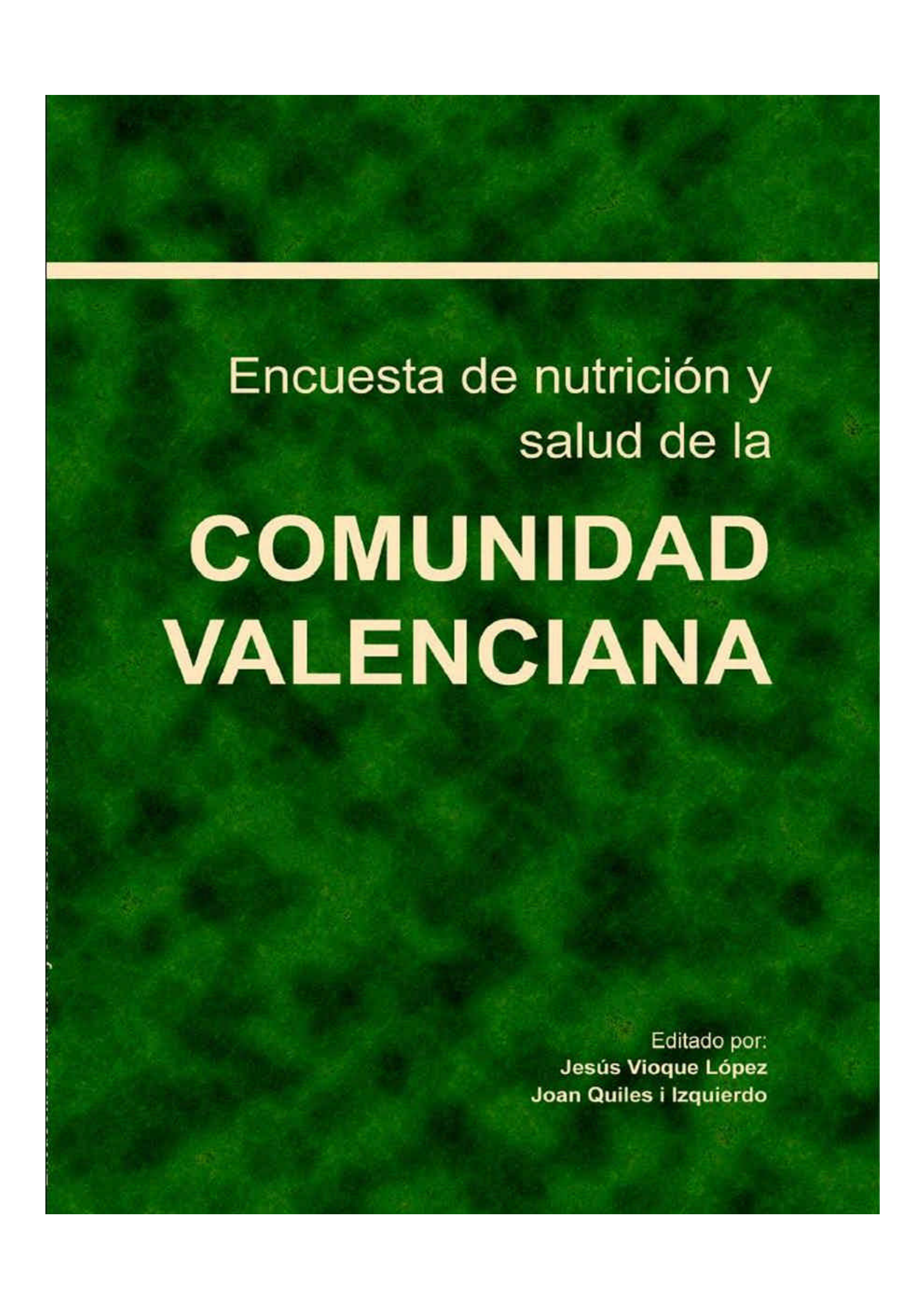




Encuesta de nutrición y
salud de la

COMUNIDAD VALENCIANA

Editado por:
Jesús Vioque López
Joan Quiles i Izquierdo

**Encuesta de Nutrición y Salud
de la
COMUNIDAD VALENCIANA**

Encuesta de Nutrición y Salud de la COMUNIDAD VALENCIANA

Editado por

**Jesús Vioque López
Joan Quiles i Izquierdo**

Departamento Salud Pública, Historia de la Ciencia y
Ginecología Universidad Miguel Hernández

Alicante 2003

Este trabajo ha recibido apoyo directo de:

Convenio de colaboración entre la Direcció General de Salut Pública. Conselleria de Sanitat i Consum de la Generalitat Valenciana (Dra. Gral. D^a **Carmela Moya**) y el Departamento de Salud Pública de la Universidad de Alicante, en la actualidad de la Universidad Miguel Hernández, 1993-95.

Departamento de Salud Pública de la Universidad de Alicante (1993-97) y de la Universidad Miguel Hernández (1997-2003)

ENTIDADES COLABORADORAS

Departamento de Salud Pública de la Universidad Miguel Hernández. Alicante

Direcció General de Salut Pública. Conselleria de Sanitat i Consum de la Generalitat Valenciana. Valencia.

Institut Valencià d'Estudis en Salut Pública (I.V.E.S.P.). Conselleria de Sanitat i Consum de la Generalitat Valenciana. Valencia.

Institut Valencià d'Estadística (I.V.E.). Conselleria de Presidència de la Generalitat Valenciana. Valencia.

El contenido de este libro no podrá ser reproducido, ni total ni parcialmente, sin el previo permiso del emisor. Reservados todos los derechos

Editor: **Jesús Vioque López**

Autores: Vioque J. Quiles J. Encuesta de Nutrición y Salud de la Comunidad Valenciana. Alicante: Departamento Salud Pública, 2003

ISBN: 84-607-9740-6

Depósito Legal: **A-1138-2003**

Impreso en España/Printed in Spain

Maquetación, impresión y encuadernación:

CEE Limencop, S.L.

E- mail: reprografia.elche@umh.es / limencop@ua.es

Telf.: 966658487 / 966658791 / 965903400 Extension 2784

<http://www.limencop.com>

"Podrán solicitar copias de este libro, dirigiéndose al autor, cuyos datos son los siguientes:

Jesús Vioque López

Teléfono: 96 5 91 95 17

Dirección: C/ Hispania 1- Bw9

03540 Alicante

ENCUESTA DE NUTRICIÓN Y SALUD DE LA COMUNIDAD VALENCIANA, 1994

EQUIPO INVESTIGADOR

Director

Jesús Vioque López

Profesor Titular Dpto. Salud Pública, Universidad Miguel Hernández. Doctor en Medicina. Master en Salud Pública (Universidad de Harvard, EE.UU.).

Investigadores principales:

Jesús Vioque López

Joan Quiles Izquierdo

Profesor Asociado Dpto. Salud Pública, Universidad Miguel Hernández. Doctor en Medicina. Master en Nutrición Clínica (Universidad Autónoma de Madrid). Técnico de Educación en Alimentación y Nutrición.

Formación de encuestadores:

Assumpta Silvestre

Pablo Garrido Rodríguez

Joan Quiles Izquierdo

Licenciada en Medicina. Técnica de Salud

Licenciado en Psicología

Dirección y coordinación del trabajo de campo:

Joan Quiles Izquierdo

Amparo Quiles Latorre

Maite Lahiguera Muñoz

Auxiliar de Investigación

Auxiliar de Investigación

Trabajo de campo (encuestadores):

A. Alonso Amat

M^a I. Aluger Ortega

M^a J. Calero Martínez

J. Carbonell Ribas

A. I. De La Mata Aroca

M. Gil Martín

N. Hanmoudi Pérez

I. Hortigüela Granero

E. Jiménez Planelles

V. Martín Fernández

C. Mengual Arrufat

M^a I. Molines Tarrazo

M^a C. Moreno Marín

A. Ortega Dicha

F. Ortega Dicha

R. Pascual Benito

I. Pedraza

C. Pérez Fonfria

C. Pérez Jaen

R. Peris Peris

Y. Verónica Ahicart Roig

M^a J. Sánchez Adsuara

A. Zanza Angulo

Codificación y apoyo informático:

Julian González Aracil

Manuela García de la Hera

Clara Ripoll Pérez

Técnico Universitario en Estadística

Licenciada en Psicología

Auxiliar Administrativo

ÍNDICE

	<u>Página</u>
1. INTRODUCCIÓN	9
2. OBJETIVOS	15
3. METODOLOGÍA	19
3.1 Diseño de la muestra	21
3.2 Cuestionarios	30
3.3 Entrevistadores	33
3.4 Análisis de datos	34
4. RESULTADOS	35
4.1 Ingesta de energía y macronutrientes por R-24h	37
4.2 Ingesta de energía y macronutrientes por CFA	44
4.3 Ingesta de vitaminas por R-24h	61
4.4 Ingesta de vitaminas por CFA	64
4.5 Ingesta de minerales por R-24 h	76
4.6 Ingesta de minerales por CFA	78
4.7 Consumo de alimentos	88
4.8 Hábitos alimentarios	99
4.9 Conocimientos y creencias	102
4.10 Antropometría	104
4.11 Estado de salud	110
4.12 Estilos de vida: actividad física y consumo de tabaco	114
5. CONCLUSIONES	121
6. RECOMENDACIONES	125
7. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	129
8. ANEXOS	135
8.1 Cuestionarios	137
8.2 Tarjetas auxiliares para el R-24h y cuestionarios	152

1. INTRODUCCIÓN

La evidencia que relaciona patrones dietéticos específicos con el estado de salud de una población es cada vez más sólida y se fundamenta sobre todo en los patrones de dieta observados en países occidentales desarrollados, precisamente aquellos donde se observa una mayor prevalencia de enfermedades crónico-degenerativas como las cardiovasculares, el cáncer o la diabetes (U.S. DHHS, 1988; WHO, 1990). A principio de los noventa, entre las diez primeras causas de mortalidad en la Comunidad Valenciana ya se encontraban enfermedades como las cardiovasculares, la diabetes, la cirrosis y varias localizaciones tumorales (García Benavides, 1992), susceptibles de prevención mediante prácticas concretas preventivas o de promoción de hábitos alimentarios saludables. En este sentido, se ha documentado que problemas como el estreñimiento, la caries dental o incluso la propia obesidad, pueden verse modificados al poner en práctica hábitos alimentarios considerados saludables (James, 1988), hechos también confirmados en algunas experiencias como la de North Karelia en Finlandia (Puska, 1989), donde se conjugaron con éxito políticas alimentarias e intervenciones comunitarias de promoción de salud para luchar contra las altas tasas de enfermedades cardiovasculares. Sin embargo, a pesar de los avances de los últimos años, queda mucho camino por recorrer tanto en el control y mejora de los patrones dietéticos existentes como en el establecimiento de nuevas relaciones dieta-enfermedad, especialmente en el ámbito de la Comunidad Valenciana, donde tradicionalmente ha predominado una cultura típicamente mediterránea.

En una editorial publicada a principios de los noventa en el *American Journal of Public Health* (Willett, 1990), se sugería que 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 permitirían no solo conocer los patrones existentes sino también la realización 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, para establecer planes de salud con fundamento y dentro de estos, políticas de alimentación y nutrición adecuadas para una comunidad, es necesario conocer previamente sus hábitos y patrones de consumo alimentario y su estado nutricional de partida. Además, con la existencia de problemáticas sociales como el desempleo, la pobreza y la inmigración, que generan y perpetúan desigualdades sociales de efectos negativos para la salud, se hace más evidente la necesidad de identificar y caracterizar a los grupos de población en riesgo nutricional, tanto por defecto como por exceso, y que por ello pueden tener su salud en riesgo. A partir del conocimiento de los patrones dietéticos, será posible establecer prioridades y establecer políticas de promoción o protección de la salud en el área de la nutrición y, si fuera necesario, la adopción de medidas específicas para los grupos de riesgo detectados.

Si a nivel del estado español existe ya información sobre patrones de consumo alimentario y del estado nutricional para los habitantes de varias comunidades como Cataluña, País Vasco, Madrid, Murcia, Canarias y Andalucía, no ocurre lo mismo para la Comunidad Valenciana donde la información disponible hasta la fecha es limitada y parcial. Las publicaciones periódicas del Ministerio de Agricultura basadas en la Encuesta de Consumo de Alimentos (MAPA, 1990), y las Encuestas de Presupuestos Familiares del Instituto Nacional de Estadística (INE, 1985), son, por el momento, los únicos datos existentes sobre disponibilidad y gasto declarado en la compra de alimentos a nivel global para la Comunidad Valenciana. Sin embargo, hay que mencionar que estos datos presentan importantes limitaciones ya que no se refieren a consumos individuales y además, se presentan sistemáticamente de forma agregados a los de otras regiones (Murcia), al analizarse de forma conjunta la llamada zona de Levante. La Encuesta de Salud de la Comunidad Valenciana realizada en 1990-1991, incluyó un apartado sobre nutrición, en el que únicamente se recogieron datos sobre el consumo de café o té, masa corporal y talla autoreferida, y sobre el seguimiento de ciertas prácticas dietéticas (Gallud, 1991). Más recientemente se han publicado diagnósticos de salud para algunos municipios en los que se realizó algún tipo de evaluación nutricional en la población estudiada, sin embargo, los datos obtenidos o bien son limitados al no ofrecen una idea global de la situación nutricional de las propias comunidades estudiadas, dan datos solo parciales sobre el estado nutricional o se refieren a poblaciones concretas pero no al global de la Comunidad (Quiles, 1993; Vaandrager, 1992; Medrano, 1994). Por último, un estudio realizado sobre una muestra representativa de adultos del municipio de Orihuela ha sido la primera experiencia conocida en la que se recoge información simultáneamente sobre dieta, estado nutricional, estilos de vida y el estado de salud a nivel individual en una muestra representativa, lo que ha supuesto una experiencia piloto de gran valor para

otros estudios poblacionales cuyo ámbito cubría toda la Comunidad Valenciana (Vioque, 2001).

En general, y para la Comunidad Valenciana, las fuentes de información arriba citadas ofrecen datos insuficientes para establecer políticas de promoción y protección de la salud en el área de la nutrición, ya que seguimos sin conocer:

- cuales son los patrones de ingestión de alimentos y nutrientes de la población adulta valenciana.
- cual, y cómo de adecuada, es la ingesta nutricional por grupos concretos de edad y sexo.
- la existencia de posibles grupos de población en situación de especial riesgo para su salud, derivada de una nutrición inadecuada.
- cuál es el estado nutricional de la población, estimado por medición directa de índices antropométricos e de indicadores bioquímicos.

En este contexto, y con los antecedentes de encuestas alimentarias realizadas en países como Estados Unidos, Inglaterra u Holanda (DHHS, 1991; Gregory, 1990; Lowik, 1994), y en algunas comunidades autónomas españolas (Jimenez, 1988; Gobierno Vasco, 1990), se diseñó desde nuestro Departamento y con el apoyo de la Dirección General de Salud Pública la primera **Encuesta de Nutrición y Salud de la Comunidad Valenciana**. En esta encuesta de diseño transversal se planteó como meta primordial la de producir parámetros precisos y fiables sobre variables nutricionales. Sin embargo, la formulación de preguntas específicas sobre diversos estilos de vida y el estado de salud, permitió además la obtención de parámetros poblacionales sobre el estado de salud, y en concreto, la estimación de la prevalencia para los principales problemas de salud y de hábitos y estilos de vida considerados como factores de riesgo específicos para muchos problemas de salud. De esta forma, no solo se permite estimar la magnitud real de los principales problemas de salud y su posible evolución futura, sino que se abre la puerta a la investigación etiológica, en concreto para el estudio de relaciones entre la dieta real y los problemas de salud más frecuentes que se observan en la población adulta estudiada como por ejemplo la obesidad o la hipertensión. En este sentido, a partir de la información recogida en la encuesta ha sido posible profundizar en el estudio de algunos problemas de salud importantes y difundir aspectos relevantes relativos al estado nutricional y a la salud de los valencianos (Quiles, 1996; Compañ, 1998; Vioque, 2000; Vioque, 2000a; Aranceta, 1998; Aranceta, 2001).

Por último, no podemos olvidar a la población objeto del estudio, la población adulta de la Comunidad Valenciana, sobre la cual se podrían aplicar posibles recomendaciones o intervenciones fundamentadas en los propios resultados de la encuesta. El uso y difusión de los resultados científicos entre la población objeto de estudio es un tema complejo que se necesita una reflexión profunda y detallada. Cada vez más, los medios de comunicación y los propios ciudadanos reclaman información

rigurosa y fiable relacionada con la nutrición y con la salud que permita, entre otros aspectos, establecer el perfil de riesgo dadas determinadas características y, en consecuencia, tomar decisiones sobre hábitos y estilos de vida con el objetivo último de vivir más y mejor. Otros sectores que también pueden y deben tener interés en este tipo de publicación son el sector público a través de distintas administraciones, y el sector privado, en cuanto implicados en temas de alimentación humana.

Siendo conscientes de la importancia del tema y de que una demora de esta publicación más allá de lo deseado, por razones ajenas al propio equipo de investigación, podría haber restado cierto interés a los resultados, hemos podido finalmente reunir en esta publicación los resultados globales de la encuesta. Por su naturaleza, la mayoría de los resultados siguen siendo actuales y servirán como punto de partida para realizar futuras comparaciones de parámetros relacionados al estado nutricional y de salud de la Comunidad Valenciana. Al mismo tiempo, ya han visto la luz publicaciones relacionadas a ciertos aspectos de la encuesta que por su importancia o relevancia merecieron el interés de revistas científicas o de los propios medios de comunicación. Por otra parte, hemos facilitado el uso conjunto de parte de nuestros datos con los de otras encuestas de similares características realizadas en otras comunidades españolas, lo que ha permitido comparar la magnitud de un grave problema de salud como es la obesidad entre aquellas comunidades que disponían de datos poblacionales obtenidos por medición directa individual y que ha permitido superar el grave sesgo que supone hacer estimaciones basadas en la referencia o notificación de los participantes en las encuestas. En cualquier caso, no se puede obviar el hecho de que hasta ahora no existen datos de suficiente calidad y detalle sobre el estado de nutrición y de salud que permitan diseñar los planes de salud y la implementación de intervenciones específicas adecuada a la situación real del estado nutricional, los estilos de vida o el estado de salud detectado. Asimismo, y a medio o largo plazo, estos datos podrían también servir para evaluar no solo la evolución de los parámetros nutricionales y de salud, sino las intervenciones que se llevan o no a cabo por parte de las autoridades sanitarias.

Por todo ello, confiamos que esta encuesta sirva de punto de partida y estímulo para la realización de otras con una metodología similar que más pronto que tarde permita profundizar en el conocimiento del estado de nutrición y salud de la población adulta Valenciana así como en la evolución de sus principales patrones dietéticos.

2. OBJETIVOS

El diseño de esta Encuesta de Nutrición y Salud de la Comunidad Valenciana ha sido el de un estudio epidemiológico transversal cuyo **objetivo general** ha consistido en producir estadísticas descriptivas sobre nutrición y salud por grupos de edad, sexo y otras variables de interés para la población adulta mayor de 14 años residente en la Comunidad Valenciana, con el objetivo último implícito de medir y evaluar el estado de salud y de nutrición de esta población.

Los **objetivos específicos** principales de esta encuesta han consistido en la:

1. Determinación de medias y proporciones con un razonable nivel de precisión para la frecuencia de consumo de alimentos y la ingesta de energía, macronutrientes, vitaminas y minerales por grupos de edad y sexo de la población estudiada.
2. Recogida de información sobre conocimientos y creencias relacionados a temas de salud y nutrición.
3. Obtención de índices antropométricos incluida la estimación de la prevalencia de sobrepeso y obesidad, y otras exploraciones físicas como la tensión arterial para completar la evaluación del estado nutricional.
4. Recogida de información sobre variables sociodemográficas
5. Valoración del estado de salud autopercebida incluida la estimación de la prevalencia para los principales problemas de salud autopercebidos.
6. Estimación de la prevalencia para hábitos y estilos de vida concretos, incluida la actividad física y el consumo de tabaco, que pudieran asociarse al estado nutricional y/o a la ingestas dietética.
7. Investigación de relaciones entre estados de salud medidos o referidos y la dieta o el estado nutricional.

3. METODOLOGÍA

3.1 DISEÑO DE LA MUESTRA.

El universo del estudio lo constituyeron aquellos sujetos de ambos sexos, con 15 y más años de edad en 1994, empadronados en 1991 en los diferentes municipios de todo el ámbito geográfico de la Comunidad Autónoma Valenciana.

El diseño de la muestra y la elección de los participantes se realizó con la colaboración del "Servei de coordinació, disseny i mostres" del Instituto Valenciano de Estadística (I.V.E.) de la Generalitat Valenciana.

Para obtener con la muestra representatividad geográfica a nivel global para toda la Comunidad Valenciana, por estratos de edad y sexo, evitando una excesiva dispersión geográfica de las unidades (por motivos de optimización de recursos y facilitación del trabajo de campo), se procedió a la realización de un muestreo bietápico. Inicialmente se seleccionó una muestra de 28 municipios, escogidos según probabilidad proporcional al tamaño de la población empadronada en cada uno de ellos, habiéndose fijado finalmente, un tamaño muestral de 2439 personas, como suficiente para obtener estimaciones dietéticas medias a nivel global por sexo y grupos de edad. (Tablas 1, 2 y 3).

Teniendo en cuenta las disponibilidades de recursos, y asumiendo una tasa inicial de respuesta en torno al 75% se consideró que el tamaño muestral elegido debería proporcionar una precisión (coeficiente de confianza al 95% por el error estándar del estimador) entre un 5 y 10% de las estimaciones globales o por sexo, para factores cuya prevalencia esperada fuera del 30%, y una precisión entre el 15 y 25% de aquellas estimaciones específicas para grupos de edad y sexo. Para factores cuya prevalencia esperada fuera del 10%, estas precisiones serían aproximadamente del 15% para estimadores globales, y del 30 al 40% para los específicos.

