimentos*. Madrid: Pirámide, 2005.
13. Serra Majem LI, Aranceta J, Mataix J (eds.). *Nutrición y Salud Pública. Métodos, bases científicas y aplicaciones*. Barcelona: Masson, 1995.
14. Serra Majem LI, Aranceta J (eds.). *Nutrición y Salud Pública. Métodos, bases científicas y aplicaciones*. Barcelona: Masson, 2006.
15. Sociedad Española para el Estudio de la Obesidad (SEEDO). *Consenso español 1995 para la evaluación de la obesidad y para la realización de estudios epidemiológicos*. Med Clin (Barc) 1996; 107: 782-787.
16. Sociedad Española para el Estudio de la Obesidad (SEEDO). *Consenso SEEDO'2000 para la evaluación del sobrepeso y la obesidad y el establecimiento de criterios de intervención terapéutica*. Med Clin (Barc) 2000; 115: 587-597.
17. Sociedad Española para el Estudio de la Obesidad (SEEDO). *Consenso SEEDO'2007 para la evaluación del sobrepeso y la obesidad y el establecimiento de criterios de intervención terapéutica*. Rev Esp Obes 2007: 7-48.
18. Sociedad Española de Nutrición Comunitaria. *Guías Alimentarias para la Población Española: recomendaciones para una dieta saludable*. Madrid: IM&C, 2001
19. Steingrimsdóttir L, Ovesen L, Moreiras O, Jacob S. *Selection of relevant dietary indicators for health*. Eur J Clin Nutr 2002; 56 (Suppl 2): S8-S11.

V.3. Encuestas nutricionales en España

1. Aranceta J, Pérez C, Amela C, García Herrera R. *Encuesta de nutrición de la Comunidad de Madrid*. Dirección General de Prevención y Promoción de la Salud. Documento Técnico de Salud Pública nº 18. Madrid: Consejería de Salud de la Comunidad de Madrid, 1994.
2. Arija V, Salas-Salvadó J, Fernández-Ballart J, Martí-Henneberg C. *Consumo, hábitos alimentarios y estado nutricional de la población de Reus (IX). Evolución del consumo de alimentos y de su participación en la ingesta de energía y nutrientes y su relación con el nivel socioeconómico y cultural entre 1983 y 1993*. Med Clin (Barc) 1996; 106: 174-179.
3. Departamento de Sanidad y Consumo. Dirección de Salud Pública. Gobierno Vasco. *Encuesta Nutricional*. Documentos Técnicos de Salud Pública. Serie A, nº 9. Vitoria: Servicio Vasco de Salud. Servicio Central de Publicaciones, 1990.
4. Departamento de Sanidad. Dirección de Salud Pública. Gobierno Vasco. *Encuesta de Nutrición 2005. Hábitos alimentarios y estado de salud de la población vasca de 4 a 18 años*. Vitoria: Servicio Central de Publicaciones del Gobierno Vasco, 2006
5. Mataix J, Llopis J, Martínez E, Montellano MA, López M, Aranda P. *Valoración del estado nutricional de la Comunidad Autónoma de Andalucía*. Granada: Dirección General de Salud Pública y Participación de la Junta de Andalucía, Instituto de Nutrición y Tecnología de Alimentos de la Universidad de Granada, Escuela Andaluza de Salud Pública, 1999.
6. Moreno-Sueskun I. *Hábitos alimentarios de la población navarra 1989-1990. Evolución de los últimos 10 años*. Fondo de publicaciones del Gobierno de Navarra. Pamplona: Departamento de Salud, 1993.
7. Serra Majem LI (Director). *Encuesta Nutricional de Canarias, ENCA, 1997-1998. (Vol. 1-5)*. Santa Cruz de Tenerife: Servicio Canario de Salud, 2000.
8. Serra Majem LI, Ribas L, Salvador G, Castells C, Serra J, Jover LI et al. *Avaluació de l'estat nutricional de la població catalana 2002-2003. Evolució dels hàbits alimentaris i del consum d'aliments i nutrients a Catalunya (1992-2003)*. Barcelona: Generalitat de Catalunya, Departament de Sanitat i Seguretat Social.
9. Serra Majem LI, Aranceta Bartrina J. *Estudio enKid 1998-2000. (Vol 1-6)*. Barcelona: Masson 2004
10. Violan C, Stevens L, Molina F. *Encuesta de alimentación en la población adulta de la Región de Murcia. 1990*. Serie Informes nº 7. Murcia: Dirección General de Salud. Consejería de Sanidad, 1991.
11. Vioque J, Hernández MT, González L, Quiles J, Pastor MA, García M et al. *Encuesta de Nutrición y Salud de Orihuela*. Alicante: Universidad Miguel Hernández, 2000.
12. Vioque J, Quiles J. *Encuesta de nutrición y salud de la Comunidad Valenciana, 1994*. Alicante: Departamento de Salud Pública-Universidad Miguel Hernández, 2003.

V.4. Otros documentos

1. Ainsworth B. *Compendium of physical activities: an update of activity codes and MET intensities*. Med Sci Sports Exerc 2000; 32(Suppl 9): S498-S504.
2. Ainsworth B. *Compendium of physical activities: classification of energy costs of human physical activities*. Med Sci Sports Exerc 1993; 25: 71-80.
3. Aranceta J et al. *Documento de consenso: obesidad y riesgo cardiovascular*. Clin Invest Arterioscl 2003; 15(5):196-233.
4. Aranceta J, Serra LI. *Dietary guidelines for the spanish population*. Public Health Nutrition 2001; 4(6A): 1403-1408.
5. Benach J, Amable M. *Las clases sociales y la pobreza*. Gac Sanit 2004; 18(Supl 1): 16-23.
6. Deharveng G et al. *Comparison of nutrients in the food composition tables available in the nine european countries participating in EPIC*. European Journal of Clinical Nutrition 1999; 53: 60-79
7. González CA et al. *Diferencias sociodemográficas en la adhesión al patrón de dieta mediterránea en poblaciones de España*. Gac San (Barc) 2002; 16(3): 214-221.
8. González CA, Navarro C, Martínez C, Quirós JR, Dorronsoro M, Barricarte A et al. *El estudio prospectivo europeo sobre cáncer y nutrición (EPIC)*. Rev Esp Salud Pública 2004; 78: 167-176.
9. Jenkins D et al. *Glycemic index: overview of implications in health and disease*. Am J Clin Nutr 2002; 76 (suppl.): 266S-273S.
10. Liu S et al. *A prospective study of dietary glycemic load, carbohydrate intake and risk of coronary heart disease in US women*. Am J Clin Nutr 200; 71: 1455-1461.
11. López-Fontana CM et al. *Obesidad, metabolismo energético y medida de la actividad física*. Obesidad Básica y Clínica 2003; 1: 34-43.
12. Ludwig DS. *Glycemic load comes of age*. J Nutr 2003; 133: 2695-2696.
13. Regidor E. *La clasificación de clase social de Goldthorpe: marco de referencia para la propuesta de medición de la clase social del grupo de trabajo de la Sociedad Española de Epidemiología*. Rev Esp Salud Pública 2001; 75 (1): 00-00.
14. Riboli E et al. *European prospective investigation into cancer and nutrition (EPIC): study populations and data collection*. Public Health Nutrition 2002; 5 (6B): 113-114.
15. Russell R et al. *Physical activity and public health*. JAMA 1995; 273(5): 402-407.
16. Salmeron J et al. *Dietary fiber, glycemic load and risk of NIDDM in men*. Diabetes Care 1997; 20(4): 545-550.
17. Serra LI, Aranceta J. *Nutritional objectives for the spanish population. Consensus from the Spanish Society of Community Nutrition*. Public Health Nutrition 2001; 4(6A): 1409-1413.
18. Slimani N et al. *European prospective investigation into cancer and nutrition (EPIC) calibration study: rationale, design and population characteristics*. Public Health Nutrition 2002; 5 (6B): 1125-1145.
19. Trichopoulou A et al. *Adherence to a Mediterranean diet and survival in a Greek population*. N Engl J Med 2003; 348 (26): 2599-2608.
20. Trichopoulou A et al. *Modified Mediterranean diet and survival: EPIC-elderly prospective cohort study*. BMJ 2005; 330:991.
21. Varo JJ et al. *Attitudes and practices regarding physical activity: situation in Spain with respect to the rest of Europe*. Aten Primaria 2003; 31 (2): 77-86.
22. Weuve J et al. *Physical activity, including walking, and cognitive function in older women*. JAMA 2004; 292 (12): 1454-1461.