Tabla 1. Descripción de la distribución de la población de la Comunidad Valenciana (CV), y de las muestras accedida (MA) y participante (MP)

GRUPOS EDAD	Hombres			Mujeres			Total		
	CV*	MA	MP	CV	MA	MP	CV	MA	MP
15-24 años	330 (22.1)	275 (23.7)	227 (27.4)	318 (19.9)	265 (20.7)	230 (23.4)	648 (21.0)	540 (22.1)	457 (25.2)
25-34 años	296 (19.8)	220 (19.0)	152 (18.2)	295 (18.5)	218 (17.0)	166 (16.9)	591 (19.2)	439 (17.9)	318 (17.5)
35-49 años	350 (23.5)	260 (22.4)	176 (21.1)	356 (22.3)	283 (22.1)	219 (22.3)	706 (22.9)	543 (22.2)	395 (21.8)
50-64 años	299 (20.1)	233 (20.1)	157 (18.8)	322 (20.2)	261 (20.4)	178 (18.1)	622 (20.1)	494 (20.2)	335 (18.5)
65 y más años	217 (14.5)	171 (14.8)	120 (14.4)	303 (19.0)	253 (19.8)	188 (19.2)	520 (16.8)	423 (17.3)	308 (17.0)
TOTAL	1492 (48.3)	1159 (47.5)	832 (45.9)	1595 (51.7)	1280 (52.5)	981 (54.1)	3087 (100)	2439 (100)	1814 (100)

* CV : Distribución de la población valenciana según el padrón de 1991, expresada en miles de habitantes. () : Entre paréntesis se expresan los porcentajes

Encuesta de Nutrición y Salud de la Comunidad Valenciana,1994

Tabla 2. Reparto de la muestra seleccionada por provincias, grupos de edad y sexo.

	15-24 años		25-34 años		35-49 años		50-64 años		65 y más		TOTAL		
	H	M	H	M	H	M	H	M	H	M	H	M	T
Alicante	91	82	33	67	70	93	68	91	54	87	317	419	736
Castellón	41	27	32	26	38	35	29	26	18	18	158	132	290
Valencia	143	156	156	125	151	156	136	144	98	148	684	729	1413
TOTAL	275	265	221	218	260	283	233	261	170	253	1158	1281	2439

* H: Hombres; M : Mujeres

Encuesta de Nutrición y Salud de la Comunidad Valenciana,1994

Tabla 3. Reparto de los efectivos de la muestra a la que se accedió en el estudio por municipios.

ALICANTE		CASTELLÓN		VALENCIA	
Albatera	16	Almassora	13	Burjassot	48
Alicante	379	Castelló de Plana	226	Carlet	31
Benidorm	4	Cuevas Vinromá	1	Font d'En Carròs	6
Elx	133	Chilches	4	Moncada	26
Elda	95	Moncofar	10	Ontinyent	36
Orba	2	Vall d'Uxó	36	Pobla Llarga, La	7
Pego	12			Puig	16
Petrer	34			Riba-roja Turia	16
Torre Vieja	46			Silla	21
Pilar Horadada	15			Sueca	32
				Torrent	97
				Valencia	1077
TOTAL	736	TOTAL	290	TOTAL	1413
TOTAL DE CONTACTADOS EN LA COMUNIDAD VALENCIANA 2439					
Encuesta de Nutrición y Salud de la Comunidad Valenciana, 1994					

Se establecieron diez estratos, según sexo y grupos de edad. La base de la estratificación por grupos de edad se estableció tras revisar otras encuestas nutricionales realizadas en España y en otros países (Dpto Sanidad y Consumo-Gobierno Vasco, 1990; Gregory, 1990; Hulshof, 1991; Violan, 1991; Moreno-Sueskun, 1993) y en gran parte de acuerdo a los grupos de edad utilizados en las publicaciones como las de Ingestas Diarias Recomendadas de EE.UU (RDA, 1989). Asimismo, se buscó que los grupos de edad formados al utilizar un diseño aleatorio simple para la obtención de la muestra, fueran relativamente similares en cuanto al número de efectivos. Los cinco grupos de edad finalmente establecidos fueron:

- Grupo 1) 15-24 años;
- Grupo 2) 25-34 años;
- Grupo 3) 35-49 años;
- Grupo 4) 50-64 años; y
- Grupo 5) 65 y más años.

Adicionalmente se obtuvo una muestra suplente, con idénticas características, para realizar posibles sustituciones. En el trabajo de campo se sustituyeron los individuos de la muestra titular atendiendo a los siguientes supuestos:

- Aquellos sujetos en los que se obtuvo la devolución, por los servicios de correos, de la carta de invitación a la participación al estudio. Se constataron cinco situaciones: "insuficientes señas", "dirección desconocida", "marchó sin dejar señas", "desconocido", y "no da razón ni figura en los buzones".
- Aquellos sujetos a los que no se les pudo realizar la encuesta por causas mayores; como fallecimiento;
- Aquellos en los que se pudo constatar un cambio de residencia durante la realización del trabajo de campo; y,
- Aquellos en los habiendo intentado el contacto, al menos, en tres ocasiones (en días y horas distintos), no se hubiese localizado a nadie en su domicilio.

En todos estos supuestos se realizaron sustituciones por elementos de la muestra suplente que respondían a las mismas características (mismo municipio, sexo, y grupo de edad). En la tabla nº 4 se describen las causas más frecuentes de sustitución en el presente estudio.

Tabla 4. Motivos de sustitución del listado original de participantes

MOTIVOS	NÚMERO	PORCENTAJE
Ausencia tras 3 ^{er} intento	410	39%
Ausencia prolongada	204	19'4%
Cambio de domicilio	175	16'6%
Devolución de correos	100	9'5%
-desconocido. *	(64)	(6'1%)
-insuficientes señas. *	(13)	(1'2%)
-marchó sin dejar señas. *	(23)	(2'2%)
Desconocido	80	7'6%
Fallecimiento	46	4'4%
Incapacitados	32	3%
Domicilio inexistente	3	0'3%
TOTAL	1050	100%

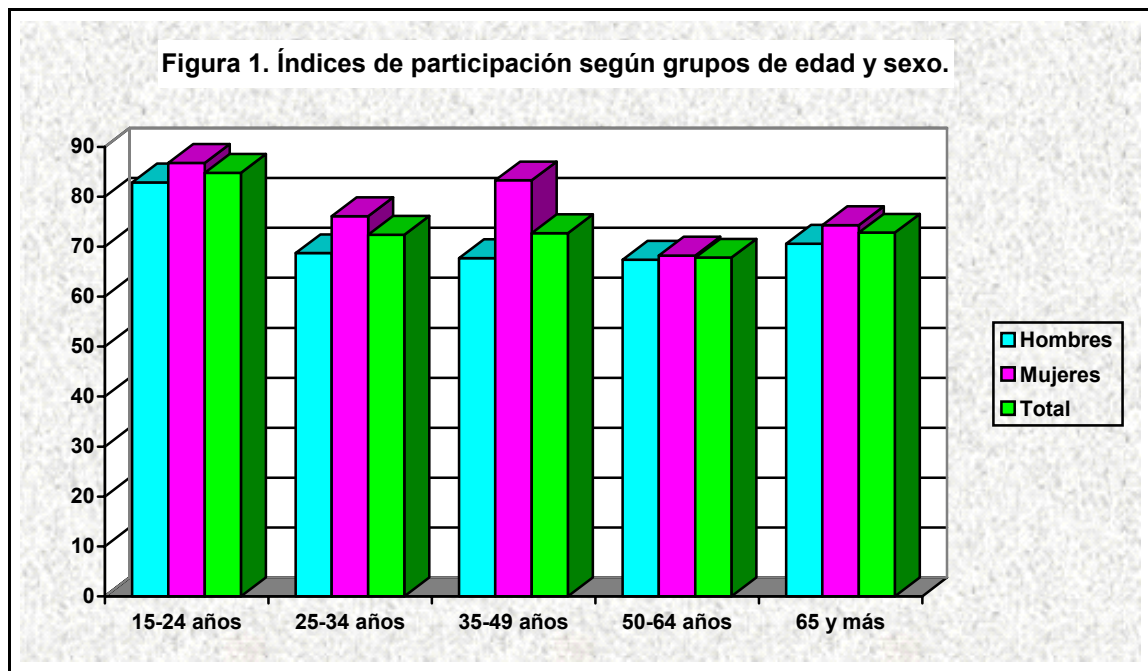
* Números absolutos y porcentajes referidos al total de devoluciones por correo

Encuesta de Nutrición y Salud de la Comunidad Valenciana, 1994

Se consideraron como casos de no participación, a aquellos individuos con los que habiendo establecido contacto para la realización de la encuesta, manifestaron claramente su deseo de no participar en el estudio o, aquellos que demoraron la entrevista por causas triviales o de difícil justificación, en al menos tres contactos concertados. En estos supuestos no se realizaron sustituciones.

El trabajo de campo se llevó a cabo durante los meses de Marzo a Julio 1994. De los 2439 individuos inicialmente seleccionados, se pudo recoger información completa para un total de 1813 personas, (832 hombres y 981 mujeres). Los datos presentados a lo largo de este informe sobre consumo de alimentos, nutrientes y otros factores estudiados corresponderán generalmente a estos 1813 sujetos, si bien en algunos casos el tamaño de la muestra ("n") puede verse reducido al no facilitar la persona entrevistada información para alguna de las variables estudiadas.

En la figura 1 y en la tabla 5 se refleja la participación según grupos de edad y sexo.



La participación global ha sido del 74,4 %, habiendo resultado mayor en las personas de 15 a 24 años (84,8%), y entre las mujeres (76,6%).

La media de edad de la muestra participante fue de 42,19 años (Desviación Estándar [DE]=19,49); siendo entre los hombres de 40,79 años (DE=18,87) y para las mujeres de 43,27 (DE=19,94).

Tabla 5. Índices de participación según grupos de edad y sexo.

Grupos de edad	Hombres		Mujeres		Total	
	Muestra	Participación (%)	Muestra	Participación (%)	Muestra	Participación (%)
15 a 24 años	275	227 (82,9)	265	230 (86,8)	540	457 (84,8)
25 a 34 años	221	152 (68,7)	218	166 (76,1)	439	318 (72,4)
35 a 49 años	260	176 (67,7)	283	219 (83,3)	543	395 (72,7)
50 a 64 años	233	157 (67,4)	261	178 (68,2)	494	335 (67,8)
65 y más años	170	120 (70,6)	253	188 (74,3)	423	308 (72,8)
TOTAL	1159	832 (71,8)	1280	981 (76,6)	2439	1817 (74,4)

Encuesta de Nutrición y Salud de la Comunidad Valenciana, 1994

La distribución de la muestra real según las distintas variables sociodemográficas que se han recogido (estado civil, nivel de estudios, situación laboral en el último año e ingresos económicos por unidad familiar) quedan reflejados en las tablas 6-9 y figuras 2-5 siguientes.

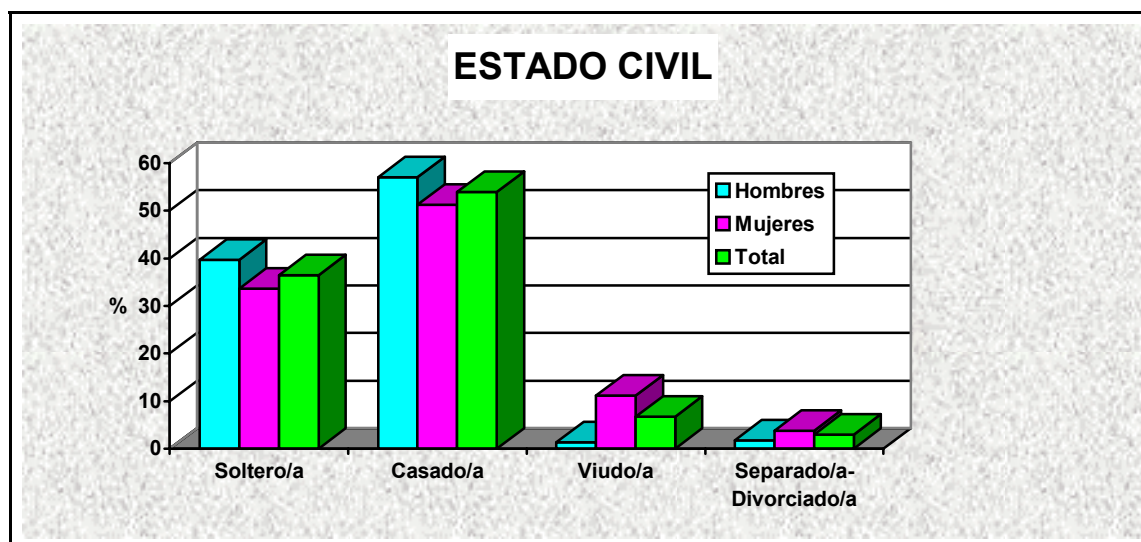


Tabla 6. Distribución de la muestra según su estado civil.

Estado civil	Hombres		Mujeres		Total	
	Nº	%	Nº	%	Nº	%
Soltero/a	331	39,7	330	33,6	661	36,5
Casado/a	475	57,0	503	51,3	978	53,9
Viudo/a	11	1,3	110	11,2	121	6,7
Separado-Divorciado/a	15	1,8	37	3,8	52	2,9

Encuesta de Nutrición y Salud de la Comunidad Valenciana, 1994

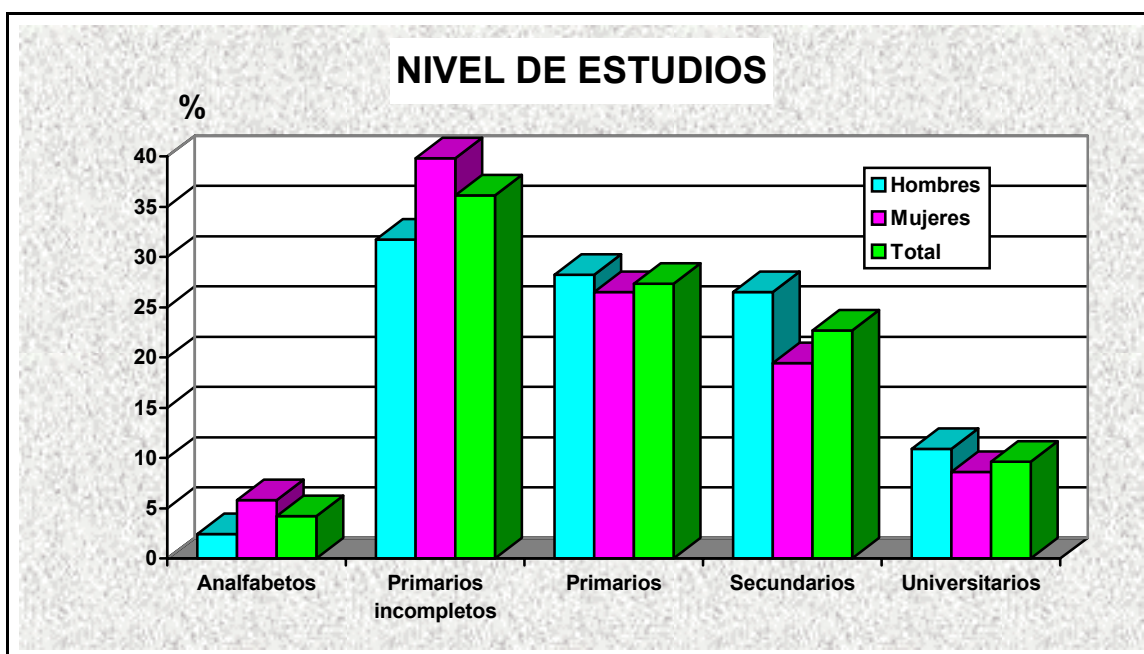


Tabla 7. Distribución de la muestra según su nivel de estudios.

Nivel de Instrucción	Hombres		Mujeres		Total	
	Nº	%	Nº	%	Nº	%
No lee / ni escribe	20	2,4	57	5,8	77	4,2
Primarios incompletos	264	31,7	390	39,8	654	36,1
Estudios primarios	235	28,2	260	26,5	495	27,3
Estudios secundarios	220	26,5	190	19,4	410	22,7
Universitarios	91	10,9	84	8,6	175	9,6

Encuesta de Nutrición y Salud de la Comunidad Valenciana, 1994

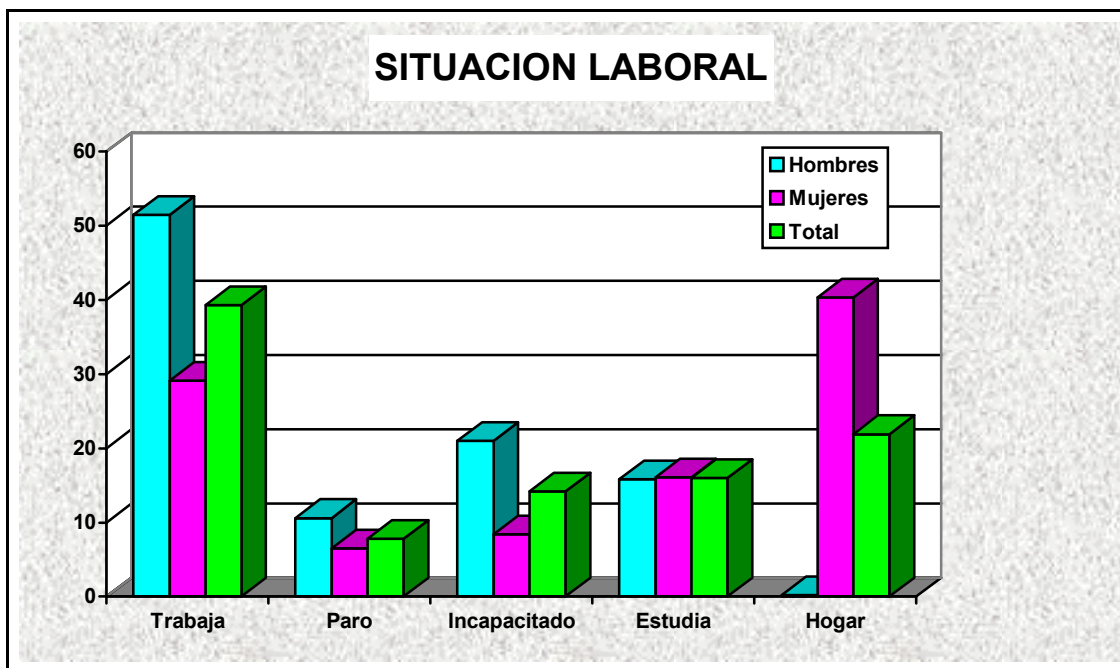


Tabla 8. Distribución de la muestra según su situación laboral.

Situación laboral durante el último año	Hombres		Mujeres		Total	
	Nº	%	Nº	%	Nº	%
Trabaja	428	51,4	285	29,1	713	39,3
Parado	88	10,6	54	6,5	142	7,8
Incapacitado	175	21,0	82	8,4	257	14,2
Estudiantes	131	15,8	158	16,1	289	16,0
Ama de casa	2	0,2	395	40,3	397	21,9

Encuesta de Nutrición y Salud de la Comunidad Valenciana, 1994

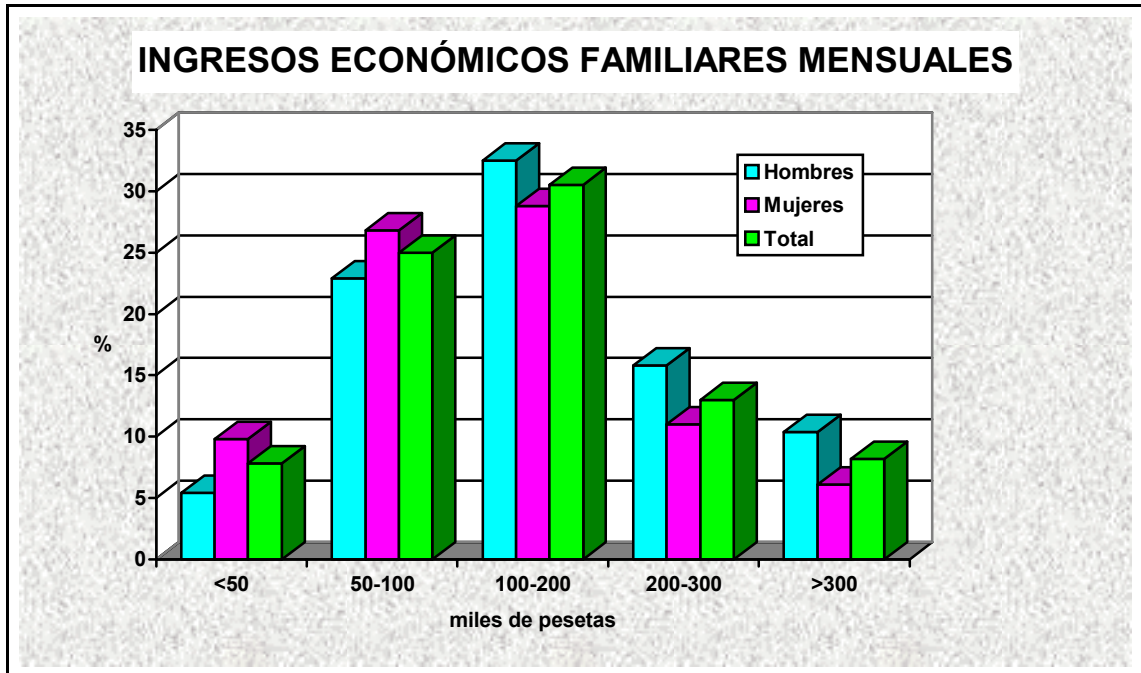


Tabla 9. Distribución de la muestra según los ingresos económicos familiares declarados.

Ingresos brutos familiares/mes	Hombres		Mujeres		Total	
	Nº	%	Nº	%	Nº	%
Menos de 50.000 pts.	45	5,4	96	9,8	141	7,8
50.001 a 100.000 pts.	191	22,9	263	26,8	454	25,0
100.001 a 200.000 pts.	271	32,5	283	28,8	554	30,5
200.001 a 300.000 pts.	132	15,8	108	11,0	236	13,0
Más de 300.001 pts.	87	10,4	60	6,1	147	8,2

Encuesta de Nutrición y Salud de la Comunidad Valenciana, 1994

3.2 CUESTIONARIOS (Ver anexos).

Los cuestionarios fueron administrados, en el domicilio de los participantes, con la ayuda de entrevistadores especialmente entrenados.

La encuesta se configuró en cuatro módulos diferenciados (Anexo I):

- **Módulo dietético;**
- **Módulo de salud y estilos de vida;**
- **Módulo de variables sociodemográficas.**
- **Módulo antropométrico.**

Con el objeto de obtener un cuestionario, cuya reproductibilidad intermétodo y validez (de construcción y contenido) estuvieran lo más probadas posible y que permitiera a su vez replicar y comparar nuestros resultados con los de otros estudios, se consultaron diversas fuentes y se incluyeron preguntas utilizadas en otros encuestas poblacionales de nutrición o salud de características similares (Grott, 1988; Gregory, 1990; DHHS, 1990, 1991; ENS, 1991; Gil, 1992; ESCV, 1993). (Anexo II)

1. MODULO DE ENCUESTA DIETETICA

Este módulo se diferenció en tres bloques:

- a. **Cuestionario de Frecuencia de Consumo Alimentario (CFCA).** Se ha utilizado un cuestionario basado en el usado en el Estudio de Salud de las Enfermeras Norteamericanas (Willett, 1985), fue adaptado y validado, para estimar la ingesta dietética habitual de adultos en el ámbito de la Comunidad Autónoma Valenciana (Vioque, 1991; Vioque, 2000). Este cuestionario consta de un total de 93 ítems (alimentos o grupos de ellos), sobre los que se pregunta por su frecuencia de consumo habitual para una determinada cantidad, a lo largo del año anterior al de la entrevista. Este cuestionario se ha utilizado satisfactoriamente en la Encuesta de Nutrición y Salud de Orihuela que sirvió de estudio piloto a la presente encuesta.
- b. **Recordatorio de 24 horas,** para el que se ha adoptó un modelo estandarizado en la recogida de la información (DHHS, 1971) con el cual se pudo obtener el consumo de alimentos del día anterior a la encuesta, modo de preparación de platos, consumo de platos compuestos, así como horarios y lugar de las comidas. Para lograr la máxima precisión en la recogida de información sobre las cantidades consumidas, los entrevistadores se ayudaron de modelos físicos (vasos, tazas, cucharas, platos, esferas), modelos bidimensionales en papel y cinta métrica, como aconsejan la

mayoría de los autores (Sabry, 1988; Bingham, 1988; Witschi, 1990) y se realiza comúnmente en encuestas poblacionales de nutrición.

- c. **Preguntas complementarias:** Junto a los dos cuestionarios referidos se realizaron preguntas adicionales sobre métodos culinarios de preparación, preferencias de consumo en determinados alimentos, prácticas especiales de dietas y, conocimientos y actitudes sobre la alimentación.

2. MODULO DE SALUD Y ESTILOS DE VIDA

En el cuestionario de salud y de estilos de vida se recogió información sobre aspectos relacionados con el estado de salud. Dicho módulo constó de los siguientes apartados:

- a. Estado de salud autoreferido y antecedentes sobre patología crónica.
- b. Salud buco-dental.
- c. Hipertensión arterial.
- d. Actividad física.
- e. Tabaco.
- f. Percepción corporal.
- g. Breve historia reproductiva (sólo para las mujeres).

3. MODULO SOCIODEMOGRÁFICO

En este apartado se recogieron los datos personales considerados como variables sociodemográficas: estado civil y convivencia en el domicilio; nivel de formación; situación laboral actual; características de la vivienda, e ingresos económicos.

4. MODULO DE ANTROPOMETRIA

Las medidas finalmente recogidas fueron el peso, la talla, la circunferencia braquial, y el índice abdomen/cadera, además de la presión arterial y frecuencia cardíaca. Los criterios de elección de estas medidas se basaron en la facilidad de su obtención, la comodidad del participante, la reproductibilidad intra e inter-encuestador, y el coste de los elementos auxiliares para su medición.

PRESIÓN ARTERIAL Y FRECUENCIA CARDÍACA: Para que la medición de la presión arterial y del pulso se hiciera de la forma más homogénea posible y sin intervención directa de los encuestadores, se optó por la utilización de un esfigmomanómetro digital semiautomático (Nissei® DS-115), capaz de determinar la presión sistólica/diastólica y la frecuencia cardíaca.

Se realizaron por cada participante dos mediciones con los sujetos sentados, en dos momentos diferentes de la encuesta, separados entre ellos al menos, 5 minutos. La primera medición se realizó de forma integrada al cuestionario, durante la formulación de las preguntas sobre salud. La segunda medición se realizó al comenzar el bloque de somatometría, antes de invitar al participante a levantarse para la toma de otras mediciones.

PESO: La determinación del peso corporal se realizó con balanzas de baño electrónicas (Tefal® "TOP-LINE"), de lectura digital que, tenían una capacidad máxima de 130 kgr y una precisión de 100 gramos., según información facilitada por el propio fabricante. Se realizó una primera calibración para todas las básculas y se controló periódicamente la reproductibilidad de los pesos confrontando sus resultados con un peso constante conocido.

Para la medición del peso se les pidió a los sujetos que se descalzaran, se despojaron de ropas de abrigo y que vaciaran sus bolsillos de objetos pesados como monedas, llaveros, y otros objetos similares. Se realizaron dos mediciones por participante y cuando no fueron coincidentes, se realizó una tercera pesada. Los resultados se anotaron en kilogramos.

ALTURA: La medición de la talla se realizó con los sujetos descalzos y en bipedestación. Para este fin se utilizaron cintas métricas flexibles e inextensibles. Se realizaron dos mediciones por participante y cuando no fueron coincidentes, se procedió a una tercera. Los resultados se anotaron en centímetros.

CIRCUNFERENCIA BRAQUIAL: Para la medida de la circunferencia braquial se colocó a los sujetos en bipedestación y con los brazos relajados para posteriormente determinar en el brazo izquierdo la distancia media entre el relieve óseo del acromion y del olecranon. A este nivel se colocaba la cinta métrica de forma firme pero sin indentar la piel y se tomaba la medida. Los resultados se anotaron en centímetros (Gibson, 1990; Pressman, 1990).

CIRCUNFERENCIA ABDOMEN/CADERA: La medida de estos dos perímetros se realizó con los sujetos en bipedestación, con cinta métrica flexible. Para la cintura se tomó la circunferencia que pasaba por el punto medio entre la 12ª costilla y la cresta ilíaca. Para la circunferencia de la cadera se tomó la correspondiente al perímetro máximo de la misma (Gibson, 1990). Los resultados se anotaron en centímetros.

3.3. ENTREVISTADORES

La selección de entrevistadores se realizó entre los alumnos formados durante los tres últimos años, en los cursos de promoción de empleo de "Auxiliares de Investigación de Salud Pública", llevado a cabo en el Instituto Valenciano de Estudios en Salud Pública en convenio con el Fondo Social Europeo de la Comunidad Económica Europea.

Se formaron un total de 40 encuestadores, de los que fueron seleccionados 20 para la realización del trabajo de campo.

Con la finalidad de tener una encuesta con calidad en los datos se realizó un "*Curso de Formación de Encuestadores*" intensivo de una semana. Todos ellos, fueron entrenados en las habilidades que este tipo de encuestas requiere: técnicas de encuestas estandarizadas, uso de cuestionarios generales, uso de Cuestionarios de Frecuencia de Consumo Alimentario y de Recordatorios de 24 horas. Además se instruyó a los encuestadores en conocimientos básicos de alimentación y nutrición, y en la toma de medidas antropométricas.

El equipo de entrevistadores se seleccionó, de forma definitiva, con base al interés y disponibilidad de los mismos, teniendo en cuenta su lugar de residencia, posibilidad de transporte, conocimiento de las lenguas oficiales de la Comunidad, trato con el público y habilidades adquiridas. Los cursillistas formados no elegidos en primera instancia, quedaron como grupo de reserva para sustituir a los primeros ante la aparición de imprevisibles eventualidades.

Una vez comenzado el trabajo de campo se realizó un control de calidad del cometido de los encuestadores mediante la comprobación, verificación de datos, y corrección de errores, según se fueron recibiendo las encuestas practicadas (sobre el 15% del trabajo entregado). Ello permitió la detección de actuaciones no procedentes y la sustitución de dos encuestadores. Así mismo, cada tres semanas se reunió a los entrevistadores para revisar el ritmo y las dificultades del trabajo, y para volver a realizar un adiestramiento estandarizado en los cuestionarios, especialmente en la metodología de recogida de los Recordatorios de 24 horas.

Para el trabajo de campo, a cada encuestador se le dotó del siguiente material (disponible bajo petición a los autores):

- manual del encuestador
- acreditación como entrevistador del proyecto;
- copia de la carta enviada a los participantes;
- listado de muestra titular y suplente con la ruta a realizar.
- hoja de resumen de incidencias y observaciones;
- hoja para anotar a los participantes su talla, peso y tensión arterial;

- cuestionarios numerados de la encuesta; y juego de tarjetas auxiliares del cuestionario, plastificadas para la cumplimentación del mismo;
- bolsa de transporte con los siguientes accesorios: carpeta, lapicero, sacapuntas, goma y regla rígida de 20 cm. cinta métrica para mediciones antropométricas, tallímetro (escuadra, adhesivos y cinta rígida); báscula para la pesada del participante; tensiómetro semiautomático; y juego de figuras y modelos reales para la recogida de datos en el Recordatorio de 24 horas.

3. 4. ANALISIS DE DATOS

Los cuestionarios fueron revisados por el equipo investigador conforme se recibieron, tras supervisar su correcta cumplimentación, se inició la grabación de forma simultánea al trabajo de campo. Se controlaron las rutas, las sustituciones de participantes, y la calidad de las encuestas.

Los Cuestionarios de Frecuencia de Consumo Alimentario, módulos de salud y hábitos alimentarios, fueron grabados en soporte magnético por dos personas y los datos fueron contrastados para reducir al máximo tasa de error tras verificar las discrepancias. Con la ayuda de un técnico en estadística e informática se elaboró una versión informatizada del cuestionario, la cual generaba de forma automática diferentes bases de datos por medio de un programa compilado en DBASE III plus (Dbase, 1987) para cada uno de los módulos especificados.

La información recogida se sometió a tratamiento estadístico. El análisis descriptivo se realizó con los programas EPIINFO versión 5 (EPIINFO, 1990) y SPSS/PC+ (SPSS, 1991). Se estimaron medidas de tendencia central (medias, medianas) y de dispersión (desviación estándar y percentiles) para las ingestas de nutrientes y proporciones para las frecuencias de consumo de alimentos y otras variables.

Para la conversión en nutrientes y el procesamiento de datos sobre consumo de alimentos, se utilizó el programa FOOD PROCESSOR PLUS (Food Precessor, 1992). Este programa permite codificar automáticamente, toda la información para cada individuo, y utiliza como núcleo central para el análisis de nutrientes las tablas de composición de alimentos publicadas por el Departamento de Agricultura Norteamericano (USDA, 1992), actualizada en algunos de sus nutrientes con datos aparecidos en la literatura científica o en otras bases publicadas. La información recogida por los Recordatorios de 24 horas fue procesada de forma individualizada y abierta utilizando también, el programa FOOD PROCESSOR PLUS.

4. RESULTADOS

4.1 INGESTA DE ENERGÍA Y MACRONUTRIENTES según el recordatorio de 24 horas:

La ingesta media de energía y de principios inmediatos, tanto para el conjunto de la muestra como para cada género, estimado a partir del recordatorio de 24 horas (R-24h), queda reflejada en la tabla 10.

Tabla 10: Consumo medio de energía y macronutrientes, y contribución al volumen energético total, según género, estimado por el R-24h.							
Macronutrientes	Hombres (829)		Mujeres (982)		Total (1.811)		
	Media (DE)	% VET [‡]	Media (DE)	% VET [‡]	Media (DE)	% VET [‡]	
Energía (Kcal)*	2.696 (731)	-	2.136 (579)	-	2.409 (715)	-	
Carbohidratos (g)*	284,4 (90,8)	43,2	227,4 (79,2)	42,1	255,2 (89,7)	42,7	
-CH complejos	155,2 (67,5)	25,0	112,8 (55,5)	22,4	133,5 (65,1)	23,8	
-CH simples	90,2 (44,5)	14,6	78,3 (35,1)	15,5	84,1 (40,4)	15,0	
Proteínas (g)*	121,4 (46,5)	18,4	97,7 (39,4)	18,1	109,3 (44,6)	18,3	
Grasa total (g)*	112,6 (40,2)	38,4	95,5 (34,6)	39,8	103,9 (38,3)	39,1	
-Gr. Saturada*	32,4 (15)	11,4	27,1 (11,7)	11,6	29,7 (13,7)	11,5	
-Gr. Monoinsaturada*	54,4 (20,7)	19,1	47,7 (20)	20,5	50,9 (20,6)	19,7	
-Gr. Poli-insaturada*	17,2 (9,8)	6,1	13,6 (9,1)	5,8	15,4 (9,6)	6,0	
-Colesterol (mg)*	423,2 (240,2)		331,7 (213)		376,3 (231,3)		
Fibra (g)	22,6 (9,9)	-	20,3 (9,8)	-	21,4 (9,9)	-	
-F. Soluble	6,4 (2,9)		5,8 (3,4)		6,1 (3,2)		
-F. Insoluble	14,6 (7,0)		13,3 (7,1)		13,9 (7,1)		
Alcohol (g)*	12,4 (21,4)	3,2**	1,5 (5,1)	0,5**	6,8 (16,3)	2.1**	

DE: Desviación estándar

*: Diferencias de consumo medio del nutriente, por sexos, con significación estadística (p<0,001)

% VET[‡]: Porcentaje de energía aportada por cada macronutriente al volumen energético total, excluido el alcohol.

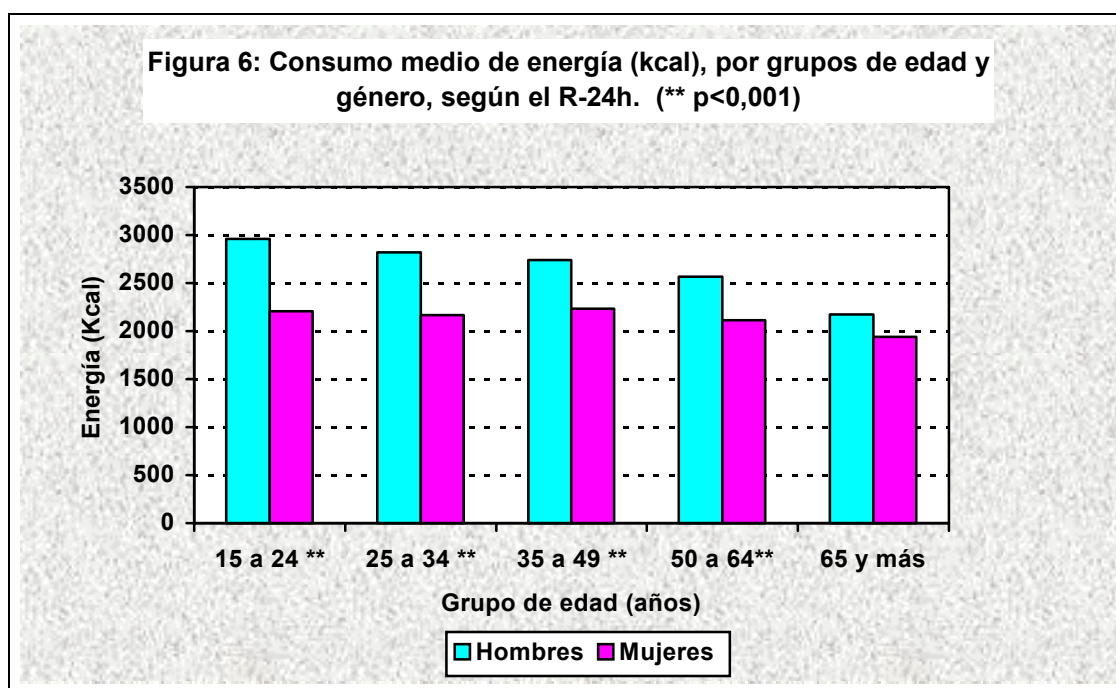
** : Contribución porcentual adicional sobre el volumen energético total debido a la ingesta de alcohol.

Encuesta de Nutrición y Salud de la Comunidad Valenciana,1994

La ingesta media de energía para el total de la muestra estudiada, medida por el Recordatorio de 24 horas (R-24 h) ha sido de 2.409 (IC_{95%}: 2.349-2.469) kcal/persona/día lo que corresponde a 10.070 kilojulios/persona/día (1 kcal = 4,18 kJ). Para los hombres (n=829), la ingesta media observada fue de 2.696 (IC_{95%}: 2.618-2.773) kilocalorías/persona/día correspondientes a 11.269 kilojulios/persona/día, siendo para las mujeres (n=982) de 2.136 (IC_{95%}: 2.070-2.202) kilocalorías/persona/día correspondientes a 8.928 kilojulios/persona/día. La ingesta media de energía fue mayor en los hombres que en las mujeres, siendo esta diferencia estadísticamente significativa ($p<0,001$).

Entre los hombres se observó una disminución de ingesta media de energía conforme aumentaba la edad con significación estadística ($p<0,001$). En las mujeres, el consumo medio se mantuvo estable por grupos de edad, observándose el nivel de ingesta más alto entre el grupo de 35 a 49 años, produciéndose después un ligero descenso hasta obtener el nivel más bajo de consumo para las mujeres mayores de 64 años, aunque las diferencias estimadas no alcanzaron significación estadística. (Figura 6)

Por sexo, los consumos para los mismos rangos de edad fueron siempre mayores en los hombres en todas las edades salvo en el grupo de mayores de 64 años, en los que no se observaron diferencias con significación estadística.



El aporte relativo de energía de los macronutrientes al volumen de energía total ingerido, excluyendo el alcohol, fue del 42,7% para los hidratos de carbono; del 18,3% a partir de las proteínas; y del 39,1% para los lípidos. Para los hombres, fue del 43,2%

para los hidratos de carbono; del 18,4% para las proteínas, y del 38,4% para los lípidos, mientras que en las mujeres estos porcentajes fueron del 42,1%, 18,1% y 39,8%, respectivamente. En las figuras 7 y 8 se representa la evolución de estos porcentajes según la de edad para cada uno de los sexos. El alcohol aportó un 2,1% de la ingesta energética total estimada, siendo mayor su contribución a la ingesta total de los hombres (3,2%) que en la de las mujeres (0,5%).

Figura 7: Aporte relativo de energía (%VET) por los macronutrientes a la ingesta diaria para hombres estimada por R-24h, según edad.

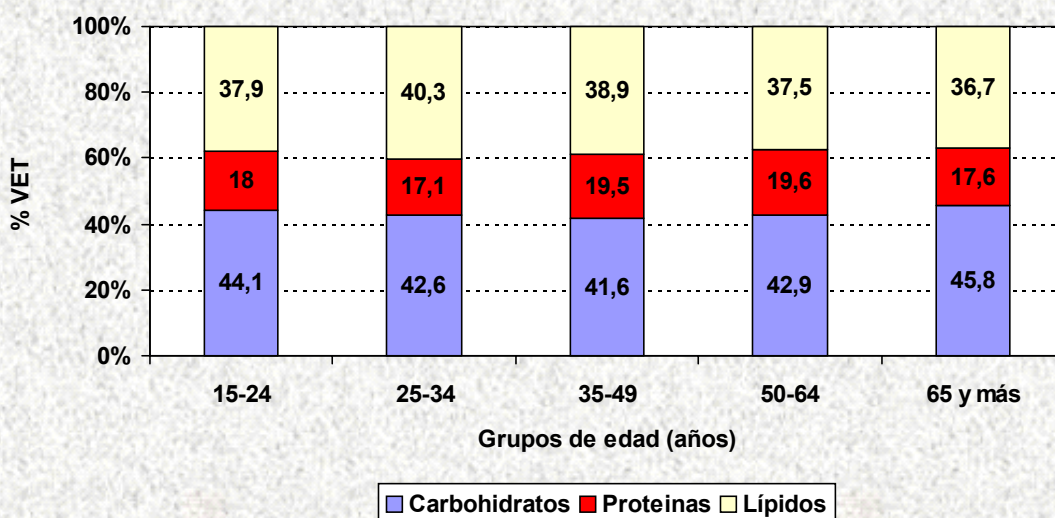
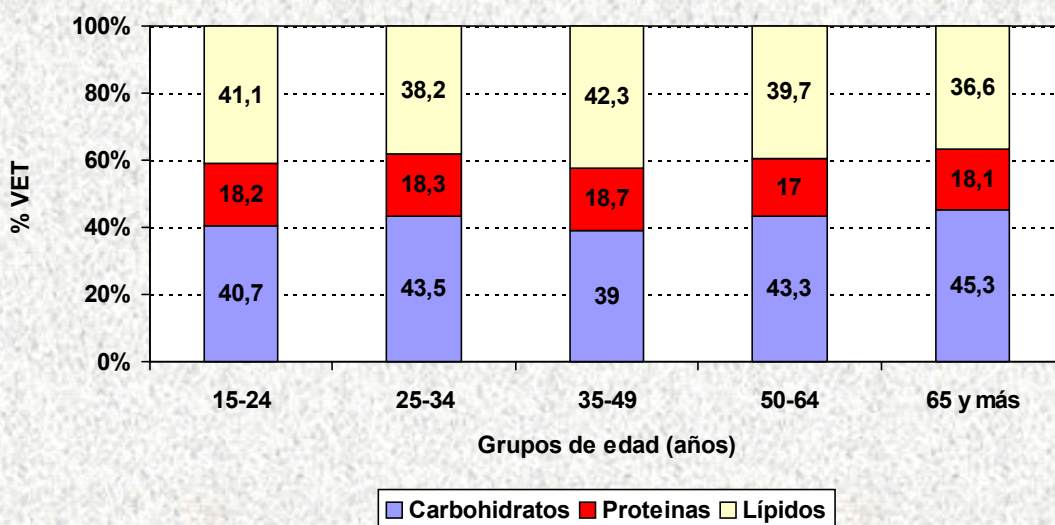


Figura 8: Aporte relativo de energía (%VET) por los macronutrientes a la ingesta diaria para mujeres estimada por R-24h, según edad.