VI. Participantes y colaboradores

VI.1. Coautores

VI.2. Asesores y Colaboradores externos



VI. Participantes y colaboradores

VI.1. Coautores

Equipo de Dirección del Estudio

**Consejería de Sanidad
Dirección General de Salud Pública e Investigación, Desarrollo e Innovación
Observatorio de Salud Pública**

Dirección y coordinación

- Rufino Álamo Sanz
- Celia Albaladejo Blanco
- M^a Teresa Gallardo López
- M^a Teresa Jiménez López

Análisis de datos y diseño de la aplicación

- José Eugenio Lozano Alonso

**Gerencia Regional de Salud
Dirección General de Asistencia Sanitaria
Dirección Técnica de Atención Primaria
Servicio de Programas Asistenciales**

- Siro Lleras Muñoz
- Purificación de la Iglesia Rodríguez

Equipo de Trabajo de Campo

Responsables en las Áreas de Salud

- M^a Pía Rodríguez Martín (Ávila)
- José Cordero Guevara (Burgos)
- Ana M^a Rodríguez Martínez (León)
- M^a Jesús Barrenechea Fernández (El Bierzo)
- Mercedes González García (Palencia)
- José Ángel Maderuelo Fernández (Salamanca)

- Ana M^a Guío López (Segovia)
- Carina Andrés Gonzalo (Soria)
- Rodrigo Arquiga Thireau (Valladolid Este)
- Eduardo Yagüe Encinas (Valladolid Oeste)
- Cristina López Hernández (Zamora)
- Jesús de la Rosa Martín (Zamora)

Profesionales de las Zonas Básicas de Salud

- Guadalupe de la Rosa Gil (ZBS Piedrahita, Ávila)
- José Sánchez González (ZBS Piedrahita, Ávila)
- José Antonio Díaz Muñoz (ZBS Piedrahita, Ávila)
- M^a Carmen Caballero Abad (ZBS Gamonal III-Las Torres, Burgos)
- Eloína Pérez Santos (ZBS Gamonal III-Las Torres, Burgos)
- M^a Luz Herrero Esteban (ZBS Huerta del Rey, Burgos)
- José M^a Martínez Miñón (ZBS Huerta del Rey, Burgos)
- Concepción Díez Moral (ZBS Villadiego, Burgos)
- Milagros Martínez González (ZBS Villadiego, Burgos)
- Mercedes Díez Celada (ZBS León II-Palomera, León)
- Margarita Pellitero Marcos (ZBS León II-Palomera, León)
- M^a Jesús Pérez Prieto (ZBS León III-Condesa, León)
- Ana M^a Rodríguez Martínez (ZBS León III-Condesa, León)
- José Manuel Barrientos Ferreras (ZBS Armunia, León)
- Soledad Cerezo Ibáñez (ZBS Riaño, León)
- M^a del Carmen Gutiérrez Gutiérrez (ZBS Riaño, León)
- Quinidio García Fernández (ZBS Valencia de Don Juan, León)
- Julia Fernández Fernández (ZBS Bembibre, El Bierzo)
- Carmen González Julián (ZBS Bembibre, El Bierzo)
- Pilar López Merino (ZBS La Puebla, Palencia)
- Mónica Sáez Alonso-Muñumer (ZBS La Puebla, Palencia)
- M^a Cruz Arranz Díez (ZBS Aguilar de Campoo, Palencia)
- Juan Antonio Morante Zumeque (ZBS Aguilar de Campoo, Palencia)
- M^a Teresa Estévez Legido (ZBS Garrido Sur, Salamanca)
- Yolanda de la Torre Cuesta (ZBS Garrido Sur, Salamanca)
- Tomás García Santos (ZBS Periurbana Sur, Salamanca)
- María Prieto Martín (ZBS Periurbana Sur, Salamanca)
- M^a José Expósito Casas (ZBS Universidad Centro, Salamanca)
- Beatriz Hernández Sánchez (ZBS Universidad Centro, Salamanca)
- Henar Álvarez Santos (ZBS San Ildefonso-La Granja, Segovia)
- Juan Ignacio Navarro Ruíz (ZBS San Ildefonso-La Granja, Segovia)
- Carmen Novo García (ZBS San Esteban de Gormaz, Soria)
- Eva M^a Bustos Verdejo (ZBS Canterac, Valladolid Este)
- Magdalena Muñoz Ranchal (ZBS Canterac, Valladolid Este)
- Esperanza Escarda Fernández (ZBS Rondilla II, Valladolid Este)
- Hilda Fernández Ovalle (ZBS Rondilla II, Valladolid Este)
- Laura Frutos de la Rosa (ZBS Campo Grande, Valladolid Oeste)
- Alicia Gómez Muñoz (ZBS Campo Grande, Valladolid Oeste)
- Teresa Cortejoso Mozo (ZBS La Victoria, Valladolid Oeste)
- Luis Ángel Alcalá Alonso (ZBS Parquesol, Valladolid Oeste)
- Nuria García Benito (ZBS Parquesol, Valladolid Oeste)
- Mercedes Ontoria Maeso (ZBS Valladolid Rural II, Valladolid Oeste)
- Carmen Rodríguez Fernández (ZBS Valladolid Rural II, Valladolid Oeste)

- Paloma Fernández Valbuena (ZBS Diego de Losada, Zamora)
- Alberto Jiménez Meléndez (ZBS Diego de Losada, Zamora)

Laboratorios de análisis clínicos y hematológicos

- Antonio Gómez del Campo Dechado (Hospital N^a S^a de Sonsoles, Ávila)
- M^a Ángeles Mariscal Salas (Hospital General Yagüe, Burgos)
- M^a Victoria Poncela García (Hospital General Yagüe, Burgos)
- Vicente Villamandos Nicas (Hospital Santos Reyes, Aranda de Duero, Burgos)
- M^a Jesús García Pérez (Hospital General, León)
- Luis García Menéndez (Hospital El Bierzo, Ponferrada)
- Teresa Franco Delgado (Hospital El Bierzo, Ponferrada)
- Rosa Andrés Carvajal (Hospital Río Carrión, Palencia)
- Carmen Abril Aguado (Hospital Río Carrión, Palencia)
- Inés Nieto Benito (Hospital Universitario, Salamanca)
- Cesáreo García García (Hospital Universitario, Salamanca)
- Francisca Lobo Alcol (Hospital General, Segovia)
- Julia Fernández-Vega Montano (Hospital General, Segovia)
- Luis Rabadán del Alcázar (Hospital Santa Bárbara, Soria)
- Julia García Conde (Hospital Río Hortega, Valladolid)
- Julián Álvarez García (Hospital Clínico, Valladolid)
- M^a Isabel Tomé Tamame (Hospital Virgen de la Concha, Zamora)

VI.2. Asesores y Colaboradores Externos

Los coordinadores expresan su agradecimiento a los Técnicos Especialistas de Laboratorio y personal del Laboratorio Echevarne y un especial reconocimiento a los colaboradores de los Servicios Centrales de la Consejería de Sanidad y de la Gerencia Regional de Salud de la Junta de Castilla y León, del Departamento de Medicina Preventiva y Salud Pública de la Facultad de Medicina de la Universidad de Navarra, del Instituto de Endocrinología y Nutrición y del Área de Nutrición y Bromatología del Departamento de Pediatría de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad de Valladolid y de la Subdirección de Salud Pública de Guipúzcoa del Departamento de Sanidad del Gobierno Vasco, así como a los asesores externos que han contribuido al diseño, análisis de datos y a la revisión de esta publicación. Resaltar también la labor de todos los profesionales de los Equipos de Atención Primaria que han permitido que con su dedicación haya sido posible la realización del Estudio.

VII. Anexos

VII.1. Instrucciones y procedimientos

***VII.2. Documentos de modelos de cartas,
formularios y estadillos del trabajo de
campo***



VII. Anexos

VII.1. Anexo I: Instrucciones y procedimientos

Secuencia del trabajo de campo

1. Comunicación del estudio a los Gerentes de Salud de Área y a los Jefes de los Servicios Territoriales de Sanidad y Bienestar Social. Febrero de 2006.
2. Presentación del estudio a los técnicos designados como responsables en las Gerencias de Atención Primaria por parte de la Dirección General de Salud Pública y Consumo y de la Dirección Técnica de Atención Primaria. 1 de febrero de 2006.
3. Presentación del estudio desde la Gerencia de Atención Primaria a los Equipos de Atención Primaria participantes, así como información a los coordinadores del resto de los Equipos en un Consejo de Gestión. Febrero de 2006.
4. Presentación del proyecto por parte del Gerente de Salud de Área a los Gerentes de los hospitales de referencia y a los Jefes de Servicio de los laboratorios.
5. Reunión de los responsables del estudio en el Área de Salud con los participantes en el proyecto para concretar cronograma y plan de trabajo: 27 de febrero al 3 de marzo de 2006.
6. Carta del Consejero de Sanidad a los profesionales seleccionados para la realización del trabajo de campo (Documento 1): 27 de febrero al 3 de marzo de 2006.
7. Curso de formación para los profesionales implicados en el trabajo de campo. Se realizaron en Valladolid, dos ediciones de dicho curso: primer grupo: 6, 7, 22, 23 y 24 de marzo de 2006; segundo grupo: 8, 9, 10, 20 y 21 de marzo de 2006. En este momento se les entregó el manual del encuestador.
8. Carta del Consejero de Sanidad a cada sujeto de estudio previa a su participación en el mismo (Documento 2). Marzo-junio 2006.
9. Desde la Consejería a los responsables del estudio de las Áreas de Salud, remisión de la siguiente documentación para su distribución entre los profesionales seleccionados:

- Hojas informativas para enviar desde el Centro de Salud a los seleccionados (Documento 3).
- Avisos de cita para cada persona seleccionada (Documento 4).
- Sobres sin franquear para la hoja informativa y citación. A franquear en el Centro de Salud.
- Cuestionarios de recogida de información (Documento 5).
- Hojas de consentimiento informado (Documento 6).
- Hojas de instrucciones para acudir a la extracción (Documento 7).
- Etiquetas para identificación de la solicitud del análisis (Documento 8).
- Estadillo de remisión final (Documento 9).
- Listado de las personas seleccionadas en la muestra, con su dirección y teléfono de contacto.
- Listado de reserva de las personas de la muestra.
- Copia completa del estudio.
- Ejemplares del recetario de cocina “De la mesa al corazón”.
- Cartas de presentación del citado recetario de cocina firmadas por el Consejero de Sanidad (Documento 10).

Para cada Laboratorio de Área:

- Hoja de instrucciones para la manipulación de las muestras.
- Copia completa del estudio.

10. Remisión a cada sujeto de estudio desde el Centro de Salud de la hoja informativa firmada por el encuestador correspondiente, junto con el aviso de cita. Previamente, el encuestador contactó telefónicamente con la persona a entrevistar para concretar la fecha y hora de la cita. Marzo-octubre de 2006.

11. Las tareas realizadas en cada cita fueron las siguientes:

Primera cita:

- Explicación verbal del estudio
- Complimentación del cuestionario general y del CFCA (Documento 5).
- Toma de medidas antropométricas.
- En caso que el sujeto fuera candidato para el estudio de biomarcadores, explicación verbal de este hecho previo a la firma del Consentimiento Informado, así como entrega de la hoja de instrucciones para acudir a la extracción.
- Entrega a cada participante de un ejemplar del recetario de cocina “De la mesa al corazón”, junto con la carta de presentación del mismo firmada por el Consejero de Sanidad.

Segunda cita:

- Extracción de la muestra de sangre en caso de haber sido seleccionado para el estudio de biomarcadores. En la hoja de petición de analítica habitual se marcaron las casillas correspondientes a los parámetros a analizar (hemoglobina, ferritina sérica, colesterol plasmático total, colesterol HDL, colesterol LDL, triglicéridos, sodio, potasio, calcio y magnesio) y se pegó una etiqueta de identificación de solicitud del análisis (Documento 8).

12. Recaptura de la muestra que no acude con una nueva cita. Se trató de recaptar a la población que no acudió o no se localizó. En el caso de observar, durante el trabajo de campo, una pérdida definitiva (por cualquier motivo) de alguna persona de la muestra, se sustituyó por otra de la lista de reserva, siguiendo el orden establecido en la misma.

13. Reunión de seguimiento con los Coordinadores de la Dirección General de Salud Pública y Consumo y los Responsables del estudio en las Gerencias de Atención Primaria. 25 de mayo de 2006.
14. Envío mensual al Responsable del estudio en el Área de Salud de los estadillos de remisión final (Documento 9) y del cuestionario de recogida de datos (Documento 5), junto con una copia de los resultados de laboratorio y el original del Consentimiento Informado en su caso.
15. Envío mensual de la información recogida en el punto anterior por parte del Responsable del estudio en el Área de Salud a los Servicios Centrales de la Consejería para su introducción en una base de datos de manera centralizada.
16. Actividades de los Servicios Centrales de la Consejería para la publicación institucional y las publicaciones científicas en su caso.

Actividades para los Equipos de Atención Primaria respecto a la extracción de sangre

1. Comprobar que está firmada la hoja de Consentimiento Informado correspondiente al sujeto que se trate.
2. Verificar que cumple los criterios de la hoja de instrucciones para acudir a la extracción.
3. Realizar la extracción en tres tubos tipo venoject[®], que deben llenarse al máximo posible:
 - Uno EDTA para hemograma. Tapón morado.
 - Uno de bioquímica (tubo de suero con gel separador) de 5 ml. Tapón rojo.
 - Uno de bioquímica (tubo de suero con gel separador) de 10 ml. Tapón rojo.
4. Etiquetado de los tubos de la forma habitual, con el número de laboratorio.
5. Realizar la solicitud utilizando los impresos habituales, pegando en sitio visible la **etiqueta identificativa del ESTUDIO DE ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN EN CASTILLA Y LEÓN**, donde ya está impreso el nombre de la persona y su CIP.
6. En la etiqueta hay disponible un espacio para pegar la **etiqueta con el número de laboratorio**: comprobar que éste coincide con la etiqueta de los tubos.
7. No marcar ninguna prueba. Se debe hacer constar en la hoja de petición el **nombre del médico de la persona** que se trate para que le remitan los resultados.
8. Es importante no olvidar identificar bien el impreso de solicitud de esta manera para que el laboratorio sepa que las muestras pertenecen al Estudio de Alimentación y Nutrición y remitan los resultados por duplicado.
9. Las muestras se remitirán al laboratorio que proceda por la vía habitual, cuidando especialmente que estén adecuadamente refrigeradas durante el proceso de transporte.

Actividades del Laboratorio de referencia de Área

1. El Laboratorio de Área recibirá las peticiones analíticas en el impreso destinado a tal fin, que llevará una etiqueta (documento 9) que lo identifica como perteneciente al ESTUDIO DE ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN EN CASTILLA Y LEÓN.
2. Realizará en las muestras las siguientes determinaciones analíticas:
 - Hemograma.
 - Ferritina sérica.
 - Colesterol plasmático total.
 - Colesterol HDL.
 - Colesterol LDL.
 - Triglicéridos.
 - Sodio.
 - Potasio.
 - Calcio.
 - Magnesio.
3. Con el remanente se almacenarán las siguientes muestras, que deben estar CONGELADAS Y PRESERVADAS DE LA LUZ para su posterior envío a un laboratorio externo:
 - Un tubo de 2 ml. de suero.
 - Un tubo de 1 ml. de suero.
 - Un tubo de 1 ml. de suero.
4. Una vez hechas estas alícuotas, se almacenará el suero sobrante CONGELADO en el Laboratorio de Área hasta la finalización del estudio (31 de octubre de 2006), por si fuera necesario repetir alguna determinación analítica.
5. Una vez finalizado el trabajo de campo (31 de octubre de 2006), se enviarán las tres alícuotas arriba mencionadas (2 ml., 1 ml. y 1 ml.) mediante empresa de mensajería a un laboratorio externo, que realizará otras determinaciones analíticas no disponibles en el Laboratorio de Área. Se proporcionará el material necesario para el citado transporte de muestras.
6. Todas las alícuotas deben estar debidamente identificadas con el número de laboratorio correspondiente a cada persona que aparece en la hoja de petición y almacenadas de forma que no haya confusión en cuanto a su pertenencia al ESTUDIO DE ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN EN CASTILLA Y LEÓN.
7. Los resultados se remitirán **por duplicado** al médico solicitante de la analítica, haciendo constar el número de laboratorio.

Actividades del Laboratorio externo

1. El Laboratorio externo recibirá por mensajería las peticiones analíticas en el impreso destinado a tal fin, que llevará una etiqueta (documento 9) que lo identifica como perteneciente al ESTUDIO DE ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN EN CASTILLA Y LEÓN.
2. En los laboratorios de cada uno de los Hospitales de referencia de las Áreas de Salud se habrán preparado las siguientes alícuotas por cada sujeto de estudio:
 - Un tubo de 2 ml. de suero congelado para la determinación de la TIBC y la vitamina B12.
 - Un tubo de 1 ml. de suero congelado para la determinación de retinol.
 - Un tubo de 1 ml. de suero congelado para la determinación de 25 hidroxivitamina D3.
3. Estos tres tubos irán identificados con un número del laboratorio de procedencia y se enviarán cuando finalice el trabajo de campo (31 de octubre de 2006).
4. Se comunicará la persona de contacto en cada uno de los laboratorios de los hospitales para que se les proporcione el material necesario para el transporte de las muestras y acordar con ellos la fecha del envío.
5. Los resultados se remitirán **por duplicado**, haciendo constar el número de laboratorio que figuraba en los tubos, a los Coordinadores del estudio en la Consejería de Sanidad.