Con relación a la ingesta de los distintos tipos de grasas estimada por el R-24h, las grasas saturadas contribuyeron al 11,5% del volumen energético total, las monoinsaturadas, el 19,7%, y las poliinsaturadas, el 6%. Estos aportes relativos fueron mayores en las mujeres que en los hombres para la ingestión de grasas saturadas y mono-insaturadas; 11,8% y 20,6% vs. 11,4% y 19,1%, respectivamente. Mientras que para las grasas poli-insaturadas los porcentajes observados fueron mayores en los hombres que en las mujeres, 6,1% vs. 5,8%, respectivamente.

El consumo medio de colesterol estimado fue de 376 mg/persona/día, mayor en hombres 423 mg/persona/día que en mujeres 332 mg/persona/día. Lo cual corresponde a 156,9 mg/1.000 kcal/día para los hombres y de 155,3 mg/1.000 kcal/día para las mujeres.

La ingesta media de fibra dietética total estimada por el R-24h fue de 21,4 g/persona/día (IC_{95%}:20,6-22,3), siendo mayor en los hombres que en las mujeres, 22,6 (IC_{95%}:21,4-23,7) vs. 20,3 (IC_{95%}:19,2-21,4) g/persona día, respectivamente.

En la tabla 11 se muestran los datos de ingesta media de macronutrientes, fibra dietética y alcohol según sexo y género, estimada por el Recordatorio de 24 horas.

En los **hombres**, el patrón de ingesta energética estimada ha sido decreciente conforme aumentaba la edad. Habiéndose observado la misma tendencia decreciente para la ingesta media de los carbohidratos totales y complejos, y las grasas totales y saturadas.

Para los carbohidratos totales, la mayor ingesta media se observó entre los hombres de 15 a 24 años (322,6 g/persona/día; IC_{95%}: 303,7-341,5) y la mínima entre los mayores de 64 años (244,9 g/persona/día; IC_{95%}: 224,0-265,9). Para los carbohidratos complejos la ingesta media disminuyó de 184,8 g/persona/día (IC_{95%}: 168,3-201,4) en el grupo de 15 a 24 años hasta 128,4 g/persona/día (IC_{95%}:116,8-139,9), para el grupo de mayor edad.

La ingestión media de proteínas fue menor en los sujetos mayores de 64 años (94,1 g/persona/día; IC_{95%}:78,8-109,5), manteniéndose por encima de 117 g/persona/día en los otros grupos de edad.

Para el consumo medio total de grasas, la máxima ingesta media se observó entre los sujetos de 15 a 34 años (123,3-123,5 g/persona/día) y la mínima entre los mayores de 64 años (87,2 g/persona/día; IC_{95%}:75,3-99,0). Fue en la ingestión de grasas saturadas donde esta tendencia de consumo descendente con la edad se evidenció más claramente, pasando de 38,6 g/persona/día (IC_{95%}: 34,6-42,5) para los hombres de 15 a 24 años hasta 22,3 g/persona/día (IC_{95%}:19,2-25,3) en los varones mayores de 64 años.

La ingesta de grasas mono-insaturadas se mantuvo sin diferencias significativas hasta los 49 años (entre 51 y 64 g/persona y día), pasando a ser menor en los hombres de 65 y más años: 44,6 g/persona/día (IC_{95%}: 38,3-50,9). No se

observaron diferencias destacables entre la ingesta media de grasas poli-insaturadas entre los hombres de los diferentes grupos de edad cuya media fue de 17,3 g/persona/día (IC_{95%}: 16,1-18,4).

Con respecto al consumo de fibra dietética total se superaron en todos los grupos los 20 g/persona/día, observándose una ingesta media superior para los hombres de 35-49 años (24,9 g/persona/día; IC_{95%}: 22,3-27,6) y unos valores estimados mínimos en el grupo de mayores de 64 años (20,6 g/persona/día; IC_{95%}: 17,0-24,1)

En cuanto a la ingesta de alcohol se estimó una ingesta media para los hombres de 12,4 g/persona/día (IC_{95%}: 10,1-14,6). Se observó una ingesta media máxima para el grupo de 35 y 49 años con unas cifras de 15,7 g/persona/día (IC_{95%}: 11,1-20,4), y mínima en las edades extremas, 8,2 g/persona/día (IC_{95%}: 3,0-13,3) para los más jóvenes y 8,4 g/persona/día (IC_{95%}: 4,1-12,7) para los mayores de 64 años.

En las **mujeres**, el patrón de ingesta energética estimado fue estable entre los grupos de edad hasta los 64 años, si bien a partir de este grupo de edad la media de ingesta energética bajó de 2.000 kcal/persona/día. El consumo estimado para las mujeres mayores de 64 años fue de 1.938 kcal/persona/día (IC_{95%}: 1.835-2.042).

La ingesta media de los carbohidratos es similar en todos los grupos de edad con una media de 227,4 g/mujer/día (IC_{95%}: 218,6-236,2). No estimándose diferencias significativas entre el consumo de hidratos de carbono complejos ni sencillos (azúcares) entre las mujeres de distintos grupos de edad.

La ingestión media de proteínas estimada fue de 97,7 g/persona/día (IC_{95%}: 93,4-102,1) no observándose diferencias significativas entre los distintos grupos de edad. Se mantuvo por encima de 100 g/persona/día hasta los 49 años. La menor ingesta estimada fue en las mujeres mayores de 64 años (88,6 g/persona/día; (IC_{95%}: 77,1-100,0).

En el consumo medio de grasa total se observa un patrón semejante al energético. La máxima ingesta media se observó entre las mujeres de 35 a 49 años (106,4 g/mujer/día; (IC_{95%}: 94,1-118,7) y la mínima entre las mayores de 64 años (79,5 g/persona/día, (IC_{95%}: 71,9-87,1).

El patrón de ingesta media de grasa saturada en las mujeres presentó una tendencia descendente con la edad de tal forma que se estimó un consumo medio máximo entre las mujeres de 15 a 24 años (31,2 g/persona/día; (IC_{95%}: 27,4-35,0) que disminuyó hasta alcanzar su mínimo entre las mujeres mayores de 64 años (23,4 g/persona/día; (IC_{95%}: 20,4-26,4). Para la ingestión de grasa mono-insaturada, el consumo medio máximo se observó para las mujeres de 35 a 49 años (55,9 g/persona/día; (IC_{95%}: 47,0-64,9) no evidenciándose un efecto tendencia, aunque el mínimo consumo se estimó entre las mujeres mayores de 64 años (38,7 g/persona/día; (IC_{95%}: 35,2-42,3). No se estimaron consumos medios diferentes para la

ingestión de grasa poli-insaturada cuya media fue de 13,6 g/persona/día; (IC_{95%}: 12,5-14,8).

Con respecto al consumo de fibra dietética total se ha estimado un consumo medio de 20,3 g/persona/día; (IC_{95%}: 19,2-21,4), no observándose diferencias entre los distintos grupos de edad. La ingesta mínima se observó en las mujeres más jóvenes (15 a 24 años), siendo de 17,8 g/persona/día; (IC_{95%}: 15,2-20,4) y la máxima se estimó entre las mujeres de 35-49 años (22,0 g/persona/día; (IC_{95%}: 19,7-24,4). No se observaron diferencias para el consumo de fibras solubles e insolubles siendo la ingesta media de 5,9 g/persona/día (IC_{95%}: 5,4-6,3) y 13,3 g/persona/día (IC_{95%}: 12,5-14,1), respectivamente.

En cuanto a la ingesta media de alcohol en las mujeres, no se encontraron diferencias significativas entre los diferentes grupos de edad. El consumo medio estimado de alcohol puro para las mujeres fue de 1,5 g/persona/día (IC_{95%}: 1,0-2,0).

Tabla 11. Ingesta media de energía y macronutrientes por grupos de edad y género, estimada por Recordatorio de 24 horas.

Macronutrientes, fibra dietética y alcohol	Edad (años) → Género ↓	n	15-24 media	DE	n	25-34 media	DE	n	35-49 media	DE	n	50-64 media	DE	n	65 + media	DE	n	Total media	DE
Energía (Kcal)	Hombre	233	2.961	798	150	2.819	727	174	2.741	667	156	2.566	638	116	2.174	528	829	2.696	731
	Mujer	229	2.209	654	172	2.167	659	214	2.234	540	183	2.110	527	184	1.938	440	982	2.136	579
Carbohidratos (g)	Hombre	233	323	96	150	293	98	174	277	84	156	267	82	116	245	64	829	284	91
	Mujer	229	227	86	172	238	92	214	220	71	183	231	78	184	221	66	982	227	79
CH complejos (g)	Hombre	233	185	71	150	157	75	174	150	65	156	143	57	116	128	48	829	155	68
	Mujer	229	118	59	172	113	60	214	110	50	183	113	53	184	112	56	982	113	56
CH sencillos (g)	Hombre	233	92	39	150	102	60	174	92	39	156	86	38	116	73	37	829	90	45
	Mujer	229	78	41	172	86	40	214	78	32	183	77	30	184	73	30	982	78	35
Proteínas (g)	Hombre	233	132	45	150	118	37	174	130	41	156	122	58	116	94	42	829	121	47
	Mujer	229	102	41	172	101	38	214	105	40	183	91	34	184	89	41	982	98	39
Grasa total (g)	Hombre	233	123	44	150	124	40	174	115	38	156	104	32	116	87	34	829	113	40
	Mujer	229	102	35	172	93	34	214	106	38	183	94	30	184	80	28	982	96	35
G. saturada (g)	Hombre	233	39	16	150	37	15	174	33	15	156	28	11	116	22	10	829	32	15
	Mujer	229	31	14	172	28	12	214	27	10	183	26	10	184	23	11	982	27	12
G. monoinsaturad (g)	Hombre	233	57	22	150	59	21	174	56	18	156	51	18	116	45	20	829	54	21
	Mujer	229	49	18	172	46	19	214	56	25	183	46	18	184	39	14	982	48	20
G. poliinsaturada (g)	Hombre	233	18	9	150	19	9	174	18	11	156	17	9	116	14	10	829	17	10
	Mujer	229	14	10	172	12	7	214	16	10	183	15	10	184	11	7	982	14	9
Colesterol (mg)	Hombre	233	446	218	150	463	247	174	438	212	156	425	277	116	296	215	829	423	240
	Mujer	229	362	210	172	350	220	214	377	248	183	288	173	184	273	177	982	332	213
Fibra total (g)	Hombre	233	22	10	150	21	9	174	25	9	156	23	11	116	21	11	829	23	10
	Mujer	229	18	10	172	20	11	214	22	9	183	21	9	184	20	9	982	20	10
Fibra soluble (g)	Hombre	233	6	3	150	6	3	174	7	2	156	7	3	116	6	3	829	6	3
	Mujer	229	5	3	172	6	5	214	7	4	183	6	3	184	6	3	982	6	3
Fibra insoluble (g)	Hombre	233	14	7	150	14	7	174	16	7	156	15	8	116	13	7	829	15	7
	Mujer	229	12	8	172	13	7	214	14	6	183	14	7	184	13	7	982	13	7
Alcohol (g)	Hombre	233	8	25	150	13	23	174	16	21	156	15	19	116	8	14	829	12	21
	Mujer	229	1	4	172	1	5	214	2	4	183	2	5	184	2	7	982	2	5
Encuesta de Nutrición y Salud de la Comunidad Valenciana, 1994																			

Encuesta de Nutrición y Salud de la Comunidad Valenciana, 1994

4.2 INGESTA DE ENERGÍA Y MACRONUTRIENTES estimada por el Cuestionario de Frecuencia de Consumo de Alimentos:

La ingesta media de energía y de principios inmediatos, tanto para el conjunto de la muestra como para cada género, estimado a partir del Cuestionario de Frecuencia de Consumo de Alimentos (CFCA), queda reflejada en la tabla 12.

Tabla 12: Consumo medio de energía y macronutrientes, y contribución al volumen energético total, según género, estimado por el CFCA.								
Macronutrientes	Hombres (829)			Mujeres (982)			Total (1.811)	
	Media	(DE)	% VET [†]	Media	(DE)	% VET [†]	Media	(DE) % VET [†]
Energía (Kcal)*	2.652	(885)	-	2.240	(812)	-	2.441	(873) -
Carbohidratos (g)*	299,8	(103,0)	46,2	257,7	(101,7)	45,6	278,2	(104,5) 45,9
-CH complejos	126,8	(52,6)	20,7	101,1	(47,6)	19,0	113,6	(51,7) 20,5
-CH simples	135,3	(56,7)	22,1	121,8	(56,0)	22,9	128,4	(56,8) 23,2
Proteínas (g)*	107,9	(37,7)	16,6	96,7	(32,4)	17,1	102,2	(35,5) 16,8
Grasa total (g)*	107,3	(45,7)	37,2	93,9	(42,1)	37,3	100,4	(44,4) 37,3
-Gr. saturada*	31,8	(15,1)	11,3	28,1	(14,3)	11,5	29,9	(14,8) 12,2
-Gr. Monoinsaturada*	49,6	(22,3)	17,7	43,0	(20,2)	17,6	46,2	(21,5) 18,8
-Gr. poliinsaturada*	17,6	(9,1)	6,3	15,6	(8,7)	6,4	16,5	(9,0) 6,7
-Colesterol (mg)*	425	(223)	-	360	(203)	-	392	(215) -
Fibra (g)	24,3	(8,7)	-	21,8	(7,7)	-	23,0	(8,3) -
-F. soluble	7,3	(2,9)	-	6,8	(2,5)	-	6,1	(2,7) -
-F. insoluble	15,3	(5,6)	-	13,7	(4,9)	-	14,5	(5,3) -
Alcohol (g)*	14,8	(21,4)	3,8**	3,3	(7,6)	1,0**	6,8	(16,9) 2,5**
DE: Desviación estándar *: Diferencias de consumo medio del nutriente, por sexos, con significación estadística (p<0,001) % VET [†] : Porcentaje de energía aportado por cada macronutriente al volumen energético total, excluido el alcohol. **: Contribución porcentual adicional sobre el volumen energético total debido a la ingesta de alcohol.								
Encuesta de Nutrición y Salud de la Comunidad Valenciana, 1994								

Energía

La ingesta media de energía estimada para la población mayor de 14 años de la Comunidad Valenciana durante el año previo a la entrevista, fue de 2.441 (IC_{95%}: 2.363-2.519) kilocalorías por persona y día, lo que corresponde a 10.203 kilojulios/persona/día. En los hombres, la ingesta media observada fue de 2.652 (IC_{95%}: 2.541-2.762) kilocalorías/persona/día correspondientes a 11.048 kilojulios/persona/día, y para las mujeres de 2.255 (IC_{95%}: 2.134-2.345) kilocalorías/persona/día correspondientes a 9.426 kilojulios/persona/día. La tabla 13 nos muestra las ingestas medias y los percentiles 5, 10, 25, 50, 75, 90 y 95 para el consumo de energía, según grupos de edad y sexo.

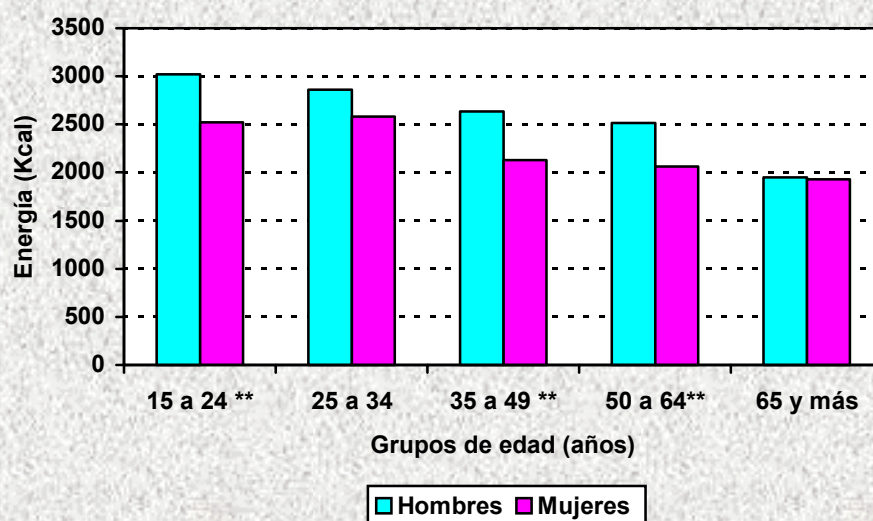
Tabla 13: Distribución de la población adulta valenciana según su consumo diario de energía expresado en kilocalorías, estimado a partir del Cuestionario de Frecuencia de Consumo de Alimentos.									
Edad (años)	n	Media (DE)	P 5	P 10	P 25	P 50	P 75	P 90	P 95
Hombres	829	2652 (885)	1387	1585	1991	2533	3266	3872	4253
15-24	233	3021 (970)	1556	1894	2353	2904	3625	4253	4589
25-34	150	2859 (845)	1619	1723	2107	2962	3290	3901	4578
35-49	174	2636 (764)	1497	1624	1991	2619	3180	3612	3965
50-64	156	2515 (771)	1573	1686	1980	2365	2977	3442	4368
65 y más	116	1947 (647)	1078	1145	1509	1855	2240	2750	2985
Mujeres	982	2240 (812)	1119	1354	1680	2133	2698	3161	3635
15-24	229	2519 (796)	1478	1674	1966	2500	2896	3455	3705
25-34	172	2581 (1027)	1366	1639	1930	2411	2849	3507	4155
35-49	214	2126 (667)	1171	1354	1596	2063	2581	2948	3318
50-64	183	2060 (614)	1066	1202	1624	2106	2394	2854	3161
65 y más	184	1927 (702)	965	1084	1418	1796	2213	2789	3555
Total	1811	2441 (873)	1189	1450	1812	2298	2925	3610	4051

(DE): Desviación estándar; PX: Percentil.
 1 Kilocaloría = 4,18 Kilojulios

Encuesta de Nutrición y Salud de la Comunidad Valenciana, 1994

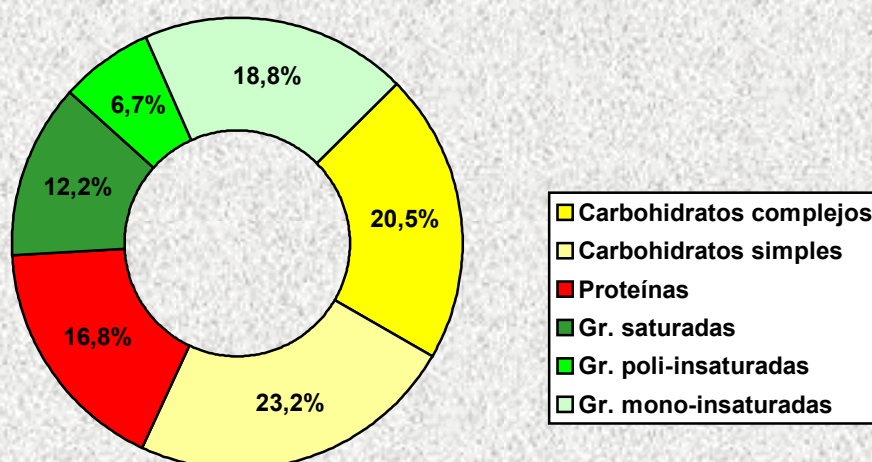
La ingesta media de energía estimada fue mayor en los hombres que en las mujeres, siendo esta diferencia estadísticamente significativa. En ambos sexos se observó una disminución de ingesta media de energía conforme aumentaba la edad resultado la tendencia estadísticamente significativa ($p < 0,001$). (Figura 9)

Figura 9: Consumo medio de energía (Kcal), por grupos de edad y género. (p< 0,001)**

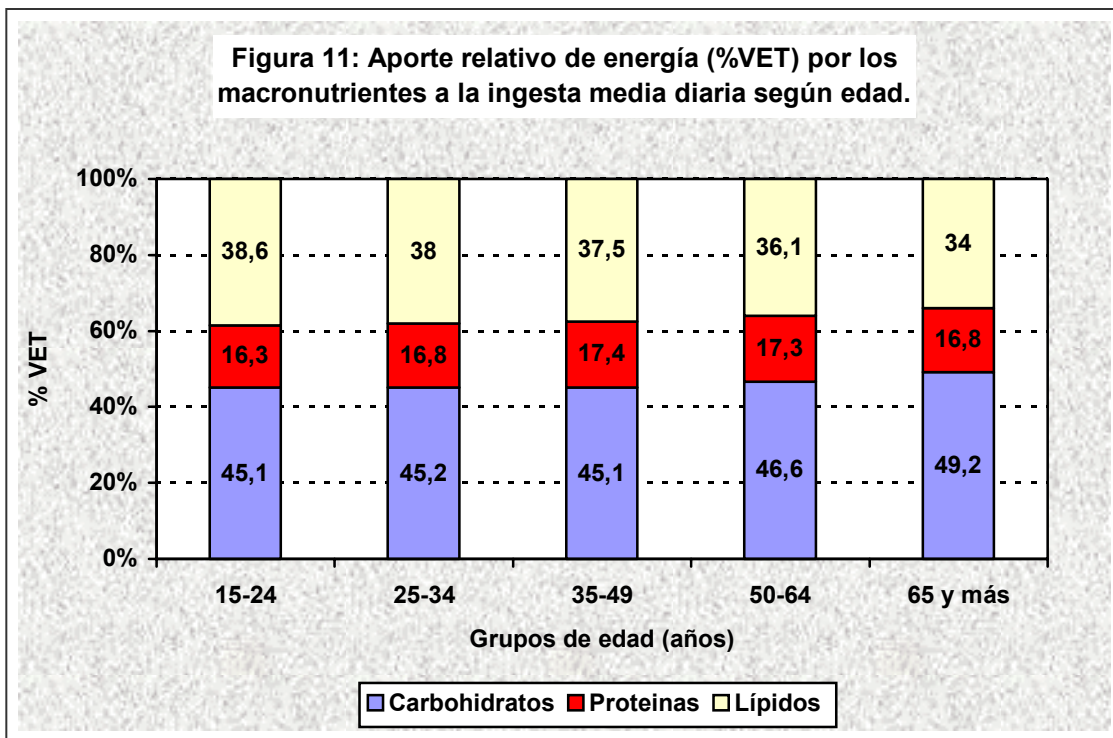


La contribución relativa de los principios inmediatos al volumen de energía total ingerido, ó densidad calórica de los macronutrientes, excluyendo el alcohol, fue de 45,9% para los hidratos de carbono; de 16,8% a partir de las proteínas; y del 37,3% para los lípidos. Para los hombres, fue del 46,1% para los hidratos de carbono; el 16,7% para las proteínas, y del 37,2% para los lípidos, mientras que en las mujeres estos porcentajes fueron 45,6%, 17,1% y 37,3%, respectivamente, no mostrando diferencias estadísticamente significativas por sexo.