Actividades del Responsable del Estudio en el Área de Salud

1. Presentación del estudio a los Equipos de Atención Primaria participantes e informar a todos los Equipos de Atención Primaria de la realización del estudio.
2. Verificar con los Centros de Salud correspondientes la idoneidad del listado de las personas seleccionadas (comprobar que no figura en él ninguna baja por fallecimiento o por otro motivo).
3. Comunicar las incidencias que surjan durante el desarrollo del trabajo de campo a los Coordinadores del estudio en la Consejería de Sanidad.
4. Garantizar el correcto funcionamiento del trabajo de campo por parte de los profesionales, ajustándolo a los plazos establecidos, y resolver cuantos problemas de logística y funcionamiento surjan.
5. Recuperar la documentación remitida por los profesionales, verificar su exhaustividad y remitirla a la Consejería de Sanidad.
6. Verificar los procedimientos de recaptura de la muestra y recuperar y transmitir la información correspondiente.
7. Asesorar en aspectos de validez, análisis y presentación de datos al equipo de dirección del estudio.

Protocolo del trabajo de campo del personal sanitario

1. La recogida de información de cada sujeto requerirá dos citas si el sujeto es candidato a la extracción sanguínea, en caso contrario sólo será necesario citarlo una vez. Para concertar la primera cita es necesario llamar por teléfono previamente al interesado y acordar la fecha y hora de la misma. Si no se dispone del teléfono del interesado y no hay forma de conseguirlo, asignar una fecha y una hora al azar.
2. Si el sujeto a entrevistar tiene entre 15 y 18 años sería conveniente, aunque no estrictamente necesario, que acudiera a la primera cita acompañado por la madre o persona encargada de su alimentación si es posible, ya que se pueden plantear problemas de memoria sobre todo en relación al consumo de alimentos del listado del CFCA. Además, si tiene 15 años o es incapacitado y es candidato para la extracción sanguínea debe acudir con su padre, madre o representante legal para la firma del Consentimiento Informado. Esto hay que tenerlo en cuenta y comunicarlo al interesado en el primer contacto telefónico.
3. El aviso de cita (Documento 4) junto con la hoja informativa (Documento 3) firmada por el encuestador correspondiente, se remitirá a cada persona de la muestra en los días previos a la fecha concertada con él.
4. Tareas en la primera cita:
 - 4.1. Bienvenida y agradecimiento por la participación. Explicación verbal del estudio.
 - 4.2. Complimentación del cuestionario general y del CFCA en formato papel (Documento 5), conforme a las instrucciones recogidas en el Manual del encuestador.
 - 4.3. Toma de las medidas antropométricas, conforme a las instrucciones recogidas en el Manual del encuestador:
 - Peso (en kg.) y talla (en cm.). Se realizará sin zapatos, con ropa ligera y con la vejiga vacía.
 - Perímetro de cintura (en cm.). El sujeto debe ponerse de pie y con el abdomen relajado. Se debe medir el contorno del talle natural tomado entre la parte superior del hueso de la cadera (crestas ilíacas) y la costilla inferior.
 - Perímetro de cadera (en cm.). En la misma posición que para el perímetro de cintura, medir el contorno horizontal tomado alrededor de las nalgas y al nivel de la circunferencia máxima.
 - 4.4. En el caso de que el sujeto sea candidato para el estudio de biomarcadores, lo cual viene reflejado en el listado de seleccionados, se procederá a la explicación verbal de este hecho y firma del Consentimiento Informado (CI) por duplicado. Una copia es para la persona seleccionada o representante legal y la otra se adjuntará a la documentación para remitirla a la Gerencia de Atención Primaria de cada Área. Además, se le entregará el segundo aviso de cita y la hoja de instrucciones para acudir a la extracción (Documento 7) y se le informará de que recibirá los resultados de las pruebas realizadas.
 - 4.5. Agradecimiento por su participación en el estudio y entrega del recetario de cocina “De la mesa al corazón” junto con la carta de presentación del mismo firmada por el Consejero de Sanidad (Documento 10).

5. Tareas en la segunda cita:

5.1. Extracción de la muestra de sangre en caso de haber sido seleccionado para el estudio de biomarcadores y haber firmado el Consentimiento Informado, según el Protocolo explicado en el apartado “**Actividades para los Equipos de Atención Primaria respecto a la extracción de sangre**”

5.2. No olvidar anotar en el estadillo de remisión final si se realizó la extracción o no.

6. Es muy importante evitar sustituir a los sujetos de la muestra, esto se hará sólo en aquellos casos que sea estrictamente necesario. Si en la primera llamada telefónica no se consigue contactar con el sujeto, se volverá a intentar por segunda vez en un día distinto de la semana y a distinta hora. Si tampoco es posible localizarlo se hará un tercer intento transcurrido un mes. En caso que no haya sido posible el contacto en esta tercera ocasión será necesario sustituirlo. Posibles situaciones:

- Individuos que no puedan ser encuestados. Cualquier individuo de la muestra que no pueda ser encuestado, bien porque no sea localizado, se niegue a participar o sea imposible acceder a él, será sustituido por un individuo de la lista de reserva adjudicada a cada encuestador. Siempre se deberá tomar el sustituto en riguroso orden según aparece en el listado de reserva y sólo se saltará al siguiente de la lista en caso de que el sustituto tampoco pueda ser encuestado.
- Individuos que se niegan a la extracción. Si el individuo al que corresponde realizarle la extracción accede a realizar la encuesta pero se niega a la extracción, ésta deberá realizarse al siguiente individuo de la lista de titulares (no de la lista de reserva), siguiendo estrictamente el orden hasta que alguno acceda.
- Individuos que no puedan ser encuestados candidatos a extracción. Si ese sujeto que tiene que ser sustituido era candidato para la extracción sanguínea, ésta se realizará al nuevo sujeto extraído de la lista de reserva. Si el individuo accede a la entrevista pero se niega a la extracción, deberemos proceder como si el titular se negase a la misma, es decir, utilizar la lista de titulares e ir uno por uno hasta que alguno de ellos acepte.
- Abandono de una entrevista ya comenzada. Hay que intentar cumplimentar al menos el cuestionario en papel. Si no es posible convencer al sujeto para concluir la entrevista se recogerán al menos los datos sociodemográficos.

7. Remisión de la información del Centro de Salud a la Gerencia de Atención Primaria. Remitir el día 1 de cada mes la información recabada hasta entonces al Responsable del estudio en la Gerencia de Atención Primaria correspondiente. Dicha información debe estar formada por los siguientes documentos:

- Cuestionarios de recogida de datos en papel **SIN DOBLAR**. El encuestador debe quedarse con una fotocopia de los mismos.
- Estadillos de remisión final (uno por encuestador) cumplimentados según las notas que aparecen al final del mismo. El encuestador debe quedarse con una fotocopia.
- Copia de los resultados de laboratorio.
- Hojas de Consentimiento Informado cumplimentadas. Debe haber una por cada sujeto al que se le ha extraído sangre.

8. Remisión de la información desde la Gerencia de Atención Primaria al Centro Coordinador. Una vez recibida la documentación en la Gerencia, el Responsable del estudio debe verificar la idoneidad de la misma y, en el plazo de 3-4 días, remitirla en sobre cerrado, **SIN DOBLAR** y marcado como **CONFIDENCIAL** al Centro Coordinador (Consejería de Sanidad).

VII.2. Anexo II: Documentos de modelos de cartas, formularios y estadillos del trabajo de campo

Documento 1. Carta del Consejero de Sanidad a los encuestadores.

Documento 2. Carta del Consejero de Sanidad a los seleccionados.

Documento 3. Hoja informativa para los seleccionados.

Documento 4. Aviso de cita.

Documento 5. Cuestionario de recogida de información.

Documento 6. Hoja de consentimiento informado.

Documento 7. Hoja de instrucciones para acudir a la extracción.

Documento 8. Etiqueta para identificación de la muestra de sangre.

Documento 9. Estadillo de remisión final.

Documento 10. Carta de presentación del recetario de cocina “De la mesa al corazón”.

Documento 1. Carta del Consejero de Sanidad a los encuestadores.

Valladolid,dede 2006

Estimado/a amigo/a:

Es notoria la relevancia que están adquiriendo en los últimos años las enfermedades no transmisibles como las cardiovasculares, la diabetes de tipo 2 y el cáncer entre otras, así como la influencia que tiene la dieta poco saludable en los principales factores de riesgo de estas enfermedades.