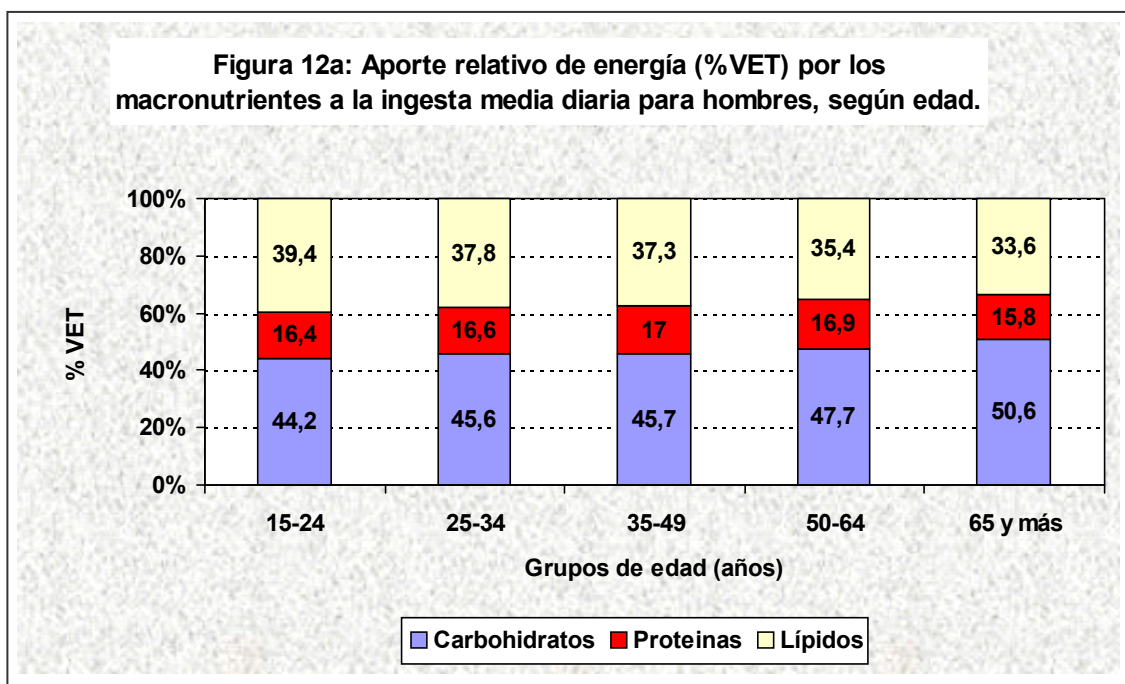
Figura 10: Aporte relativo de energía por los macronutrientes a la ingesta media diaria de la muestra total, sin incluir alcohol (2,5%).



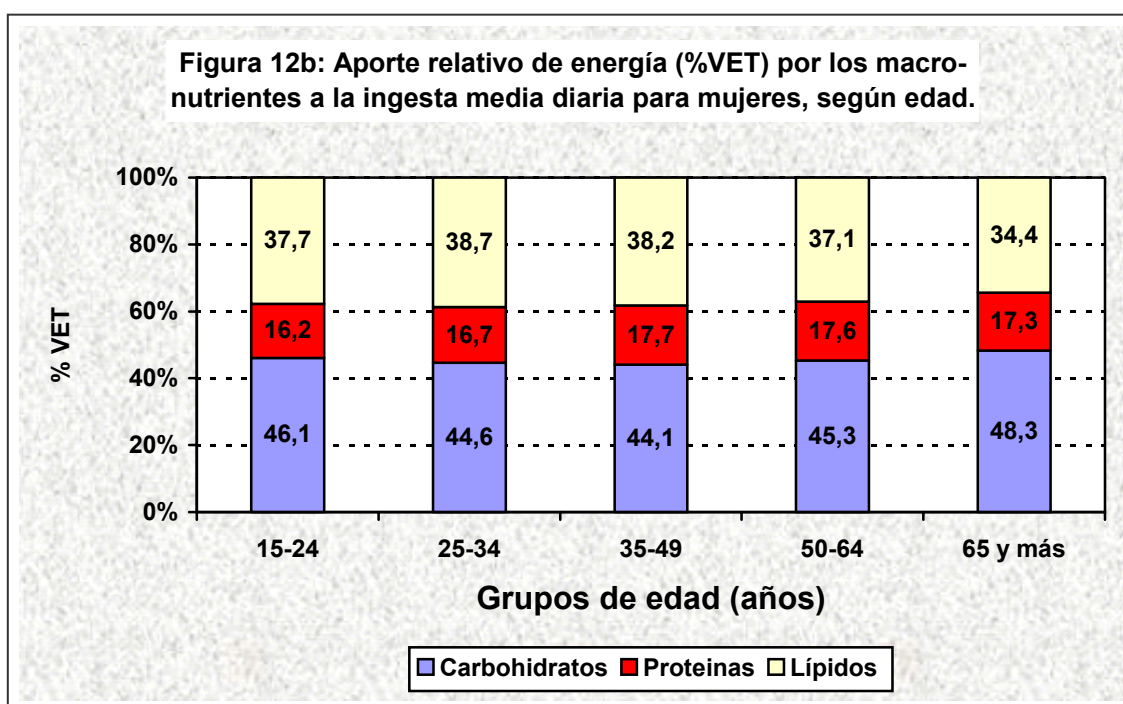
Con relación al aporte calórico de los principios inmediatos por grupos de edad, se observa un incremento en el porcentaje de energía aportado por los carbohidratos que, como se observa en la figura 11, pasa de aportar el 45% de la energía en los sujetos de 15 a 49 años, hasta un 49,2% en los mayores de 64 años. De forma recíproca, la importancia del aporte energético a partir de los lípidos disminuye paulatinamente con la edad, suponiendo el 38,6% del total energético ingerido por la población de 15 a 24 años, mientras que para los mayores de 64 años el aporte estimado ha sido del 34%.



Este fenómeno es mas evidente en los hombres, en los que se observa claramente con la edad el aumento del aporte relativo de energía a expensas de la ingesta de carbohidratos y una disminución de la ingesta de lípidos. (Figura 12a).



En las mujeres el aporte relativo de energía a partir de los carbohidratos se mantiene prácticamente invariable hasta los 64 años aumentando su peso a la energía total ingerida en el grupo de más edad (65 y más años). Se observa en el aporte de lípidos una situación parecida estimando una disminución de su aporte para las mujeres de 65 y más años. (Figura 12b).



Hidratos de carbono

El consumo medio diario de hidratos de carbono totales estimado para la población adulta valenciana fue de 278,2 (DE=104,5) gramos/persona/día (g/p/d). La tabla 14 nos muestra la ingesta diaria media y los percentiles, según grupos de edad y sexo.

Tabla 14: Distribución de la población adulta valenciana según su consumo diario de hidratos de carbono totales, expresado en gramos, estimado a partir del Cuestionario de Frecuencia de Consumo de Alimentos.									
Edad (años)	n	Media (DE)	P 5	P 10	P 25	P 50	P 75	P 90	P 95
Hombres	829	299,8 (103,0)	161,6	183,9	223,1	286,3	361,6	433,8	495,2
15-24	233	334,1 (116,8)	154,1	194,1	261,2	308,9	394,1	515,6	561,9
25-34	150	318,1 (96,2)	181,7	194,6	234,1	320,8	378,2	460,5	467,9
35-49	174	292,7 (95,5)	166,8	188,3	233,5	280,5	352,0	415,1	495,2
50-64	156	287,9 (92,8)	179,3	190,2	210,0	276,3	342,5	433,8	486,4
65 y más	116	244,1 (83,9)	116,5	159,3	184,5	225,1	321,3	344,2	372,5
Mujeres	982	257,7 (101,7)	125,4	145,6	186,1	246,3	312,0	378,2	414,1
15-24	229	293,6 (98,1)	159,3	185,1	232,5	286,5	348,4	420,8	459,1
25-34	172	291,5 (137,5)	139,1	145,6	205,3	270,3	367,2	404,7	447,1
35-49	214	236,3 (78,7)	103,7	135,3	179,8	235,1	285,0	346,8	362,7
50-64	183	236,0 (79,4)	123,2	143,7	172,8	231,2	286,5	333,2	396,8
65 y más	184	233,9 (86,6)	105,7	119,5	168,9	224,5	291,1	363,7	380,1
Total	1811	278,2 (104,5)	140,5	160,7	202,4	265,4	338,0	408,0	460,5
(DE): Desviación estándar; PX: Percentil. Encuesta de Nutrición y Salud de la Comunidad Valenciana, 1994									

Se observa un mayor consumo en los hombres que en las mujeres (299,8 g/p/d vs. 257,7 g/p/d) diferencia que resultó ser estadísticamente significativa ($p<0,001$). En los hombres, la ingesta media de hidratos de carbono disminuyó conforme aumentaba la edad, siendo significativamente ($p<0,001$) menor para el grupo de hombres de 65 y más años (244,1 g/p/d). En las mujeres, también disminuyó el consumo medio de hidratos de carbono con la edad, siendo significativamente ($p<0,001$) mayor la ingesta realizada por las mujeres de 15 a 24 años (293,6 g/p/d) y de 25 a 34 años (291,5).

Los valores de la ingesta media y percentilación del consumo de hidratos de carbono complejos y simples se muestran en las tablas 15 y 16. El consumo medio de hidratos de carbono complejos fue de 113,6 (DE=51,7) gramos/persona/día (g/p/d). Se observó un consumo mayor en los hombres que en las mujeres (126,8 g/p/d vs. 101,1 g/p/d) que resultó estadísticamente significativa ($p<0,001$). En los hombres, la ingesta media de hidratos de carbono disminuyó conforme aumentaba la edad siendo menor ($p<0,05$) para los sujetos mayores de 64 años, en los que se estimó 100,7 g/p/d. En

las mujeres, el consumo fue similar a partir de los 35 años, siendo significativamente mayor para el grupo de 15 a 24 años (119,2 g/p/d).

Tabla 15: Distribución de la población adulta valenciana según su consumo diario de hidratos de carbono complejos, expresado en gramos, estimado a partir del Cuestionario de Frecuencia de Consumo de Alimentos.									
Edad (años)	n	Media (DE)	P 5	P 10	P 25	P 50	P 75	P 90	P 95
Hombres	829	126,8 (52,6)	57,6	68,8	88,1	117,5	155,1	199,6	229,7
15-24	233	139,2 (58,1)	68,0	76,1	101,2	122,7	173,3	227,1	239,9
25-34	150	130,8 (52,7)	46,0	71,3	97,1	121,7	159,1	209,2	234,6
35-49	174	129,5 (51,0)	46,8	68,9	93,9	123,1	164,0	192,3	219,5
50-64	156	122,9 (46,1)	60,1	71,5	91,1	114,9	152,6	184,6	229,7
65 y más	116	100,7 (43,8)	50,8	55,8	74,9	84,1	121,1	159,7	185,2
Mujeres	982	101,1 (47,6)	34,6	46,9	68,7	96,3	125,4	155,6	174,5
15-24	229	119,2 (47,8)	50,6	67,7	91,6	113,1	152,0	163,3	190,4
25-34	172	106,1 (59,4)	33,8	48,1	67,3	97,7	123,9	156,4	197,7
35-49	214	90,5 (38,3)	34,6	41,4	61,7	84,8	111,9	142,0	155,6
50-64	183	92,8 (40,1)	39,6	47,5	67,7	84,1	118,5	152,9	158,1
65 y más	184	98,1 (45,2)	33,8	41,6	66,8	91,1	127,1	156,0	170,9
Total	1811	113,6 (51,7)	41,4	55,5	78,6	108,9	141,8	177,3	206,8

(DE): Desviación estándar; PX: Percentil . **Encuesta de Nutrición y Salud de la Comunidad Valenciana, 1994**

El consumo medio de azúcares estimado fue de 128,4 (DE=56,8) gramos/persona/día (g/p/d). Se observó un consumo mayor en los hombres que en las mujeres (135,3 g/p/d vs. 121,8 g/p/d) que resultó estadísticamente significativo ($p<0,001$). En los hombres, la ingesta media de hidratos de carbono simples disminuyó conforme aumentaba la edad, siendo mayor la misma entre los grupos de edad más jóvenes, 152,6 g/p/d entre los 15 y 24 años y 147,8 g/p/d entre los 25 y 34 años. Con respecto a las mujeres, el consumo fue también mayor ($p<0,001$) entre las mujeres menores de 35 años, 137,5 g/p/d entre los 15 y 24 años y 148,4 g/p/d entre los 25 y 34 años.

Tabla 16: Distribución de la población adulta valenciana según su consumo diario de hidratos de carbono sencillos o azúcares, expresado en gramos, estimado a partir del Cuestionario de Frecuencia de Consumo de Alimentos.

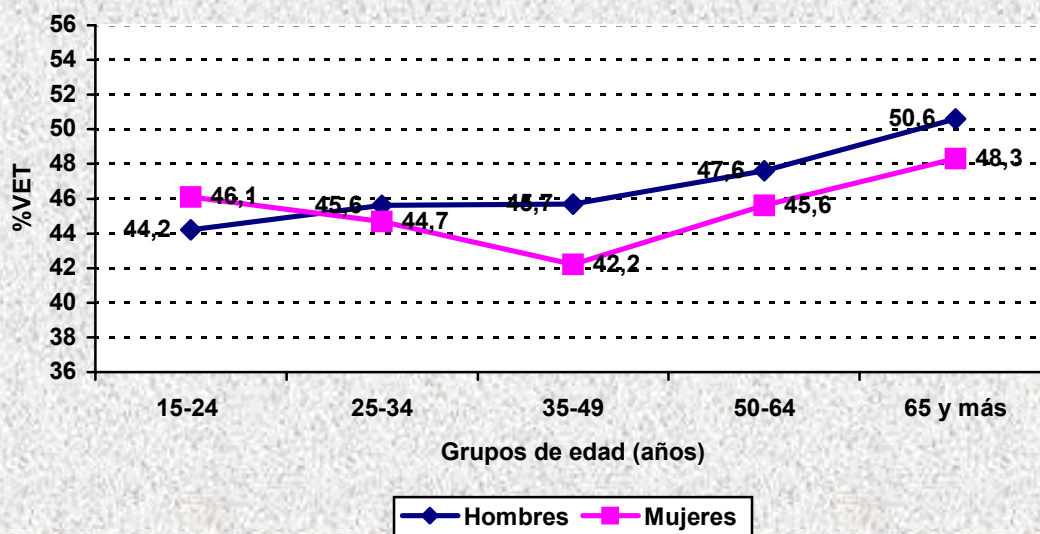
Edad (años)	n	Media (DE)	P 5	P 10	P 25	P 50	P 75	P 90	P 95
Hombres	829	135,3 (56,7)	59,7	68,8	92,4	128,1	169,0	212,7	230,2
15-24	233	152,7 (60,0)	61,7	73,8	114,9	146,1	189,0	227,1	251,3
25-34	150	147,8 (57,3)	68,6	78,9	102,0	134,6	186,4	223,2	273,0
35-49	174	127,7 (51,8)	59,7	68,8	92,5	113,8	156,2	215,0	221,3
50-64	156	128,8 (54,1)	57,1	67,5	84,0	115,0	167,5	209,5	217,0
65 y más	116	109,8 (47,5)	28,1	60,5	81,3	98,0	141,2	189,1	199,8
Mujeres	982	121,8 (56,0)	53,6	64,1	83,4	111,7	147,3	197,3	226,2
15-24	229	137,5 (55,1)	64,1	81,2	96,5	121,3	184,1	226,2	235,9
25-34	172	148,5 (76,8)	64,5	70,3	89,9	125,7	196,6	237,2	255,9
35-49	214	113,5 (42,7)	51,5	61,8	84,3	115,7	140,0	163,5	171,3
50-64	183	108,0 (41,9)	58,0	59,4	78,7	97,2	133,0	163,0	181,1
65 y más	184	102,5 (42,6)	48,9	52,1	69,9	96,3	122,3	157,9	176,2
Total	1811	128,4 (56,8)	58,0	65,9	88,2	117,9	158,4	208,5	227,1

(DE): Desviación estándar; PX: Percentil .

Encuesta de Nutrición y Salud de la Comunidad Valenciana, 1994

En términos de densidad nutricional, el aporte relativo medio de los hidratos de carbono a la ingesta energética total fue del 46,2% para los hombres y del 45,6% para mujeres, siendo el aporte relativo al volumen energético total mayor conforme aumentaba la edad, 45,1% para el grupo de 15 a 24 años y 49,2% para los sujetos de más de 64 años. Para los hombres la diferencia entre grupos de edad pasó de 44,2% entre los más jóvenes a 50,6% para los sujetos mayores; mientras que en las mujeres este aumento fue menor, con valores de 46,1% y 48,3%, respectivamente.

Figura 13: Aporte energético de los hidratos de carbono sobre el volumen energético total ingerido, según género y edad.



Proteínas

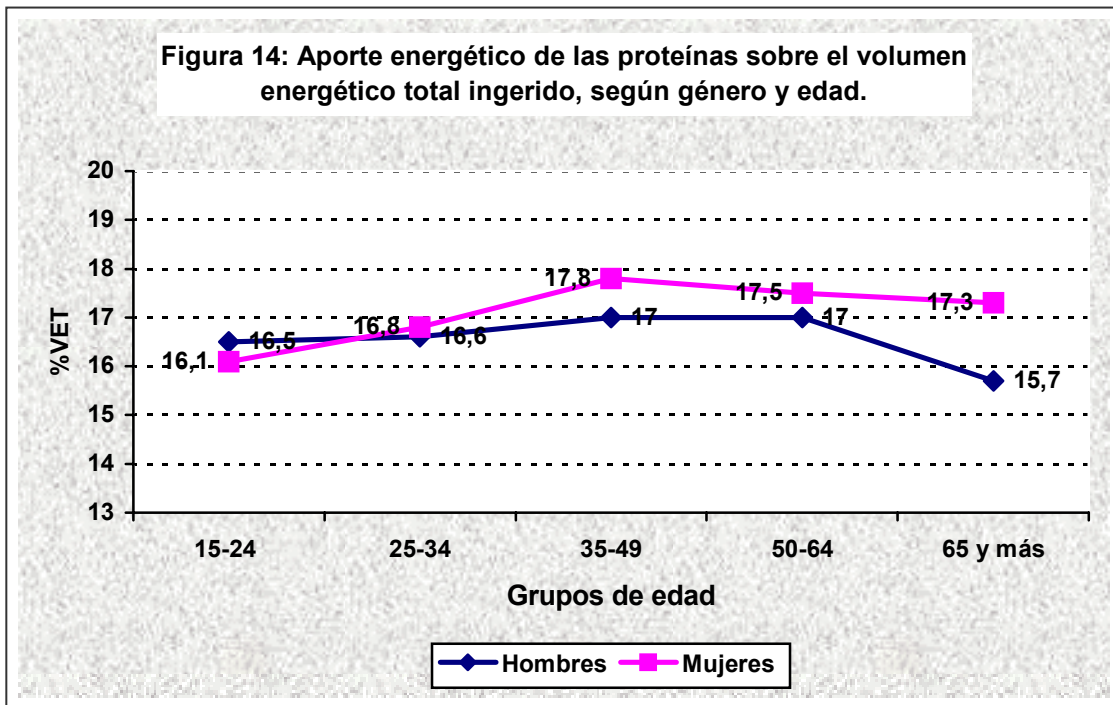
El consumo diario medio de proteínas estimado para la población adulta de la Comunidad Valenciana fue de 102,2 g/p/d, siendo mayor en los hombres (107,9 g/p/d) que en las mujeres (96,7 g/p/d), resultando esta diferencia estadísticamente significativa ($p < 0,001$). En los hombres el consumo medio de proteínas disminuyó conforme lo hacía la edad, siendo significativamente menor ($p < 0,05$) para los hombres de 65 y más años (75,9 g/p/d). En las mujeres, el mayor consumo se observó entre las mujeres de 25 a 34 años (109,3 g/p/d). La tabla 18 nos muestra los percentiles para el consumo de proteínas, según grupos de edad y género.

Tabla 18: Distribución de la población adulta valenciana según su consumo diario de proteínas, expresado en gramos, estimado a partir del Cuestionario de Frecuencia de Consumo de Alimentos.									
Edad (años)	n	Media (DE)	P 5	P 10	P 25	P 50	P 75	P 90	P 95
Hombres	829	107,9 (37,7)	49,2	64,5	80,3	105,1	132,7	156,6	177,0
15-24	233	124,0 (42,9)	58,1	74,8	91,8	120,5	153,0	179,4	200,6
25-34	150	115,8 (33,2)	62,6	68,1	93,0	122,1	135,0	156,4	174,6
35-49	174	108,9 (33,2)	69,1	70,3	84,2	106,1	131,3	150,0	177,0
50-64	156	102,1 (31,1)	55,9	64,5	78,6	101,1	116,9	153,9	155,2
65 y más	116	75,9 (27,5)	38,3	42,9	58,7	66,8	89,8	116,7	122,0
Mujeres	982	84,1 (32,4)	50,8	59,1	72,1	94,7	115,5	136,6	153,7
15-24	229	102,7 (33,6)	58,4	62,2	79,1	99,3	118,5	141,1	154,7
25-34	172	109,3 (36,6)	53,4	70,7	85,5	103,7	125,6	154,1	169,5
35-49	214	95,4 (29,5)	55,4	59,1	70,4	94,0	115,5	132,2	153,3
50-64	183	92,2 (29,7)	50,0	56,7	67,1	91,6	113,8	129,8	138,1
65 y más	184	84,1 (26,3)	48,0	50,8	66,6	82,4	96,8	122,8	132,3
Total	1811	102,2 (35,5)	49,2	64,5	80,3	105,1	132,7	156,6	177,0

(DE): Desviación estándar; PX: Percentil . **Encuesta de Nutrición y Salud de la Comunidad Valenciana, 1994**

El aporte relativo al volumen energético total estimado para las proteínas fue de 16,6% en los hombres y de 17,1% en las mujeres. En la figura 14 se muestra el aporte medio de las proteínas según los grupos de edad y el género.

Por grupos de edad, el aporte relativo de energía a partir de las proteínas (%VET) aumentó hasta alcanzar su máximo en el grupo de 35 a 49 años (17,4%) para posteriormente disminuir hasta el 16,8%. Esta tendencia se observó tanto en hombres como en mujeres, si bien los hombres de 65 y más años presentaron el aporte energético relativo a partir de las proteínas menor (15,8).



Lípidos

La ingesta media diaria de lípidos totales estimada para una adulto valenciano fue de 100,4 g/d, 107,3 g/d para los hombres y 93,9 g/d para las mujeres. En los hombres, la ingesta disminuyó con la edad pasando desde 131,5 g/d a la edad de 14-24 años hasta 71,8 g/p/d en los mayores de 64 años ($p<0,001$). En las mujeres, el consumo medio más alto se observó en el grupo de 24 a 35 años (111,5 g/d), y el mínimo en las mujeres de 65 y más años (74,3 g/d). La tabla 19 muestra las medias y percentiles para el consumo de lípidos totales, según grupos de edad y género.

El aporte relativo de energía al volumen diario total estimada para la ingestión de grasa total fue de 37,3 % no encontrando diferencias estadísticamente significativas según género. Por grupos de edad el aporte relativo de energía a partir del consumo de grasa total disminuyó de forma estadísticamente significativa ($p<0,001$) en ambos géneros conforme aumentaba la edad pasando de 38,6% en los sujetos de 15 a 24 años a suponer un 34% del VET entre las personas de 64 y más años. En los hombres el rango fue mayor pasando del 39,3% del VET en los más jóvenes al 33,6% en el grupo de mayor edad. En las mujeres esta cifras fueron del 37,7% y 34,4%, respectivamente.

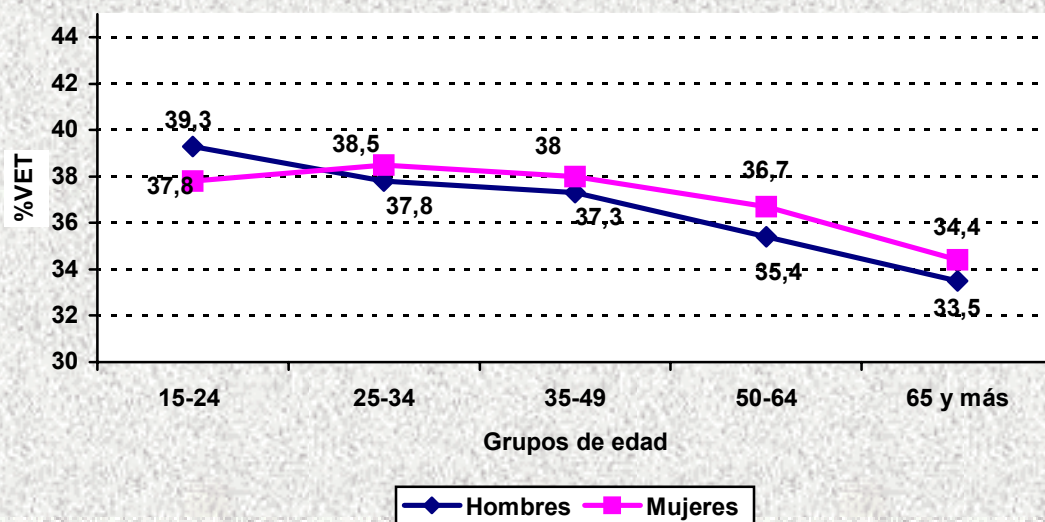
Tabla 19: Distribución de la población adulta valenciana según su consumo diario de lípidos totales, expresado en gramos, estimado a partir del Cuestionario de Frecuencia de Consumo de Alimentos.

Edad (años)	n	Media (DE)	P 5	P 10	P 25	P 50	P 75	P 90	P 95
Hombres	829	107,3 (45,7)	41,7	55,0	74,2	100,4	135,0	176,7	196,8
15-24	233	131,5 (50,1)	58,4	74,7	100,2	117,6	169,0	202,3	213,9
25-34	150	117,3 (44,0)	42,8	61,9	85,7	116,8	151,3	177,2	196,8
35-49	174	106,0 (39,8)	45,4	57,3	78,1	100,3	135,0	150,7	183,7
50-64	156	94,6 (35,6)	47,2	55,2	67,2	91,0	107,9	133,6	185,5
65 y más	116	71,8 (31,4)	29,5	38,3	49,0	66,1	86,4	109,3	125,3
Mujeres	982	93,9 (42,1)	37,7	45,2	64,5	89,4	114,3	144,4	167,0
15-24	229	107,2 (42,9)	59,1	59,4	78,8	99,7	138,1	150,6	168,2
25-34	172	111,5 (48,1)	43,6	60,1	89,4	99,4	126,3	178,0	206,7
35-49	214	90,7 (35,7)	43,9	57,5	62,3	83,8	114,2	138,9	149,9
50-64	183	85,8 (34,5)	34,3	39,6	60,6	80,7	104,1	137,5	144,2
65 y más	184	74,3 (37,0)	30,3	30,8	45,7	66,8	89,8	117,2	158,6
Total	1811	100,4 (44,4)	40,0	48,4	67,7	95,5	121,3	158,6	185,5

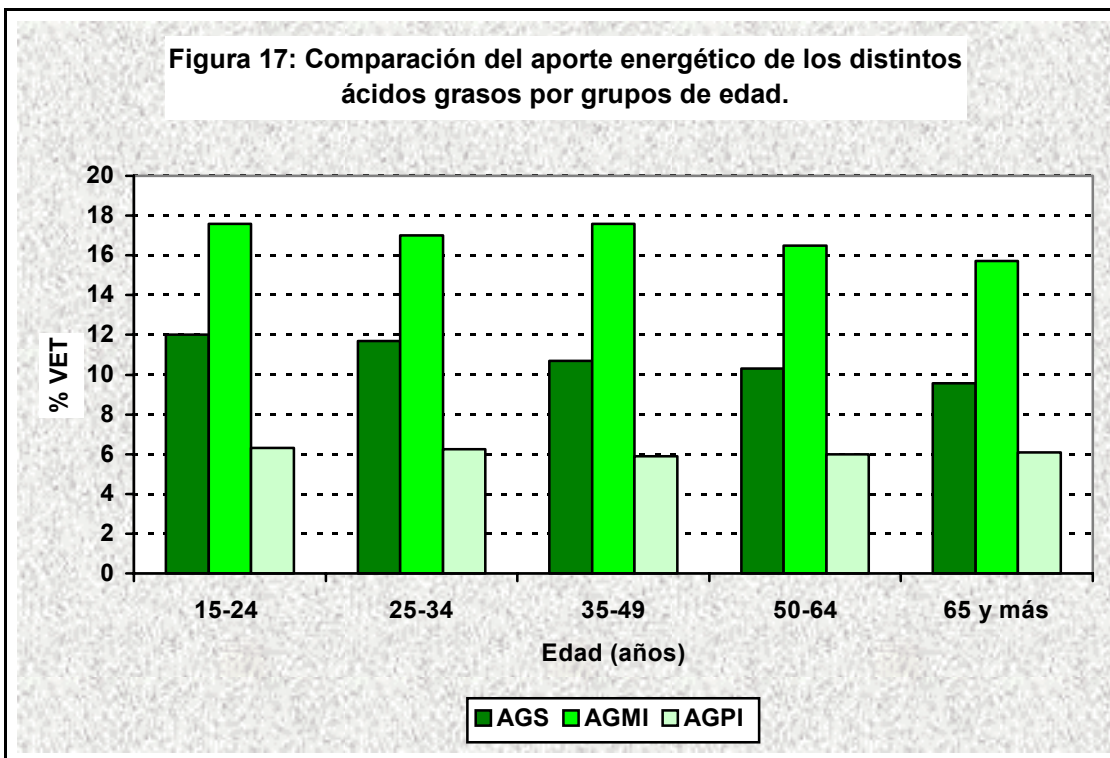
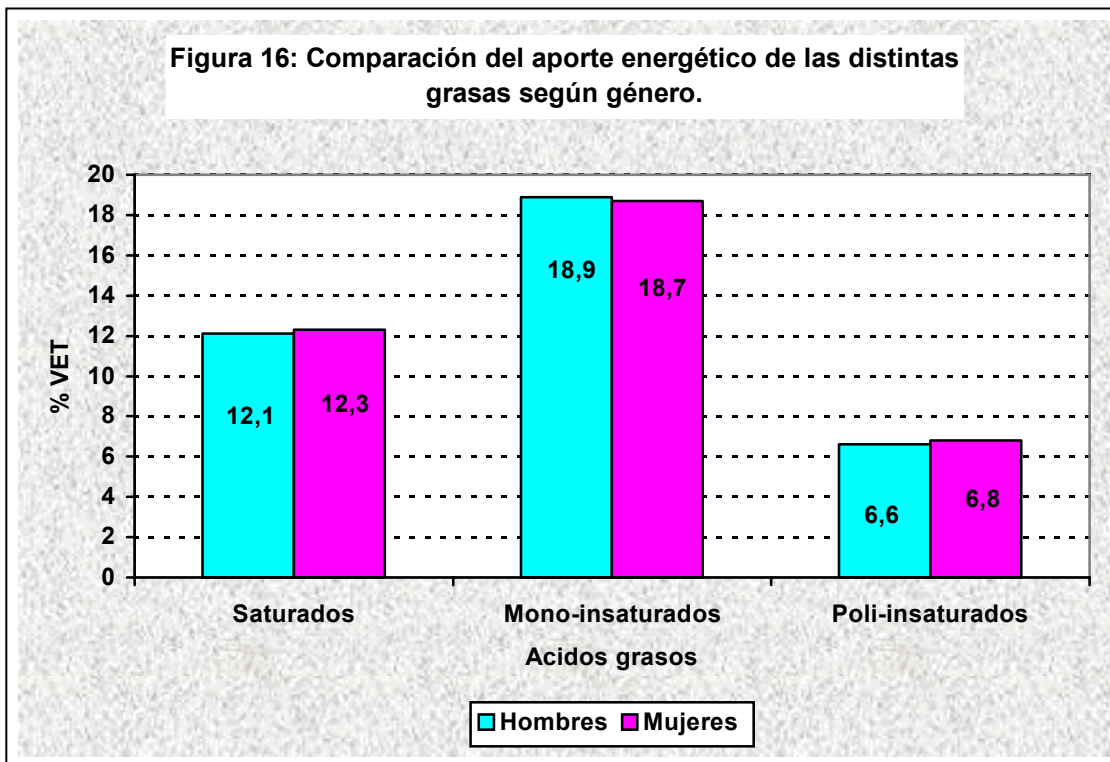
(DE): Desviación estándar; PX: Percentil .

Encuesta de Nutrición y Salud de la Comunidad Valenciana, 1994

Figura 15: Aporte energético de los lípidos totales sobre el volumen energético total ingerido, según género y edad.



El aporte energético estimado para los diferentes tipos de ácidos grasos sobre la ingesta total de energía, fue del 12,2% del VET para los **ácidos grasos saturados (AGS)**, 18,8% para los **mono-insaturados (AGMI)** y 6,7% para los **poli-insaturados (AGPI)**. La razón poli-insaturados/saturados (P/S) fue de 0,54. En la figura 16 se muestran los mismos valores por sexo, y en la figura 17, por grupos de edad.



En las tablas 20, 21 y 22 encontramos las medias y percentiles para el consumo de ácidos grasos saturados, poli-insaturados y mono-insaturados, según grupos de edad y sexo.

Tabla 20: Distribución de la población adulta valenciana según su consumo diario de ácidos grasos saturados, expresado en gramos, estimado a partir del Cuestionario de Frecuencia de Consumo de Alimentos.									
Edad (años)	n	Media (DE)	P 5	P 10	P 25	P 50	P 75	P 90	P 95
Hombres	829	31,8 (15,1)	11,6	14,4	20,8	29,2	40,7	53,7	60,8
15-24	233	40,4 (16,4)	15,1	21,5	26,9	38,4	52,2	62,8	69,6
25-34	150	36,1 (14,4)	16,4	17,0	24,9	35,9	46,3	58,7	60,1
35-49	174	30,2 (12,5)	13,8	15,9	21,3	28,0	36,2	45,1	53,3
50-64	156	27,7 (12,2)	11,5	15,1	18,9	24,6	32,4	43,5	60,2
65 y más	116	19,7 (10,0)	8,1	10,1	11,6	17,9	23,2	32,6	46,0
Mujeres	982	28,1 (14,3)	9,8	12,8	18,4	26,2	35,7	43,3	52,1
15-24	229	33,3 (14,9)	15,3	18,3	24,8	30,9	37,9	49,8	54,9
25-34	172	34,8 (17,5)	12,1	16,7	26,0	30,5	41,2	56,2	68,6
35-49	214	26,6 (11,9)	12,8	13,2	18,8	24,4	34,5	40,5	47,6
50-64	183	24,5 (10,3)	9,5	11,6	14,8	24,8	31,4	38,7	41,7
65 y más	184	21,2 (10,8)	5,5	8,3	14,1	20,4	26,0	35,8	42,9
Total	1811	29,9 (14,8)	11,1	13,5	19,6	27,3	37,5	48,6	59,4

(DE): Desviación estándar; PX: Percentil . **Encuesta de Nutrición y Salud de la Comunidad Valenciana, 1994**

Tabla 21: Distribución de la población adulta valenciana según su consumo diario de ácidos grasos mono-insaturados, expresado en gramos, estimado a partir del Cuestionario de Frecuencia de Consumo de Alimentos.									
Edad (años)	n	Media (DE)	P 5	P 10	P 25	P 50	P 75	P 90	P 95
Hombres	829	49,6 (22,3)	18,6	23,1	33,0	47,5	62,0	81,7	94,4
15-24	233	60,2 (24,8)	25,1	28,5	44,3	56,1	75,2	95,6	102,3
25-34	150	52,7 (21,3)	21,4	28,1	35,8	51,8	65,9	82,0	92,1
35-49	174	50,6 (21,0)	18,0	27,7	33,0	48,2	62,8	79,2	91,5
50-64	156	43,7 (17,0)	20,3	24,3	31,0	41,6	52,6	65,0	82,1
65 y más	116	33,6 (16,3)	13,6	19,3	21,1	29,6	43,1	49,5	60,9
Mujeres	982	43,0 (20,2)	16,0	19,1	29,3	39,0	52,5	67,4	78,7
15-24	229	48,0 (19,5)	22,2	26,2	34,8	43,6	61,5	67,4	78,8
25-34	172	50,0 (21,6)	20,9	24,2	35,9	47,4	57,9	77,9	96,9
35-49	214	42,6 (18,1)	18,6	25,6	31,8	36,3	51,8	66,4	74,2
50-64	183	39,9 (18,9)	17,0	17,5	26,1	36,5	48,9	67,4	75,9
65 y más	184	34,0 (18,9)	13,5	15,0	19,2	31,2	42,3	54,8	71,8
Total	1811	46,2 (21,5)	17,0	21,4	31,0	43,5	56,5	74,2	90,5

(DE): Desviación estándar; PX: Percentil . **Encuesta de Nutrición y Salud de la Comunidad Valenciana, 1994**

Tabla 22: Distribución de la población adulta valenciana según su consumo diario de ácidos grasos poli-insaturados, expresado en gramos, estimado a partir del Cuestionario de Frecuencia de Consumo de Alimentos.

Edad (años)	n	Media (DE)	P 5	P 10	P 25	P 50	P 75	P 90	P 95
Hombres	829	17,6 (9,1)	6,0	8,3	11,2	16,0	22,2	28,8	35,6
15-24	233	20,9 (9,7)	8,4	11,1	14,5	18,3	23,8	32,3	40,2
25-34	150	19,5 (9,4)	6,0	9,3	14,4	17,1	23,1	32,3	38,3
35-49	174	16,9 (7,8)	7,2	8,4	11,6	15,4	21,3	25,9	32,7
50-64	156	15,7 (8,3)	7,5	8,5	10,1	13,2	18,6	27,6	31,8
65 y más	116	13,0 (8,2)	4,4	5,3	7,7	11,2	14,4	20,2	29,0
Mujeres	982	15,6 (8,7)	5,5	6,8	9,5	13,3	18,8	28,5	32,1
15-24	229	17,7 (8,6)	8,3	10,2	11,8	15,3	21,2	30,1	32,1
25-34	172	18,3 (10,6)	7,1	8,7	11,6	15,2	22,1	34,2	38,7
35-49	214	14,3 (7,0)	6,8	7,1	9,1	12,7	17,1	23,3	28,7
50-64	183	14,7 (7,6)	4,6	6,7	9,1	12,6	17,2	27,4	30,2
65 y más	184	13,1 (8,6)	4,4	5,5	7,5	10,0	15,8	28,7	31,8
Total	1811	16,5 (9,0)	5,6	7,5	10,3	14,5	20,9	28,5	33,7

(DE): Desviación estándar; PX: Percentil .

Encuesta de Nutrición y Salud de la Comunidad Valenciana, 1994

La ingesta media de colesterol fue de 391,8 (DE=215,5) mg/persona/día, siendo de 425,1 (222,9) mg/p/d para los hombres y de 360,2 (203,2) mg/p/d para las mujeres ($p < 0,001$). Por grupos de edad se observa una disminución del consumo medio según aumenta la edad. En la tabla 23 se muestran las medias y percentiles para la población adulta valenciana, según grupos de edad y sexo.

Tabla 23: Distribución de la población adulta valenciana según su consumo diario de colesterol, expresado en miligramos, estimado a partir del Cuestionario de Frecuencia de Consumo de Alimentos.

Edad (años)	n	Media (DE)	P 5	P 10	P 25	P 50	P 75	P 90	P 95
Hombres	829	425,1 (222,9)	146,4	191,9	273,0	382,6	544,1	710,5	822,8
15-24	233	528,1 (207,1)	225,8	274,0	386,7	520,6	627,8	822,8	868,5
25-34	150	450,2 (197,4)	166,9	201,7	315,5	432,1	574,4	716,3	728,6
35-49	174	414,9 (193,0)	220,4	244,9	289,5	379,2	466,1	655,4	734,4
50-64	156	404,1 (256,0)	149,1	198,0	266,9	316,5	477,1	624,1	1227,9
65 y más	116	261,3 (170,5)	68,0	77,3	145,5	220,7	343,9	479,1	678,7
Mujeres	982	360,2 (203,2)	129,8	157,5	238,1	333,4	429,1	571,1	672,3
15-24	229	411,7 (255,2)	184,7	224,2	300,1	359,6	444,2	637,2	781,4
25-34	172	425,9 (206,8)	195,9	214,4	298,8	366,7	478,9	642,1	901,0
35-49	214	361,1 (160,0)	149,5	174,9	241,0	327,2	475,3	580,9	630,1
50-64	183	315,9 (167,8)	112,0	134,3	192,9	318,5	383,5	466,0	518,6
65 y más	184	284,5 (179,5)	101,1	120,1	182,5	238,1	327,4	474,8	702,0
Total	1811	391,8 (215,5)	135,2	178,0	261,4	349,8	475,6	638,1	778,9

(DE): Desviación estándar; PX: Percentil .

Encuesta de Nutrición y Salud de la Comunidad Valenciana, 1994

Expresado por densidad de nutrientes, la ingesta media de colesterol fue de 160,6 mg/1000 Kcal para la muestra total, siendo para las mujeres de 160,7 mg/1000 Kcal y para los hombres de 160,3 mg/1000 Kcal, esta diferencia no resultó ser estadísticamente significativa.

Fibra dietética

La ingesta media de fibras observada para la población adulta valenciana fue de 23,0 (DE=8,3) g/p/d, mayor en los hombres que en las mujeres 24,2 (8,8) g/p/d vs. 21,9 (7,6) g/p/d ($p < 0,001$). No se observaron diferencias estadísticamente significativas entre los distintos grupos de edad en ninguno de los géneros.