El carácter modificable de este importante determinante de la salud que es la dieta hace que sea un objetivo hacia el que dirigir nuestros esfuerzos para disminuir la morbi-mortalidad por estas patologías. De ahí se deriva la necesidad de disponer de la mejor información posible del estado nutricional y los hábitos alimentarios de la población de nuestra comunidad, que sirvan de soporte y guía de las medidas de actuación que se puedan llevar a cabo en este ámbito.

Por este motivo, la Consejería de Sanidad, en el marco de actuaciones previsto para disminuir la carga de enfermedad que suponen estas patologías, va a realizar un estudio sobre alimentación y nutrición en la población de Castilla y León. Para ello se ha seleccionado al azar una muestra representativa de dicha población con edades comprendidas entre los 15 y los 64 años, dicha muestra la componen unas 1.000 personas.

Como profesional participante en este importante trabajo de investigación, queremos contar con tu activa colaboración en este proyecto así como hacerte partícipe de los aspectos científicos de la misma. Por esta razón, el coordinador del estudio en tu área de salud se pondrá en contacto contigo en breve para explicarte los detalles de la puesta en marcha de este proyecto, así mismo podrás plantearle las dudas, aclaraciones y sugerencias que estimes oportunas.

Quiero anticiparte, en nombre de la Junta de Castilla y León y en el mío propio, nuestro agradecimiento por participar en esta investigación que sin duda contribuirá a mejorar la salud de la población de nuestra Comunidad Autónoma.

Atentamente,

El Consejero de Sanidad

Documento 2. Carta del Consejero de Sanidad a los seleccionados.

Valladolid, de de 2006

Estimado señor/a:

Las enfermedades cardiovasculares (infarto de miocardio, hipertensión arterial, trombosis, embolia, angina de pecho...), la diabetes de tipo 2 (antes llamada diabetes del adulto) y el cáncer entre otros, son un conjunto de procesos que afectan cada vez a un mayor número de personas en los países desarrollados. Entre los factores de riesgo que están estrechamente relacionados con estas enfermedades se encuentra una alimentación poco sana.

Es necesario tener información sobre los hábitos alimentarios y el estado nutricional de los castellanos y leoneses para poder llevar a cabo medidas de actuación encaminadas a corregir los problemas detectados.

Por este motivo, y dentro de su estrategia para combatir estas enfermedades, la Consejería de Sanidad va a realizar un estudio sobre alimentación y nutrición en una muestra de la población de Castilla y León. Dicha muestra la componen unas 1.000 personas entre 15 y 64 años seleccionadas al azar, de las que usted forma parte, por lo que en los próximos días, los profesionales sanitarios de su Zona de Salud se pondrán en contacto con usted para concertar una cita.

Quiero expresarle por adelantado, en nombre de la Junta de Castilla y León y en el mío propio, nuestro agradecimiento por participar en esta importante investigación, que sin duda contribuirá a mejorar la salud de la población de nuestra Comunidad Autónoma.

El Consejero de Sanidad

Documento 3. Hoja informativa para los seleccionados.

....., de de 2.006

Estimado/a señor/a:

Como ya se le ha informado previamente, la Consejería de Sanidad de la Junta de Castilla y León está realizando un estudio sobre alimentación y nutrición con el fin de conocer la situación nutricional de nuestra población y poder así actuar sobre los problemas detectados.

Para ello, se han seleccionado al azar unas 1.000 personas de 15 a 64 años entre las que se encuentra usted. La información que se requiere se recogerá a través de un cuestionario que incluye preguntas sobre la alimentación que realiza usted habitualmente, sobre su estado de salud, así como sobre algunas características personales y familiares tales como el nivel de estudios, la situación laboral, la composición familiar, los ingresos familiares, etc.

Además de realizarle estas preguntas, se le tomarán cuatro mediciones: peso, talla, circunferencia de la cintura y circunferencia de la cadera.

A un grupo de sujetos elegidos al azar entre los participantes se les realizará, previo consentimiento, una extracción sanguínea para pruebas de laboratorio con el fin de analizar la hemoglobina, el colesterol y otras pruebas bioquímicas relacionadas con el estado nutricional. Sí usted resultara elegido/a para esta parte del estudio, se lo comunicará la persona encargada de realizarle la encuesta.

Se adoptarán las medidas oportunas para garantizar la intimidad y confidencialidad de todos los datos personales que se obtengan para la realización de este estudio, de forma que se adecuen a la legislación vigente en materia de protección de datos de carácter personal.

Toda esta información se recogerá a través de personal cualificado y entrenado para ello, para lo cual deberá acudir a su Centro de Salud/Consultorio Local en el día y hora acordado.

Para cualquier duda que desee aclarar o si desea cambiar el día u hora señalado se puede poner en contacto con su Centro de Salud.

Atentamente

Fdo.: Encuestador

Documento 4. Aviso de cita.

AVISO DE CITA

Nombre:

Lugar: (Centro de Salud o Consultorio Local)

Dirección:

Fecha:/...../ 2.00....

Hora:


Nº de cita: 1ª cita 2ª cita

Para cualquier aclaración o cambio de día y hora, póngase en contacto con el personal sanitario en el teléfono:

Su participación en este estudio permitirá conocer mejor el estado de salud de los castellano-leoneses.

Muchas gracias por su colaboración.

Documento 5. Cuestionario de recogida de información.



Junta de Castilla y León
Consejería de Sanidad

ESTUDIO DE ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN DE LA POBLACIÓN DE CASTILLA Y LEÓN

HOJA 1

ESTE N.º DEBERÁS MARCARLO EN SU COLUMNA CORRESPONDIENTE

0	0	0	0
1	1	1	1
2	2	2	2
3	3	3	3
4	4	4	4
5	5	5	5
6	6	6	6
7	7	7	7
8	8	8	8
9	9	9	9

marca así así no marques

1. Sexo

Hombre Mujer

2. Fecha de Nacimiento

Día			Mes			Año		
0	0	0	0	0	0	0	0	0
1	1	1	1	1	1	1	1	1
2	2	2	2	2	2	2	2	2
3	3	3	3	3	3	3	3	3
4	4	4	4	4	4	4	4	4
5	5	5	5	5	5	5	5	5
6	6	6	6	6	6	6	6	6
7	7	7	7	7	7	7	7	7
8	8	8	8	8	8	8	8	8
9	9	9	9	9	9	9	9	9

3. Lugar de nacimiento. Comunidad Autónoma (si es español)

<input type="checkbox"/> Andalucía	<input type="checkbox"/> Cataluña	<input type="checkbox"/> País Vasco
<input type="checkbox"/> Aragón	<input type="checkbox"/> Com. de Madrid	<input type="checkbox"/> La Rioja
<input type="checkbox"/> Asturias	<input type="checkbox"/> Com. Valenciana	<input type="checkbox"/> Región de Murcia
<input type="checkbox"/> Canarias	<input type="checkbox"/> Extremadura	<input type="checkbox"/> C. Aut. de Ceuta
<input type="checkbox"/> Cantabria	<input type="checkbox"/> Galicia	<input type="checkbox"/> C. Aut. de Melilla
<input type="checkbox"/> Castilla y León	<input type="checkbox"/> Islas Baleares	
<input type="checkbox"/> Castilla - La Mancha	<input type="checkbox"/> Navarra	

País

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9

(sólo si es extranjero)

No debes marcar esta zona sombreada

4. Habitualmente, ¿cuánto tiempo anda Ud. al día?

< 10 min. 10 - 20 min. 21 - 30 min. 1/2 - 1 hora 1 - 2 horas > 2 horas

5. Su paso habitual al andar por la calle es...

Lento Normal, medio Rápido Muy rápido

6. ¿Cuántos pisos sube Ud. al día por escaleras en total?

2 ó menos 3 - 4 5 - 9 10 - 14 15 ó más

7. Si hace ejercicio, ¿cuánto tiempo por término medio dedicó a las siguientes actividades en el último año?

	FRECUENCIA MEDIA DURANTE LA SEMANA									MESES AL AÑO			
	NUNCA	MINUTOS / SEMANA			HORAS / SEMANA						<3	3-6	>6
		1-4	5-19	20-59	<1	1-1,5	2-3	4-6	7-10	≥11			
Andar o pasear fuera de casa (incluye golf)													
Correr o hacer jogging despacio													
Correr más competitivo y rápido (atletismo, etc.)													
Pasear en bicicleta													
Bicicleta estática													
Nadar													
Tenis, frontón, squash, otros de raqueta o pala													
Fútbol, futbito													
Otros de equipo (baloncesto, balonmano...)													
Baile, danza, aerobic													
Excursiones al monte, escalada													
Gimnasia													
Cuidado del jardín y/o piscina, bricolaje, etc.													
Esquí, patinaje													
Judo, karate u otras artes marciales													
Vela													
Otras actividades físicas-deporte no mencionadas													

8. Tiempo por término medio en las siguientes actividades en el último año. Distinga y conteste ENTRE SEMANA y FIN DE SEMANA

TIEMPO AL DÍA	DÍA TÍPICO DE TRABAJO ENTRE SEMANA										DÍA TÍPICO DE FIN DE SEMANA															
	NUNCA	<30 MIN.	30-60 MIN.	HORAS / DÍA							NUNCA	<30 MIN.	30-60 MIN.	HORAS / DÍA												
				1	2	3	4	5	6	7				8	9+	1	2	3	4	5	6	7	8	9+		
Ver televisión-video																										
Sentado ante pantalla ordenador																										
Conduciendo																										
Estar sentado (en total)																										
Dormir por las noches																										
Dormir la siesta																										
Tomando el sol (verano)																										
Tomando el sol (invierno)																										
Salir con los amigos																										
De pie en el trabajo																										
Tareas domésticas																										
Actividad en el trabajo más intensa que estar de pie																										

9. ¿Algún profesional le ha diagnosticado alguna vez alguna de las siguientes enfermedades?

ENFERMEDAD	EDAD (AÑOS) AL DIAGNÓSTICO				
	NUN-CA	<25	25-44	45-64	≥ 65
Diabetes					
Hipertensión					
Colesterol alto					
Triglicéridos altos					
Infarto de miocardio					
Angina de pecho					
Cirugía coronaria ("by-pass")					
Angioplastia coronaria					
Accidente cerebro-vascular (trombosis-embolia-hemorragia cerebral)					
Taquicardia paroxística					
Fibrilación auricular					
Aneurisma de aorta					
Insuficiencia cardíaca					
Embolia pulmonar					
Trombosis venosa periférica					
Claudicación intermitente (insuficiencia arterial periférica)					
Accidente de tráfico con fractura u hospitalización de > 24 horas					
Fractura de cadera					
Artritis reumatoide					
Pólipos en colon o recto					
Úlcera gástrica o duodenal					
Asma bronquial					
Bronquitis crónica-Enfisema					
Cálculos (piedras) en la vesícula					
Cálculos renales o cólico nefrítico					
Depresión					
Cataratas					
Obesidad					
Apnea del sueño					
Cáncer o tumores (señala el tipo)					
Otras (1)					
Otras (2)					

No debes marcar estas tres zonas sombreadas

Cáncer o tumores	00-000	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Otras (1)	00-000	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Otras (2)	00-000	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9

SUMCO 14842-06 (Rel.)

SÓLO PARA MUJERES

10. ¿Está usted embarazada en la actualidad?
 No Sí

11. ¿Ha variado su forma de comer habitual por esta causa?
 No Come distinto (especificar)
 Come más
 Come menos

No debes marcar esta zona sombreada

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9

12. ¿Está usted dando pecho actualmente?
 No Sí

13. ¿Ha variado su forma de comer habitual por esta causa?
 No Come distinto (especificar)
 Come más
 Come menos

No debes marcar esta zona sombreada

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9

14. Estado civil
 Soltero/a Casado/a o viviendo en pareja
 Separado/a o divorciado/a Viudo/a

15. ¿Con quién vive usted actualmente?
 Sólo/a Con sus padres y hermanos/as
 Con su pareja exclusivamente Con otros familiares
 Con sus hijos exclusivamente Con otros no familiares
 Con su pareja e hijos exclusivamente Otros
 Con su pareja, hijos y otros familiares

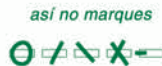
16. ¿Cuántas personas en total viven actualmente en su hogar incluyéndose usted?
 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 ó más

17. ¿Podría indicarme que nivel de estudios terminados tiene Ud.?
 Sin estudios
 Estudios primarios (Educación Primaria o E.G.B.)
 Estudios secundarios (E.S.O., BUP, COU o Formación Profesional)
 Estudios universitarios
 Otros

18. ¿Cuál es su situación laboral?
 Trabajando a tiempo completo
 Trabajando a tiempo parcial
 Parado/a
 Jubilado/a o incapacitado/a permanentemente para el trabajo
 Estudiante
 Ama de casa
 Otros

19. ¿Cuál es la categoría profesional de su último trabajo realizado?
 No debes marcar esta zona sombreada

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9



En este cuadro debes repetir en las 4 casillas superiores el número que figura en el cuadro de la 1ª página y a continuación marcarlo igual que lo has hecho anteriormente.

0	0	0	0
1	1	1	1
2	2	2	2
3	3	3	3
4	4	4	4
5	5	5	5
6	6	6	6
7	7	7	7
8	8	8	8
9	9	9	9

ENCUESTA DIETÉTICA
Por favor, marca una única opción para cada alimento.

	CONSUMO MEDIO DURANTE EL AÑO PASADO								
	NUNCA O CASI NUNCA	AL MES	A LA SEMANA			AL DÍA			
		1-3	1	2-4	5-6	1	2-3	4-6	6+
I LÁCTEOS									
Leche entera (1 taza, 200 cc)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Leche semidesnatada (1 taza, 200 cc)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Leche desnatada (1 taza, 200 cc)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Leche condensada (1 cucharada)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Nata o crema de leche (1/2 taza)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Batidos de leche (1 vaso, 200 cc)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Yogurt entero (1, 125 gr)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Yogurt descremado (1, 125 gr)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Petit suisse (1, 100 gr)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Requesón o cuajada (1/2 taza)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Queso en porciones o cremoso (1, porción)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Otros quesos: curados, semicurados (Manchego, Bota, Emmental...) (50 gr)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Queso blanco o fresco (Burgos, cabra...) (50 gr)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Natillas, flan, puding (1 taza, 200 cc.)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Helados (uno)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Por favor, marca una única opción para cada alimento.

	NUNCA O CASI NUNCA	AL MES	A LA SEMANA			AL DÍA				
		1-3	1	2-4	5-6	1	2-3	4-6	6+	
II HUEVOS, CARNES, PESCADOS										
Un plato o ración de 100-150 gr, excepto cuando se indica otra cosa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Huevos de gallina (uno)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pollo o pavo CON piel	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pollo o pavo SIN piel	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Carne de ternera o vaca	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Carne de cerdo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Carne de cordero	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Conejo o liebre	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hígado	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Otras vísceras (sesos, corazón, mollejas)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jamón serrano o paletilla	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jamón York, jamón cocido (1 loncha)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Embutidos (chorizo, salchichón, mortadela, 50 gr)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Salchichas (50 gr)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Patés, foie-gras (25 gr)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Morcilla (50 gr)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hamburguesa (unidad) / albóndigas (3 unidades)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sobrasada (50 gr)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tocino, bacon, panceta (50 gr)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pescado blanco: pescadilla, merluza, besugo, mero, lenguado (1 plato, pieza o ración)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pescado azul: sardinas, atún, bonito, caballa, salmón (1 plato, pieza o ración)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Bacalao	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pescados salados y/o ahumados: arenques, salmón	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ostras, almejas, mejillones, etc. (6 unidades)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Gambas, langostinos, cigalas, etc.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pulpo, calamares, chipirones, jibia...	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Por favor, marca una única opción para cada alimento.

Un plato o ración de 200 grs, excepto cuando se indica	CONSUMO MEDIO DURANTE EL AÑO PASADO								
	NUNCA O CASI NUNCA	AL MES	A LA SEMANA			AL DÍA			
		1-3	1	2-4	5-6	1	2-3	4-6	6+
III VERDURAS Y HORTALIZAS									
Acelgas, espinacas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Col, coliflor, brócoles	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Lechuga, endibias, escarola (100 gr.)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tomate crudo (1, 150 gr.)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Zanahoria, calabaza (100 gr.)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Judías verdes	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Berenjenas, calabacines, pepinos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pimientos (150 gr.)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Espárragos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Gazpacho andaluz (1 vaso, 200 gr.)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Otras verduras (alcachofa, puerro, cardo, apio)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Setas, champiñones	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Patatas fritas caseras (1 ración, 150 gr.)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Patatas asadas o cocidas (1 ración, 150 gr.)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Por favor, marca una única opción para cada alimento.

Una pieza o ración	CONSUMO MEDIO DURANTE EL AÑO PASADO								
	NUNCA O CASI NUNCA	AL MES	A LA SEMANA			AL DÍA			
		1-3	1	2-4	5-6	1	2-3	4-6	6+
IV FRUTAS									
Naranja, pomelo (una), o mandarina (dos)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Plátano	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Manzana, pera	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Fresas/fresones (6 unidades, plato postre)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Melocotón, albaricoque, nectarina	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Cerezas, picotas, ciruelas (1 plato de postre)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Higos, brevas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sandía (1 tajada, 200-250 gr)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Melón (1 tajada, 200-250 gr)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Uvas (un racimo, un plato postre)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Frutas en almibar (2 unidades)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Frutas en su jugo (2 unidades)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Dátiles, higos secos, pasas, ciruelas-pasas (150 gr)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Almendras, cacahuetes, avellanas, nueces (50 gr)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Aceitunas (10 unidades)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Aguacates	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mangos, papaya	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kiwi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

¿Cuántos días a la semana toma fruta como postre? 0 1 2 3 4 5 6 7

Por favor, marca una única opción para cada alimento.