Tabla 24: Distribución de la población adulta valenciana según su consumo diario de fibra dietética, expresado en gramos, estimado a partir del Cuestionario de Frecuencia de Consumo de Alimentos.									
Edad (años)	n	Media (DE)	P 5	P 10	P 25	P 50	P 75	P 90	P 95
Hombres	829	24,3 (8,7)	11,3	14,5	17,9	23,5	29,6	36,8	39,2
15-24	233	24,4 (9,9)	10,2	11,6	17,5	23,5	29,8	38,8	46,8
25-34	150	24,3 (8,4)	10,3	14,0	17,5	23,8	28,8	37,0	38,6
35-49	174	24,8 (8,4)	12,4	15,8	18,4	23,7	29,6	34,3	43,6
50-64	156	24,6 (7,7)	14,5	15,2	19,0	23,3	29,1	36,8	38,2
65 y más	116	22,6 (8,9)	9,6	14,8	16,4	19,1	30,5	34,0	34,2
Mujeres	982	21,8 (7,7)	10,4	12,7	16,1	20,9	26,7	31,9	35,9
15-24	229	22,2 (6,5)	13,4	15,3	17,9	21,7	26,8	31,8	33,3
25-34	172	22,8 (8,1)	10,2	12,4	17,1	21,1	29,1	32,4	36,6
35-49	214	21,2 (7,3)	10,4	13,2	16,6	20,9	24,5	30,1	33,5
50-64	183	22,0 (8,4)	10,2	12,5	15,6	20,3	27,2	33,4	39,3
65 y más	184	21,0 (7,8)	9,2	11,2	15,1	20,3	26,4	30,2	31,9
Total	1811	23,0 (8,3)	10,7	13,3	17,0	22,0	28,1	34,2	38,4
(DE): Desviación estándar; PX: Percentil . Encuesta de Nutrición y Salud de la Comunidad Valenciana, 1994									

La ingesta media de fibras solubles fue de 7,0 (2,7) g/p/d para el total de la muestra, 7,3 (2,9) g/p/d para los hombres y 6,8 (2,5) g/p/d para las mujeres. Para las fibras insolubles las ingestiones medias observadas fueron de 14,5 (5,3) g/p/d para el conjunto de la población y de 15,3 (5,6) y 13,7 (5,3) g/p/d para hombres y mujeres, respectivamente.

Alcohol

La ingesta media de alcohol puro observada para la población adulta valenciana fue de 8,9 (DE=16,9) g/p/d, siendo mayor entre los hombres 14,8 (21,5) g/p/d que entre las mujeres 3,3 (7,8) g/p/d para las mujeres ($p<0,001$). Debemos recordar que una bebida estándar, como una cerveza mediana, vaso de vino de 125 cc o una copa pequeña de licor de alta graduación, contienen entre 12 y 15 gramos de alcohol puro.

En hombres, el consumo de alcohol aumentó con la edad hasta los 50-64 años donde se estimó el consumo máximo (21,6 g/p/d), el menor consumo observado fue para los jóvenes de 15 a 24 años (7,7 g/p/d). En las mujeres la ingesta media fue muy inferior a la de los hombres en todos los grupos, sin mostrar ninguna tendencia asociada a la edad.

Tabla 25: Distribución de la población adulta valenciana según su consumo diario de fibra soluble, expresado en gramos, estimado a partir del Cuestionario de Frecuencia de Consumo de Alimentos.									
Edad (años)	n	Media (DE)	P 5	P 10	P 25	P 50	P 75	P 90	P 95
Hombres	829	14,8 (21,4)	0,0	0,0	1,0	8,1	18,8	37,2	55,2
15-24	233	3,3 (7,6)	0,0	0,0	0,0	0,0	2,9	11,6	15,9
25-34	150	7,7 (9,5)	0,0	0,0	0,0	4,8	10,7	19,7	20,0
35-49	174	16,8 (26,3)	0,0	0,0	2,2	8,1	18,4	43,8	67,5
50-64	156	17,2 (19,0)	0,0	0,0	4,3	9,7	26,4	44,0	54,6
65 y más	116	21,6 (27,5)	0,0	0,0	1,0	13,3	29,4	64,8	77,7
Mujeres	982	9,6 (16,9)	0,0	0,0	0,0	1,0	12,1	30,0	36,6
15-24	229	2,4 (3,8)	0,0	0,0	0,0	0,8	2,5	7,6	9,7
25-34	172	3,9 (7,7)	0,0	0,0	0,0	1,0	3,0	16,7	26,4
35-49	214	3,8 (5,9)	0,0	0,0	0,0	1,0	3,9	13,8	15,9
50-64	183	2,5 (5,6)	0,0	0,0	0,0	0,0	1,7	9,1	14,0
65 y más	184	3,9 (12,5)	0,0	0,0	0,0	0,0	0,5	11,6	18,0
Total	1811	8,9 (16,9)	0	0	0	1,7	10,7	26,4	37,6
(DE): Desviación estándar; PX: Percentil . Encuesta de Nutrición y Salud de la Comunidad Valenciana, 1994									

En la tabla 26 se muestra las medias resumen de los nutrientes considerados por sexo y grupos de edad.

Tabla 26. Ingesta media de energía y macronutrientes por grupos de edad y género, estimada por el Cuestionario de Frecuencia de Consumo Alimentario.																			
Macronutrientes, fibra dietética y alcohol	Edad (años)→ Género↓	15-24 media	DE	n	25-34 media	DE	n	35-49 media	DE	n	50-64 media	DE	n	65 + media	DE	n	Total media	DE	
Energía (Kcal)	Hombre	233	3.021	970	150	2.859	845	174	2.635	763	156	2.515	771	116	1.946	646	829	2.652	885
	Mujer	229	2.519	796	172	2.581	1027	214	2.126	667	183	2.059	614	184	1.927	702	982	2.240	812
Carbohidratos (g)	Hombre	233	334	117	150	318	96	174	293	96	156	288	93	116	244	84	829	300	103
	Mujer	229	294	98	172	292	138	214	236	79	183	236	79	184	234	87	982	258	102
CH complejos (g)	Hombre	233	139	58	150	131	53	174	130	51	156	123	46	116	101	44	829	127	53
	Mujer	229	119	48	172	106	59	214	91	38	183	93	40	184	98	45	982	101	48
CH sencillos (g)	Hombre	233	153	60	150	148	57	174	128	52	156	129	54	116	110	48	829	135	48
	Mujer	229	138	55	172	149	77	214	114	43	183	108	42	184	103	43	982	122	56
Proteínas (g)	Hombre	233	124	43	150	116	33	174	109	33	156	102	31	116	76	28	829	108	38
	Mujer	229	103	34	172	109	37	214	95	30	183	92	30	184	84	26	982	97	32
Grasa total (g)	Hombre	233	132	50	150	117	44	174	106	40	156	95	37	116	72	31	829	107	46
	Mujer	229	107	43	172	112	48	214	91	36	183	86	35	184	74	37	982	94	42
G. saturada (g)	Hombre	233	40	16	150	36	14	174	30	13	156	28	12	116	20	10	829	32	15
	Mujer	229	33	15	172	35	18	214	27	12	183	25	10	184	21	11	982	28	14
G. monoinsaturad (g)	Hombre	233	60	25	150	53	21	174	51	21	156	44	17	116	34	16	829	50	22
	Mujer	229	48	20	172	50	22	214	43	18	183	40	19	184	34	19	982	43	20
G. poliinsaturada (g)	Hombre	233	21	10	150	20	9	174	17	8	156	16	8	116	13	8	829	18	9
	Mujer	229	18	9	172	18	11	214	14	7	183	15	8	184	13	9	982	16	9
Colesterol (mg)	Hombre	233	528	207	150	450	197	174	415	193	156	404	256	116	261	170	829	425	223
	Mujer	229	412	255	172	426	207	214	361	160	183	316	168	184	285	180	982	360	203
Fibra total (g)	Hombre	233	24	10	150	24	8	174	25	8	156	25	8	116	23	9	829	24	9
	Mujer	229	22	7	172	23	8	214	21	7	183	22	8	184	21	8	982	22	8
Fibra soluble (g)	Hombre	233	7,2	3,2	150	6,9	2,6	174	7,4	5,6	156	7,6	2,9	116	7,3	3,1	829	7,3	2,9
	Mujer	229	6,7	2,3	172	6,8	2,4	214	6,5	2,5	183	7,1	2,9	184	6,7	2,6	982	6,8	2,5
Fibra insoluble (g)	Hombre	233	15	6	150	15	6	174	16	6	156	16	5	116	14	6	829	15	6
	Mujer	229	14	4	172	14	5	214	14	5	183	14	5	184	13	5	982	14	5
Alcohol (g)	Hombre	233	7,7	9,5	150	16,8	26,3	174	17,2	19,0	156	21,6	27,5	116	9,6	16,9	829	14,8	21,4
	Mujer	229	2,4	3,8	172	3,9	7,7	214	3,8	5,9	183	2,5	5,6	184	3,9	12,5	982	3,3	7,6
(DE): Desviación estándar; PX: Percentil																			
Encuesta de Nutrición y Salud de la Comunidad Valenciana, 1994																			

4.3 INGESTA DE VITAMINAS según el Recordatorio de 24 horas

La ingesta media de vitaminas, tanto para el conjunto de la muestra como para cada género, estimado a partir del recordatorio de 24 horas (R-24h), queda reflejada en la tabla 27.

Tabla 27: Consumo medio de vitaminas, estimado por el R-24h.				
Nutriente:		Hombres (829)	Mujeres (982)	Total (1.811)
		Media (DE)	Media (DE)	Media (DE)
Vitamina A:	ER	898 (867)	1.126 (1.268)	1.015 (1.097)
-Provitamina A:	ER	571 (749)	756 (1.016)	666 (901)
-A preformada:	ER	320 (443)	295 (367)	307 (406)
Vitamina D:	µg	5,50 (4,91)	4,94 (3,87)	5,21 (4,42)
Vitamina E:	mg	15,42 (8,53)	12,49 (7,72)	13,92 (8,26)
Vitamina K	µg	75,99 (90,67)	81,39 (100,44)	78,75 (95,84)
Vitamina B ₁ :	mg	2,49 (1,00)	1,90 (0,84)	2,19 (0,97)
Vitamina B ₂ :	mg	2,40 (1,00)	2,07 (1,08)	2,23 (1,06)
Vitamina B ₃ :	EN	30,89 (14,08)	23,15 (10,19)	26,93 (12,84)
Vitamina B ₆ :	mg	2,19 (0,90)	1,85 (0,80)	2,01 (0,87)
Acido Pantoténico:	mg	6,21 (2,05)	5,32 (1,83)	5,76 (1,99)
Acido Fólico:	µg	372,2 (212,9)	304,4 (182,1)	337,5 (200,6)
Vitamina B ₁₂ :	µg	9,98 (18,94)	8,72 (19,19)	9,34 (19,08)
Vitamina C:	mg	125,1 (94,3)	116,0 (92,6)	120,4 (93,5)
DE: Desviación estándar ER: Equivalentes de Retinol, como media, 1 Equivalente de Retinol = 5 U. I. de vitamina A. µg: microgramos. mg: miligramos. EN: Los Equivalentes de Niacina son la suma de la Niacina, más los mg de triptófano divididos entre 60.				
Encuesta de Nutrición y Salud de la Comunidad Valenciana, 1994				

La ingesta media de vitamina A para el total de la muestra estudiada, medida por el Recordatorio de 24 horas (R-24 h) ha sido de 1.015 ER/persona/día (IC_{95%}:896-1.134). Para los hombres (n=829), la ingesta media observada fue de 898 ER/persona/día (IC_{95%}:794-1.002) siendo mayor para las mujeres (n=982) con 1.126 ER/persona/día (IC_{95%}:914-1.339). La ingestión de provitamina A (carotenos) fue mayor en las mujeres que en los hombres, 756 ER/persona/día (IC_{95%}:597-915) vs. 571 ER/persona/día (IC_{95%}:477-665), mientras para la ingestión de A preformada se observaron consumos mayores en los hombres, 320 ER/persona/día (IC_{95%}:286-355) vs. 295 ER/persona/día (IC_{95%}:264-325).

Para todas las vitaminas consideradas la media de consumo estimado para los hombres fue mayor a la observada entre las mujeres a excepción de la vitamina K, para la que se observó un mayor consumo en las mujeres. Las diferencias de ingestas fueron estadísticamente significativas para vitamina E, vitamina B₁, vitamina B₂, vitamina B₃, vitamina B₆, ácido pantoténico y ácido fólico.

En la tabla 28 se exponen los consumos medios de vitaminas, para cada grupo de edad por género estimado a partir del recordatorio de 24 horas (R-24h). Se han observado consumos medios que disminuían con la edad para la vitamina A preformada, la vitamina B₁, vitamina B₂, vitamina B₃ y el ácido pantoténico. Para el ácido fólico y la vitamina B₁₂, el consumo medio máximo se estimó para el grupo de edad de 35 a 49 años, siendo menor en edades extremas. Por último, se estimó una ingestión media ascendente con la edad para la vitamina C y la vitamina K.

Tabla 28. Ingesta media de vitaminas por grupos de edad y género, estimada por Recordatorio de 24 horas.

Nutrientes	Edad (años) → Género ↓	15-24		25-34		35-49		50-64		65 +		Total	
		n	media (DE)	n	media (DE)	n	media (DE)	n	media (DE)	n	media (DE)	n	media (DE)
Vitamina A (ER)	Hombre	233	839 (777)	150	956 (889)	174	979 (942)	156	908 (862)	116	798 (831)	829	898 (867)
	Mujer	229	861 (759)	172	1.119 (1.045)	214	1.492 (373)	183	963 (900)	184	1.146 (1.341)	982	1.126 (1.268)
Provitamina A (ER)	Hombre	233	474 (694)	150	602 (875)	174	661 (776)	156	609 (739)	116	481 (543)	829	571 (749)
	Mujer	229	513 (611)	172	795 (962)	214	875 (1.067)	183	704 (875)	184	884 (1.373)	982	756 (1.016)
A preformada (ER)	Hombre	233	346 (334)	150	345 (432)	174	333 (594)	156	300 (468)	116	248 (209)	829	320 (443)
	Mujer	229	333 (300)	172	286 (207)	214	301 (565)	183	265 (162)	184	284 (406)	982	295 (367)
Vitamina D (µg)	Hombre	233	5,42 (4,28)	150	5,50 (4,49)	174	5,51 (3,99)	156	5,39 (5,03)	116	5,76 (7,23)	829	5,50 (4,91)
	Mujer	229	5,40 (4,04)	172	4,77 (3,03)	214	4,73 (3,13)	183	4,48 (3,35)	184	5,37 (5,37)	982	4,94 (3,87)
Vitamina E (mg)	Hombre	233	15,0 (8,97)	150	15,9 (8,26)	174	15,9 (8,32)	156	15,8 (7,91)	116	13,9 (9,18)	829	15,4 (8,53)
	Mujer	229	11,7 (7,29)	172	11,2 (6,67)	214	15,4 (8,74)	183	14,0 (8,15)	184	9,6 (5,67)	982	12,5 (7,72)
Vitamina K (µg)	Hombre	233	49,9 (57,9)	150	69,1 (75,8)	174	90,6 (106,2)	156	80,1 (101,0)	116	99,1 (98,8)	829	76,0 (90,7)
	Mujer	229	50,7 (62,3)	172	74,6 (84,6)	214	77,1 (94,2)	183	102,4 (110,0)	184	103,5 (130,0)	982	81,3 (100,4)
Vitamina B₁ (mg)	Hombre	233	2,86 (1,24)	150	2,44 (0,92)	174	2,62 (0,97)	156	2,28 (0,81)	116	2,03 (0,61)	829	2,49 (1,00)
	Mujer	229	2,17 (0,98)	172	1,98 (0,80)	214	1,83 (1,01)	183	1,83 (1,01)	184	1,80 (0,69)	982	1,90 (0,84)
Vitamina B₂ (mg)	Hombre	233	2,64 (0,97)	150	2,53 (1,05)	174	2,39 (0,87)	156	2,30 (0,96)	116	1,94 (1,09)	829	2,40 (1,00)
	Mujer	229	2,13 (0,92)	172	2,23 (1,05)	214	2,27 (1,62)	183	1,87 (0,66)	184	1,80 (0,64)	982	2,07 (1,08)
Vitamina B₃ (EN)	Hombre	233	34,2 (13,4)	150	29,2 (10,5)	174	31,4 (10,4)	156	32,4 (20,6)	116	24,9 (11,2)	829	30,9 (14,1)
	Mujer	229	24,0 (10,9)	172	23,1 (8,72)	214	24,6 (10,5)	183	21,8 (10,1)	184	21,9 (10,2)	982	23,1 (10,2)
Vitamina B₆ (mg)	Hombre	233	2,25 (0,95)	150	2,15 (0,75)	174	2,34 (0,76)	156	2,21 (1,00)	116	1,85 (1,00)	829	2,19 (0,90)
	Mujer	229	1,85 (0,86)	172	1,88 (0,75)	214	2,08 (0,86)	183	1,74 (0,68)	184	1,65 (0,75)	982	1,85 (0,80)
Ac. pantoténico (mg)	Hombre	233	6,64 (2,10)	150	6,31 (2,10)	174	6,32 (1,81)	156	6,14 (1,91)	116	5,27 (2,12)	829	6,21 (2,05)
	Mujer	229	5,29 (1,81)	172	5,37 (1,80)	214	5,84 (2,19)	183	5,16 (1,47)	184	4,85 (1,55)	982	5,32 (1,83)
Ac. fólico (mg)	Hombre	233	355 (207)	150	364 (198)	174	406 (184)	156	397 (256)	116	319 (209)	829	372 (213)
	Mujer	229	299 (198)	172	302 (184)	214	346 (1178)	183	324 (199)	184	242 (121)	982	304 (182)
Vitamina B₁₂ (µg)	Hombre	233	9,3 (12,3)	150	10,0 (21,6)	174	11,2 (20,4)	156	10,1 (15,1)	116	8,7 (25,2)	829	10,0 (18,9)
	Mujer	229	6,0 (9,0)	172	11,3 (24,5)	214	12,8 (26,6)	183	6,2 (11,1)	184	6,7 (15,4)	982	8,7 (19,2)
Vitamina C (mg)	Hombre	233	124 (110)	150	111 (83,6)	174	132 (80,7)	156	122 (91,1)	116	139 (104)	829	125 (94,3)
	Mujer	229	113 (120)	172	125 (94,0)	214	121 (92,5)	183	122 (73,9)	184	96,7 (71,1)	982	116 (92,6)

Encuesta de Nutrición y Salud de la Comunidad Valenciana, 1994

4.4 INGESTA DE VITAMINAS estimada por el Cuestionario de Frecuencia de Consumo de Alimentos

La ingesta media diaria de vitaminas estimada mediante Cuestionario de Frecuencia de Consumo de Alimentos para el año previo a la entrevista se presenta detallada en los apartados siguientes.

Vitaminas Liposolubles

Vitamina A

La tabla 29 muestra la ingesta media y los percentiles 5, 10, 15, 25, 50, 75, 85, 90 y 95 para la vitamina A total, por grupos de edad y sexo. La ingesta media de vitamina A total fue de 1.588 Equivalentes Retinol (ER) (IC_{95%}:1.502-1.674) ó 7.940 Unidades Internacionales por persona y día, observándose una ingesta muy similar entre hombres y mujeres. Entre las mujeres, la ingesta máxima se observó en el grupo de 35 a 49 años de edad, 1.780 ER/p/d (IC_{95%}:1.589-1.972), siendo estadísticamente diferente que la ingesta observada en las mujeres mayores de 64 años, 1.402 ER/p/d (IC_{95%}:1.219-1.584). Entre los hombres, no se observaron diferencias estadísticamente significativas en las ingestas medias por grupos de edad.

Tabla 29: Distribución de la población adulta valenciana según su consumo diario de vitamina A total, expresado como Equivalentes de Retinol*, estimado a partir del Cuestionario de Frecuencia de Consumo de Alimentos.									
Edad (años)	n	Media (DE)	P 5	P 10	P 25	P 50	P 75	P 90	P 95
Hombres	829	1570 (1173)	430	510	804	1302	1994	2682	3770
15-24	233	1675 (1224)	349	370	776	1467	2223	3350	3992
25-34	150	1805 (1473)	498	602	869	1424	2012	2977	4880
35-49	174	1477 (864)	430	514	870	1143	2014	2561	3148
50-64	156	1433 (920)	440	535	846	1143	1942	2334	3010
65 y más	116	1406 (1300)	427	460	590	1168	1723	2416	3770
Mujeres	982	1605 (992)	452	546	895	1444	2077	2705	3284
15-24	229	1534 (993)	452	531	845	1269	2027	2499	4164
25-34	172	1780 (915)	641	784	1127	1662	2321	2725	3400
35-49	214	1722 (1087)	452	504	965	1509	2233	2705	3574
50-64	183	1567 (1038)	501	620	802	1333	1991	2485	3491
65 y más	184	1402 (838)	408	545	771	1234	1842	2593	2937
Total	1811	1588 (1084)	440	531	841	1363	2033	2682	3389

*: Como media, 1 Equivalente de Retinol = 5 U. I. de vitamina A.
(DE): Desviación estándar; PX: Percentil

Encuesta de Nutrición y Salud de la Comunidad Valenciana, 1994

En las tablas 30 y 31 se desglosa la ingesta de vitamina A en vitamina A preformada y de provitamina A (carotenos), por grupos de edad y sexo. La ingesta media de vitamina A preformada fue de 616 ER/p/d (IC_{95%}:561-670), no observándose diferencias entre las ingestas medias de hombres y mujeres. La ingesta media de vitamina A preformada fue muy semejante por grupos de edad.

Tabla 30: Distribución de la población adulta valenciana según su consumo diario de vitamina A preformada, expresado como Equivalentes de Retinol*, estimado a partir del Cuestionario de Frecuencia de Consumo de Alimentos.