Un plato o ración de 60 gr en seco	CONSUMO MEDIO DURANTE EL AÑO PASADO								
	NUNCA O CASI NUNCA	AL MES	A LA SEMANA			AL DÍA			
		1-3	1	2-4	5-6	1	2-3	4-6	6+
V LEGUMBRES Y CEREALES									
Lentejas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Garbanzos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Alubias (pintas, blancas o negras)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Guisantes	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pan blanco (3 rodajas, 60 gr)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pan negro integral (3 rodajas, 60 gr)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Cereales desayuno (30 gr en seco)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Arroz blanco (60 gr en seco)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pasta: fideos, macarrones, espaguetis (60 gr en seco)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pizza (1 ración, 200 gr)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



No debes marcar estas 4 zonas sombreadas

00-000	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
00-000	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
001-00	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
000-00	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9

(1) (2) (3) (4)

HOJA 3

NÚMERO

0	0	0	0
1	1	1	1
2	2	2	2
3	3	3	3
4	4	4	4
5	5	5	5
6	6	6	6
7	7	7	7
8	8	8	8
9	9	9	9

En este cuadro debes repetir en las 4 casillas superiores el número que figura en el cuadro de la 1ª página y a continuación marcarlo igual que lo has hecho anteriormente.

Por favor, marca una única opción para cada alimento.

		CONSUMO MEDIO DURANTE EL AÑO PASADO								
		NUNCA O CASI NUNCA	AL MES	A LA SEMANA			AL DÍA			
Una cucharada o porción individual Para untar, mojar en el pan, para aliñar, o para ensaladas, utiliza en total:		1-3	1	2-4	5-6	1	2-3	4-6	6+	
VI ACEITES Y GRASAS	Mantequilla (porción individual)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	Margarina (porción individual)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	Aceite de oliva (una cucharada)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	Aceite de girasol	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	Aceite de maíz	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	Manteca de cerdo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	Otros: (1)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	¿CON QUÉ FRECUENCIA CONSUME?:									
	Alimentos fritos en casa		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Alimentos fritos fuera de casa		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
EN SU CASA, PARA FREIR SE UTILIZA:										
Aceite de oliva	<input type="checkbox"/>	Mantequilla	<input type="checkbox"/>	Marca de aceite de oliva que usa habitualmente						
Aceite de girasol	<input type="checkbox"/>	Margarina	<input type="checkbox"/>							
Aceite de maíz	<input type="checkbox"/>	Otros:	<input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>						

		CONSUMO MEDIO DURANTE EL AÑO PASADO							
		NUNCA O CASI NUNCA	AL MES	A LA SEMANA			AL DÍA		
Por favor, marca una única opción para cada alimento.		1-3	1	2-4	5-6	1	2-3	4-6	6+
VII BOLLERÍA Y PASTERÍA	Galletas tipo María (4-6 unidades, 50 gr)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Galletas con chocolate (4-6 unidades, 50 gr)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Magdalenas comerciales (1-2 unidades)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Donuts (uno)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Ensamada, croissant u otra bollería industrial comercial... (uno, 50 gr)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Bollería, repostería casera	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Pasteles (uno, 50 gr)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Churros, porras y similares (ración, 100 gr)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Chocolates y bombones (30 gr)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Turrón (1/8 de barra)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pastas de té, mantecados, mazapán (ración, 90 gr)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

Por favor, marca una única opción para cada alimento.

		CONSUMO MEDIO DURANTE EL AÑO PASADO							
		NUNCA O CASI NUNCA	AL MES	A LA SEMANA			AL DÍA		
Por favor, marca una única opción para cada alimento.		1-3	1	2-4	5-6	1	2-3	4-6	6+
VIII BEBIDAS	Vaso de vino tinto	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Vaso de otro tipo de vino	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Vaso de vino en las comidas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Cerveza (1 jarra, 330 cc)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Licores, destilados: whisky, ginebra, coñac, anís... (1 copa, 50 cc)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Bebidas carbonatadas con azúcar: Coca-Cola, naranjadas... (1 botellín, 200 cc)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Idem, pero bajas en calorías, Bebidas light... (1 botellín, 200 cc)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Zumo de naranja natural (1 vaso, 200 cc)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Zumos naturales de otras frutas (1 vaso, 200 cc)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Zumos de frutas o de verduras en botella o enlatados (200 cc)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Café descafeinado (1 taza, 50 cc)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Café (1 taza, 50 cc)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Agua (del grifo) (1 vaso, 200 cc)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Agua embotellada (1 vaso, 200 cc)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Marca de agua embotellada que bebe más habitualmente (4) <input type="checkbox"/>									

IX MISCELÁNEA

Por favor, marca una única opción para cada alimento.

	CONSUMO MEDIO DURANTE EL AÑO PASADO							
	NUNCA O CASI NUNCA	AL MES	A LA SEMANA			AL DÍA		
		1-3	1	2-4	5-6	1	2-3	4-6
Croquetas, buñuelos, empanadillas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sopas y cremas de sobre	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Salsa de tomate frito, ketchup (1 cucharadita)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mayonesa (1 cucharadita)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Picante: tabasco, pimienta	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sal (una pizca)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Azúcar (1 cucharadita)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sacarina	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mermeladas (1 cucharadita)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Miel	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Otros alimentos de frecuente consumo:								
(1)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
(2)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
¿Con qué frecuencia hace comidas fuera de casa?								
(1)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
(2)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

(1) No debes marcar esta zona sombreada

(2) No debes marcar esta zona sombreada

¿Tomó vitaminas y/o minerales (incluyendo calcio) habitualmente durante el año pasado? No Sí

Si las tomó, por favor indique la marca:

Marca de los suplementos de vitaminas o minerales	CONSUMO MEDIO DURANTE EL AÑO PASADO							
	NUNCA O CASI NUNCA	AL MES	A LA SEMANA			AL DÍA		
		1-3	1	2-4	5-6	1	2-3	4-6
(1)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
(2)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
(3)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

(1) No debes marcar esta zona sombreada

(2) No debes marcar esta zona sombreada

(3) No debes marcar esta zona sombreada

Habitualmente, ¿qué hace con la grasa de la carne? 1 La como 2 Se la quito

	SÍ	NO		SÍ	NO
¿Procura tomar mucha fibra?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	¿Evita el consumo de mantequilla?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
¿Procura tomar mucha fruta?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	¿Procura reducir el consumo de grasa?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
¿Procura tomar mucha verdura?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	¿Procura reducir el consumo de carne?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
¿Procura tomar mucho pescado?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	¿Limita la sal en las comidas?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
¿Suele comer entre comidas (picotear)?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	¿Le añade azúcar a algunas bebidas?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
¿Sigue una dieta especial?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	¿Procura reducir el consumo de dulces?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Si ha contestado Sí, señale el tipo de dieta: _____

(3) No debes marcar esta zona sombreada

Señala las siguientes mediciones:

Peso (Kg.)

0	0	0
1	1	1
2	2	2
3	3	3
4	4	4
5	5	5
6	6	6
7	7	7
8	8	8
9	9	9

Talla (Cm.)

0	0	0
1	1	1
2	2	2
3	3	3
4	4	4
5	5	5
6	6	6
7	7	7
8	8	8
9	9	9

Perímetro cintura (Cm.)

0	0	0
1	1	1
2	2	2
3	3	3
4	4	4
5	5	5
6	6	6
7	7	7
8	8	8
9	9	9

Perímetro cadera (Cm.)

0	0	0
1	1	1
2	2	2
3	3	3
4	4	4
5	5	5
6	6	6
7	7	7
8	8	8
9	9	9

Para terminar, ¿podría decirnos cuáles son los ingresos netos que entran en su hogar al mes por todos los conceptos? (incluyendo lo que aportan todos los miembros del hogar)

- Menos de 600 € - Menos de 100.000 ptas.
- Entre 600 y 1.200 € - Entre 100.001 y 200.000 ptas.
- Entre 1.201 y 1.800 € - Entre 200.001 y 300.000 ptas.
- Entre 1.801 y 2.400 € - Entre 300.001 y 400.000 ptas.
- Entre 2.401 y 3.000 € - Entre 400.001 y 500.000 ptas.
- Más de 3.000 € - Más de 500.000 ptas.
- Ns/nc.



ESTUDIO DE ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN
DE LA POBLACIÓN DE CASTILLA Y LEÓN

Nº CUESTIONARIO

ENCUESTADO

D.N.I.

NOMBRE

APELLIDOS

DIRECCIÓN HABITUAL:
Calle, número y piso

CP: **Localidad:**

Provincia:

Teléfono: **Teléfono móvil:**

E-mail:

ENCUESTADOR

NOMBRE

APELLIDOS

ZONA BÁSICA DE SALUD

CÓDIGO ENCUESTADOR **FECHA DE REALIZACIÓN DE LA ENCUESTA**

OBSERVACIONES

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

SUMCO 14842-06 (4)

* Toda la información será mantenida en el más estricto secreto profesional. La única identificación disponible en los cuestionarios es un número de referencia para cada participante, pero no aparecerá nunca el nombre. Esta hoja con datos personales se archiva bajo llave separada de la información de las páginas previas. Todos los datos se encuentran protegidos por la Ley Orgánica de Protección de Datos de Carácter Personal (15/1999), y se utilizan única y exclusivamente con finalidades estadísticas y nunca a título individual. Como es lógico, cualquier participante podrá retirarse del estudio si lo comunica a los investigadores.

Documento 6. Hoja de consentimiento informado (por duplicado: una hoja para la persona en modelo de la Dirección General)

La Consejería de Sanidad de la Junta de Castilla y León está realizando un estudio sobre alimentación y nutrición con el fin de conocer los hábitos alimentarios y la dieta de la población de nuestra Comunidad Autónoma, que tanta influencia tienen en enfermedades no transmisibles como las cardiovasculares o el cáncer entre otras, y poder así mejorar los programas asistenciales y de prevención.

Para ello se han seleccionado, de manera aleatoria, doscientos residentes en Castilla y León, entre los que se encuentra usted (o su hijo/a o su representado), D/Dña: y en los que el personal sanitario realizará una toma de sangre para pruebas de laboratorio con el fin de analizar la hemoglobina, el colesterol y otras pruebas bioquímicas relacionadas con el estado nutricional.

Los análisis de sangre, que requerirán su participación voluntaria y que serán realizados por el profesional sanitario responsable.....en el Centro de Salud o consultorio local de....., no conllevan ningún tipo de riesgo ni incomodidad para Ud, salvo los derivados de la toma de la muestra (dolor durante el procedimiento de extracción, pequeña pérdida de sangre y posible aparición de hematoma en el lugar de la punción). Finalizadas las pruebas de laboratorio, su médico de familia le informará de los resultados de las mismas, lo que le permitirá conocer de primera mano su estado de salud con respecto a las determinaciones realizadas y asegurar la atención necesaria en su caso.

Se adoptarán las medidas oportunas para garantizar la intimidad y confidencialidad de todos los datos personales que se obtengan para la realización de este estudio, sometiéndose al régimen de protección establecido en la Ley Orgánica 15/1999, de 13 de diciembre, de Protección de Datos de Carácter Personal y demás normas reglamentarias que la desarrollan.

Usted podrá solicitar y obtener gratuitamente información sobre sus datos de carácter personal sometidos a tratamiento, mediante petición o solicitud dirigida a la Dirección General de Salud Pública y Consumo de la Consejería de Sanidad, formulada por cualquier medio que garantice su identificación y el fichero a consultar. Del mismo modo podrá solicitar la rectificación o cancelación de datos cuando estos fueran inexactos, incompletos, inadecuados o excesivos.

.....ade.....de 200....

Firma del profesional sanitario responsable

Fdo.:

D/Dña:.....declaro que he recibido y comprendido la información que me ha sido facilitada sobre el examen clínico que se me va a realizar o se va a realizar en mi hijo/a o representado (*) y las implicaciones del estudio posterior, que conozco la posibilidad de revocar en cualquier momento mi consentimiento y que he recibido copia de este documento.

Estando de acuerdo con todo lo que se me ha informado y con lo expuesto en este documento, CONSENTIMIENTO en la realización de la extracción de sangre y el estudio a realizar posteriormente.

Firma del seleccionado o representante legal

(*) Se requerirá el consentimiento del padre, madre o responsable legal cuando se trate de menores de 16 años o incapacitados.

Documento 7. Hoja de instrucciones para acudir a la extracción.

INSTRUCCIONES PARA ACUDIR A LA EXTRACCIÓN DE LA MUESTRA DE SANGRE

1. Se debe estar **en ayunas** desde las 22 horas del día anterior al análisis.
2. Si es fumador/a es aconsejable que **no fume** 2 horas antes de la extracción.
3. **No consuma alcohol** en las horas previas al análisis y evite el café u otros excitantes.
4. Siempre que sea posible, no tome medicamentos que puedan contener azúcar, como jarabes o comprimidos dulces, antes del análisis.
5. Si tiene fiebre o cualquier otra enfermedad aguda, consulta con el personal sanitario por si fuese necesario cambiar la fecha.

Documento 8. Etiqueta para identificación de la muestra de sangre.

**ESTUDIO DE ALIMENTACIÓN Y
NUTRICIÓN DE LA POBLACIÓN
DE CASTILLA Y LEÓN**

Nº cuestionario:

Nombre:

PEGAR ETIQUETA
Nº LABORATORIO

Zona:

Dirección:

Encuestador:

Teléfono:

Primera tanda (Abril de 2006)

Observaciones⁽⁷⁾ CIP Nombre Contactado⁽¹⁾ Si No Si No Si No Encuestado⁽²⁾ Si No Si No Si No Extracción⁽⁴⁾ Si No Día⁽⁵⁾ Causa negativa⁽⁶⁾

Observaciones ⁽⁷⁾	CIP	Nombre	Contactado ⁽¹⁾	Si	No	Si	No	Si	No	Si	No	Si	No	Si	No	Extracción ⁽⁴⁾	Día ⁽⁵⁾	Causa negativa ⁽⁶⁾	

Segunda tanda (Julio de 2006)

Observaciones⁽⁷⁾ CIP Nombre Contactado⁽¹⁾ Si No Si No Si No Encuestado⁽²⁾ Si No Si No Si No Extracción⁽⁴⁾ Si No Día⁽⁵⁾ Causa negativa⁽⁶⁾

Observaciones ⁽⁷⁾	CIP	Nombre	Contactado ⁽¹⁾	Si	No	Si	No	Si	No	Si	No	Si	No	Si	No	Extracción ⁽⁴⁾	Día ⁽⁵⁾	Causa negativa ⁽⁶⁾	

Tercera tanda (Octubre de 2006)

Observaciones⁽⁷⁾ CIP Nombre Contactado⁽¹⁾ Si No Si No Si No Encuestado⁽²⁾ Si No Si No Si No Extracción⁽⁴⁾ Si No Día⁽⁵⁾ Causa negativa⁽⁶⁾

Observaciones ⁽⁷⁾	CIP	Nombre	Contactado ⁽¹⁾	Si	No	Si	No	Si	No	Si	No	Si	No	Si	No	Extracción ⁽⁴⁾	Día ⁽⁵⁾	Causa negativa ⁽⁶⁾	

Cuarta tanda (Enero de 2007)

Observaciones⁽⁷⁾

CIP	Nombre	Contactado ⁽¹⁾		Localizado ⁽²⁾		Encuestado ⁽³⁾		Extracción ⁽⁴⁾		Día ⁽⁵⁾	Causa negativa ⁽⁶⁾
		Si	No	Si	No	Si	No	Si	No		

Reservas

Observaciones⁽⁷⁾

CIP

CIP	Nombre	Contactado ⁽¹⁾		Localizado ⁽²⁾		Encuestado ⁽³⁾		Extracción ⁽⁴⁾		Día ⁽⁵⁾	Causa negativa ⁽⁶⁾
		Si	No	Si	No	Si	No	Si	No		

Notas: (1) ¿Se trató de contactar con el individuo?

(2) Si fue así, ¿se pudo localizar?

(3) Tras ser localizado, ¿se le realizó la encuesta?

(4) En caso de extracción, ¿se le extrajo sangre?

(5) Día al que se refiere el primer R 24-h (L, M, X, J, V, S o D)

(6) En caso de rechazo, ¿cuál fue el motivo de la negativa?

(7) Observaciones: motivo de la no localización, individuo reemplazado, se le encuestó pero no se le extrajo

sangre..

Documento 10. Carta de presentación del recetario de cocina “De la mesa al corazón”.

Valladolid, abril del 2006

Quiero agradecer su participación en el “Estudio de Alimentación y Nutrición de la Población de Castilla y León” y tengo el gusto de hacerle entrega del recetario de cocina cardiosaludable “De la mesa al Corazón”, que se ha editado recientemente por esta Consejería de Sanidad y que está dirigido a modificar los efectos de uno de los factores que se consideran determinantes en la salud cardiovascular, haciendo especial hincapié en los hábitos alimentarios de la población.

Reciba un cordial saludo,