Edad (años)	n	Media (DE)	P 5	P 10	P 25	P 50	P 75	P 90	P 95
Hombres	829	657 (783)	106	134	215	385	779	1324	1500
15-24	233	775 (748)	132	161	288	473	1141	1483	1896
25-34	150	837 (985)	148	174	287	428	1088	1475	3168
35-49	174	562 (497)	134	149	208	426	701	1278	1430
50-64	156	515 (556)	94	116	217	388	594	1115	1204
65 y más	116	558 (1066)	68	85	112	219	572	1154	1557
Mujeres	982	576 (573)	105	158	230	385	767	1181	1360
15-24	229	650 (724)	159	179	237	370	759	1247	2719
25-34	172	617 (520)	127	195	277	457	778	1219	1474
35-49	214	586 (540)	112	158	236	423	810	1181	1330
50-64	183	522 (526)	91	119	224	366	685	1209	1251
65 y más	184	509 (512)	19	102	202	328	706	1166	1287
Total	1811	616 (685)	105	143	224	385	770	1261	1483

*: Para alimentos de origen animal, 1 Equivalente Retinol = 3,33 UI o 1 mcg de Retinol.
(DE): Desviación estándar; PX: Percentil

Encuesta de Nutrición y Salud de la Comunidad Valenciana, 1994

La ingesta media de provitamina A estimada para la población adulta valenciana fue de 969 ER/p/d (IC_{95%}:904-1034), mayor en mujeres que en hombres, 1.025 ER/p/d (IC_{95%}:942-1.108) vs. 910 ER/p/d (IC_{95%}:813-1.006), aunque la diferencia no resultó estadísticamente significativa. La máxima ingesta, en ambos sexos, se observó en el grupo de 25 a 34 años, disminuyendo a partir de esa edad.

Tabla 31: Distribución de la población adulta valenciana según su consumo diario de provitamina A o carotenos, expresado como Equivalentes de Retinol*, estimado a partir del Cuestionario de Frecuencia de Consumo de Alimentos.

Edad (años)	n	Media (DE)	P 5	P 10	P 25	P 50	P 75	P 90	P 95
Hombres	829	910 (770)	195	266	391	617	1282	1869	2000
15-24	233	895 (932)	153	179	359	542	1282	1866	1937
25-34	150	964 (842)	254	321	386	627	1415	1887	2031
35-49	174	911 (619)	246	288	398	684	1427	1900	2000
50-64	156	915 (699)	195	288	433	711	1214	1845	1982
65 y más	116	846 (677)	171	320	388	556	995	2042	2324
Mujeres	982	1025 (799)	236	292	464	847	1513	1926	2149
15-24	229	880 (680)	205	268	368	650	1305	1858	1965
25-34	172	1165 (754)	316	347	654	975	1688	2076	2177
35-49	214	1133 (914)	292	298	481	891	1815	2006	2211
50-64	183	1041 (842)	139	340	462	846	1264	1955	2292
65 y más	184	890 (715)	206	243	393	637	1245	1822	1926
Total	1811	969 (787)	213	290	422	718	1382	1903	2080

*: Para verduras, frutas y hortalizas, 1 Equivalente Retinol = 10 UI o 6 mcg de β -carotenos.
(DE): Desviación estándar; PX: Percentil

Encuesta de Nutrición y Salud de la Comunidad Valenciana, 1994

Vitamina D (calciferol).

El consumo medio de vitamina D fue de 5,88 microgramos/persona/día ($\mu\text{g/p/d}$) ($\text{IC}_{95\%}$:5,64-6,12). La tabla 32 muestra las medias y los percentiles para el consumo de vitamina D, por grupos de edad y sexo. No se observaron diferencias de la ingesta por sexos, siendo de 5,99 $\mu\text{g/p/d}$ ($\text{IC}_{95\%}$:5,62-6,37) para los hombres y de 5,78 $\mu\text{g/p/d}$ ($\text{IC}_{95\%}$:5,47-6,08) para las mujeres. En los hombres, la ingesta media de vitamina D observada disminuyó con la edad, siendo máxima entre los 15 y 24 años, 7,18 $\mu\text{g/p/d}$ ($\text{IC}_{95\%}$:6,19-8,19), y mínima en el grupo de 65 y más años, 4,11 $\mu\text{g/p/d}$ ($\text{IC}_{95\%}$:3,36-4,85). En las mujeres la ingesta media fue similar en todos los grupos de edad.

Tabla 32: Distribución de la población adulta valenciana según su consumo diario de vitamina D (colecalfiferol), expresado en microgramos*, estimado a partir del Cuestionario de Frecuencia de Consumo de Alimentos.									
Edad (años)	n	Media (DE)	P 5	P 10	P 25	P 50	P 75	P 90	P 95
Hombres	829	6,0 (3,1)	1,8	2,5	3,7	5,5	7,8	10,0	12,0
15-24	233	7,2 (3,6)	2,4	2,5	4,6	6,2	9,3	12,0	12,9
25-34	150	6,3 (3,3)	2,2	2,6	3,7	5,9	8,3	11,4	13,1
35-49	174	5,8 (2,5)	2,5	3,2	3,9	5,4	7,1	9,4	10,6
50-64	156	5,8 (2,6)	1,6	2,9	3,7	5,7	7,6	8,9	10,0
65 y más	116	4,1 (2,2)	1,4	1,5	2,5	3,6	5,1	7,5	8,9
Mujeres	982	5,8 (2,6)	2,2	2,7	3,8	5,8	7,2	8,8	10,0
15-24	229	5,9 (2,7)	2,6	2,7	3,8	5,8	7,8	9,2	10,1
25-34	172	6,3 (3,1)	2,1	3,0	3,8	5,7	7,9	11,2	12,8
35-49	214	5,8 (2,3)	2,4	3,1	3,5	6,0	7,4	8,7	8,9
50-64	183	5,5 (2,4)	2,0	2,6	3,6	5,5	7,2	8,1	9,1
65 y más	184	5,4 (2,4)	0,6	2,3	3,9	5,8	6,7	7,6	8,4
Total	1811	5,9 (2,9)	2,1	2,6	3,7	5,7	7,5	9,4	11,2

*: 10 mcg de vitamina D (como colecalfiferol) = 400 UI.
(DE): Desviación estándar; PX: Percentil

Encuesta de Nutrición y Salud de la Comunidad Valenciana, 1994

Vitamina E (tocoferol).

La ingesta media de vitamina E fue de 14,44 miligramos/persona/día (mg/p/d) ($\text{IC}_{95\%}$:13,89-14,98). La tabla 33 muestra las medias y los percentiles para el consumo de vitamina E, según grupos de edad y sexo. El consumo medio fue mayor en los hombres 15,06 mg/p/d ($\text{IC}_{95\%}$:14,25-15,87) que en las mujeres 13,85 mg/p/d ($\text{IC}_{95\%}$:13,12-14,57). En los hombres el máximo consumo se observó en el grupo de 15 a 24 años, 16,52 mg/p/d ($\text{IC}_{95\%}$:14,47-18,58), disminuyendo la ingesta de vitamina E conforme aumentaba la edad hasta alcanzar una ingesta media mínima de 12,63 mg/p/d ($\text{IC}_{95\%}$:11,14-14,1) en los hombres mayores de 64 años. En las mujeres el consumo medio fue bastante homogéneo entre 15 y los 64 años. La ingesta media más alta se observó en las mujeres de 25 a 34 años, 15,84 mg/p/d ($\text{IC}_{95\%}$:13,93-17,76), y el mínimo en las personas de 65 y más años, 12,10 mg/p/d ($\text{IC}_{95\%}$:10,40-13,80).

Tabla 33: Distribución de la población adulta valenciana según su consumo diario de vitamina E (tocoferol), expresado en miligramos, estimado a partir del Cuestionario de Frecuencia de Consumo de Alimentos.

Edad (años)	n	Media (DE)	P 5	P 10	P 25	P 50	P 75	P 90	P 95
Hombres	829	15,1 (7,0)	6,3	7,5	10,1	13,7	19,2	24,4	28,9
15-24	233	16,5 (7,5)	6,5	7,2	10,6	15,0	21,7	26,6	28,5
25-34	150	15,9 (7,5)	5,7	7,8	11,1	15,1	17,6	27,5	29,5
35-49	174	15,1 (6,7)	6,5	7,6	10,0	14,2	19,6	22,4	29,5
50-64	156	14,1 (6,0)	7,8	8,1	10,1	12,2	17,0	20,6	27,2
65 y más	116	12,6 (6,5)	4,5	5,7	8,6	11,6	12,9	21,1	27,9
Mujeres	982	13,8 (6,6)	6,7	7,4	9,1	11,8	16,9	23,1	25,7
15-24	229	14,2 (5,8)	7,7	8,2	9,8	12,8	16,8	22,4	23,1
25-34	172	15,8 (7,7)	7,0	8,2	10,8	14,4	19,1	25,6	30,0
35-49	214	13,3 (6,0)	7,3	7,8	9,1	11,3	15,9	20,8	25,2
50-64	183	13,8 (6,4)	5,5	6,8	8,5	12,3	17,9	23,9	25,7
65 y más	184	12,1 (6,6)	4,7	6,6	7,7	10,0	14,0	23,1	24,7
Total	1811	14,4 (6,8)	6,5	7,4	9,5	12,8	17,8	23,9	27,5

(DE): Desviación estándar; PX: Percentil

Encuesta de Nutrición y Salud de la Comunidad Valenciana, 1994

Vitamina K.

El consumo medio de vitamina K fue de 190,6 µg/p/d (IC_{95%}:181,0-200,1). El consumo medio fue en los hombres de 186,4 µg/p/d (IC_{95%}:171,7-201,0) y en las mujeres de 194,5 µg/p/d (IC_{95%}:182,3-206,7). Si bien el consumo medio de vitamina K no fue diferente por grupos de edad en ninguno de los dos sexos, la mayor ingesta media se observó en las personas de 35 a 49 años, 199,4 µg/p/d (IC_{95%}:173,3-225,4) en los hombres y 215,8 µg/p/d (IC_{95%}:188,6-243,1) en las mujeres. La ingesta media mínima se observó en ambos sexos, en los grupos de edades extremas (tabla 34).

Tabla 34: Distribución de la población adulta valenciana según su consumo diario de vitamina K, expresado en microgramos, estimado a partir del Cuestionario de Frecuencia de Consumo de Alimentos.

Edad (años)	n	Media (DE)	P 5	P 10	P 25	P 50	P 75	P 90	P 95
Hombres	829	186,4 (107,1)	62,2	79,9	112,2	159,9	229,5	331,9	386,6
15-24	233	172,6 (126,5)	24,2	60,7	99,3	143,2	201,4	348,9	445,3
25-34	150	182,9 (107,4)	76,1	85,0	106,6	152,9	224,8	360,9	409,8
35-49	174	199,4 (100,0)	69,4	80,2	119,5	184,2	277,2	331,5	382,9
50-64	156	196,6 (97,8)	65,4	78,9	136,1	176,6	229,5	375,0	376,8
65 y más	116	177,6 (90,3)	56,5	79,9	120,0	164,7	225,7	283,8	381,3
Mujeres	982	194,5 (99,4)	53,4	86,5	124,3	179,8	252,8	312,5	376,8
15-24	229	161,5 (88,4)	41,5	51,7	106,4	141,6	211,4	280,8	331,0
25-34	172	206,4 (86,9)	97,3	109,5	137,9	201,0	248,7	320,2	402,1
35-49	214	215,8 (110,2)	103,4	112,6	139,6	184,6	282,6	348,8	390,0
50-64	183	202,1 (110,3)	48,1	79,7	133,5	182,8	253,1	345,2	439,7
65 y más	184	183,9 (85,4)	48,7	64,4	107,0	191,4	257,2	289,5	298,0
Total	1811	190,6 (103,3)	58,2	82,3	118,3	167,9	244,0	321,2	384,5

(DE): Desviación estándar; PX: Percentil

Encuesta de Nutrición y Salud de la Comunidad Valenciana, 1994

Vitaminas Hidrosolubles**Vitamina B₁ (tiamina)**

El consumo medio de tiamina fue de 1,72 mg/p/d (IC_{95%}:1,65-1,79). La tabla 35 muestra las medias y percentiles para el consumo de tiamina, por grupos de edad y sexo. Se observó un consumo medio mayor en los hombres que en las mujeres que resultó estadísticamente significativo: 1,91 mg/p/d (IC_{95%}:1,81-2,01) vs. 1,54 mg/p/d (IC_{95%}:1,45-1,63), respectivamente. En los hombres se observó que la ingesta media de tiamina disminuía con la edad, desde unas cifras de 2,18 mg/p/d (IC_{95%}:1,93-2,44) a la edad de 15 a 24 años, hasta los 1,47 mg/p/d (IC_{95%}:1,28-1,66) en los sujetos mayores de 64 años. En las mujeres, el consumo medio de las más jóvenes (15-24 años), 1,81 mg/p/d (IC_{95%}:1,64-1,97) fue mayor que el estimado para mujeres de 35 y más años, observándose la ingesta media menor entre las mujeres de 35 a 49 años, 1,37 mg/p/d (IC_{95%}:1,21-1,53)..

Tabla 35: Distribución de la población adulta valenciana según su consumo diario de vitamina B₁ o tiamina, expresado en miligramos, estimado a partir del Cuestionario de Frecuencia de Consumo de Alimentos.

Edad (años)	n	Media (DE)	P 5	P 10	P 25	P 50	P 75	P 90	P 95
Hombres	829	1,9 (0,8)	0,8	1,0	1,3	1,8	2,3	3,0	3,4
15-24	233	2,2 (1,0)	0,7	1,0	1,6	2,1	2,6	3,6	3,9
25-34	150	2,0 (0,7)	0,9	1,1	1,4	1,9	2,4	2,9	3,3
35-49	174	1,9 (0,7)	0,9	1,0	1,5	1,9	2,4	2,9	3,1
50-64	156	1,8 (0,7)	1,0	1,1	1,3	1,8	2,1	2,7	3,4
65 y más	116	1,5 (0,6)	0,6	0,8	1,0	1,4	1,9	2,2	2,6
Mujeres	982	1,5 (0,7)	0,6	0,8	1,1	1,5	1,9	2,4	2,6
15-24	229	1,8 (0,7)	0,8	1,0	1,3	1,8	2,2	2,8	3,2
25-34	172	1,7 (0,9)	0,6	0,6	1,2	1,6	2,0	2,4	2,9
35-49	214	1,4 (0,6)	0,6	0,7	0,9	1,4	1,7	2,1	2,4
50-64	183	1,5 (0,6)	0,6	0,7	1,1	1,4	1,8	2,2	2,4
65 y más	184	1,4 (0,6)	0,5	0,8	1,0	1,3	1,9	2,4	2,5
Total	1811	1,7 (0,8)	0,7	0,8	1,2	1,7	2,1	2,6	3,2

(DE): Desviación estándar; PX: Percentil

Encuesta de Nutrición y Salud de la Comunidad Valenciana, 1994

Vitamina B₂ (riboflavina)

La tabla 36 se muestran las medias y los percentiles para el consumo de riboflavina, según grupos de edad y sexo. El consumo medio de riboflavina fue de 2,00 mg/p/d (IC_{95%}:1,92-2,08). Se observó un consumo medio mayor en hombres que en mujeres, 2,13 mg/p/d (IC_{95%}:2,01-2,24) vs. 1,88 mg/p/d (IC_{95%}:1,78-1,98]) que resultó estadísticamente significativo. En ambos sexos se observó que la ingesta media de riboflavina disminuía conforme aumentaba la edad. En los hombres esta diferencia alcanzó significación estadística observándose el consumo medio máximo para los sujetos de 15 a 24 años, 2,48 mg/p/d (IC_{95%}:2,15-2,80) y el menor para los mayores de 64 años, 1,56 mg/p/d (IC_{95%}:1,31-1,82) . Las ingestas medias de los mismos grupos de edad en las mujeres fueron de 2,03 mg/p/d (IC_{95%}:1,78-2,27) y 1,72 mg/p/d (IC_{95%}:1,52-1,93), respectivamente.

Tabla 36: Distribución de la población adulta valenciana según su consumo diario de vitamina B₂ o riboflavina, expresado en miligramos, estimado a partir del Cuestionario de Frecuencia de Consumo de Alimentos.

Edad (años)	n	Media (DE)	P 5	P 10	P 25	P 50	P 75	P 90	P 95
Hombres	829	2,1 (0,9)	0,8	1,0	1,4	2,0	2,6	3,5	4,0
15-24	233	2,5 (1,1)	0,9	1,2	1,6	2,5	3,0	4,3	4,5
25-34	150	2,3 (0,9)	0,8	1,2	1,6	2,3	2,9	3,6	4,0
35-49	174	2,1 (0,7)	1,0	1,2	1,6	2,0	2,4	3,0	3,7
50-64	156	2,0 (0,8)	0,9	1,1	1,3	1,9	2,3	3,0	3,5
65 y más	116	1,6 (0,8)	0,5	0,6	1,0	1,4	2,1	2,5	3,1
Mujeres	982	1,9 (0,8)	0,8	0,9	1,3	1,8	2,3	2,8	3,3
15-24	229	2,0 (0,9)	1,0	1,1	1,3	1,9	2,4	3,2	4,3
25-34	172	2,1 (1,0)	0,6	1,1	1,4	2,0	2,6	3,2	4,1
35-49	214	1,8 (0,7)	0,8	0,9	1,3	1,6	2,1	2,7	3,2
50-64	183	1,8 (0,7)	0,8	0,9	1,3	1,8	2,1	2,6	2,7
65 y más	184	1,7 (0,6)	0,6	0,9	1,3	1,7	2,2	2,6	2,8
Total	1811	2,0 (0,9)	0,8	1,0	1,4	1,9	2,5	3,1	3,7

(DE): Desviación estándar; PX: Percentil

Encuesta de Nutrición y Salud de la Comunidad Valenciana, 1994

Vitamina B₃ (niacina)

La ingesta media de vitamina B₃ estimada para la población muestral total fue de 25,78 Equivalentes Niacina por persona y día (EN/p/d) (IC_{95%}:25,01-26,55), estimándose un consumo medio mayor en los hombres que en las mujeres 27,89 EN/p/d (IC_{95%}:26,68-29,10) vs. 23,77 EN/p/d (IC_{95%}:22,85-24,70) EN/p/d, diferencia que resultó ser estadísticamente significativa. En ambos sexos, la ingesta media de vitamina B₃ disminuyó conforme aumentaba la edad. En los hombres el consumo medio de vitamina B₃ pasó de 31,09 EN/p/d (IC_{95%}:27,78-34,39) en el grupo de 15 a 24 años, hasta 20,22 EN/p/d (IC_{95%}:18,10-22,34) en las personas mayores de 64 años. En las mujeres, las ingestas medias de estos dos grupos fueron de 25,82 EN/p/d (IC_{95%}:23,98-27,66) y 21,45 EN/p/d (IC_{95%}:19,65-23,25), respectivamente. La tabla 37 nos muestra las ingestas medias y la percentilación de la muestra para el consumo de niacina, según grupos de edad y sexo.

Tabla 37: Distribución de la población adulta valenciana según su consumo diario de vitamina B₃ o niacina, expresado en Equivalentes Niacina*, estimado a partir del Cuestionario de Frecuencia de Consumo de Alimentos.

Edad (años)		Media (DE)	P 5	P 10	P 25	P 50	P 75	P 90	P 95
Hombres	829	27,9 (10,0)	13,2	16,1	20,4	26,4	33,6	41,0	46,1
15-24	233	31,1 (11,3)	15,0	19,4	24,3	29,7	36,2	47,7	54,2
25-34	150	29,1 (9,2)	14,2	15,6	23,2	30,2	33,9	39,5	43,5
35-49	174	28,9 (8,8)	17,1	18,5	22,0	27,2	35,7	42,0	44,1
50-64	156	27,0 (9,3)	14,8	17,8	20,3	25,3	32,5	38,5	49,2
65 y más	116	20,2 (6,9)	11,7	11,9	14,6	18,7	25,8	28,6	34,0
Mujeres	982	23,8 (7,6)	13,0	14,7	17,9	23,2	28,2	32,9	36,8
15-24	229	25,8 (7,6)	16,1	16,8	20,8	25,5	29,7	35,2	39,2
25-34	172	25,4 (8,3)	13,8	15,3	20,1	24,6	29,7	34,1	38,8
35-49	214	23,7 (7,2)	14,2	14,5	18,1	23,1	28,3	32,0	35,4
50-64	183	22,4 (7,2)	11,5	13,5	16,9	22,2	26,6	30,8	35,9
65 y más	184	21,4 (6,8)	10,1	13,6	17,5	20,9	25,2	30,7	34,3
Total	1811	25,8 (9,1)	13,1	15,3	19,0	25,0	30,7	37,1	42,5

* Los Equivalentes de Niacina son la suma de la Niacina, más los mg de triptófano divididos entre 60.
(DE): Desviación estándar; PX: Percentil

Encuesta de Nutrición y Salud de la Comunidad Valenciana, 1994

Vitamina B₆ (piridoxina)

La tabla nº 38 nos muestra las medias y los percentiles para el consumo de vitamina B₆, según grupos de edad y sexo. El consumo medio de vitamina piridoxina fue de 1,89 miligramos/persona/día (mg/p/d) (IC_{95%}:1,83-1,95). Se observó una ingestión media mayor en hombres 2,01 mg/p/d (IC_{95%}:1,90-2,11) que en mujeres 1,78 mg/p/d (IC_{95%}:1,70-1,86) que resultó estadísticamente significativa. En los hombres se observó que la ingesta media de vitamina B₆ disminuía conforme aumentaba la edad pasando de 2,19 mg/p/d (IC_{95%}:1,92-2,46) en el grupo de 15 a 24 años a 1,59 mg/p/d (IC_{95%}:1,42-1,75) para los hombres de 65 y más años. En las mujeres el consumo fue semejante para todos los grupos de edad, la ingesta media máxima se estimó para el grupo de 25 a 34 años, 1,90 mg/p/d (IC_{95%}:1,68-2,12).

Tabla 38: Distribución de la población adulta valenciana según su consumo diario de vitamina B ₆ o piridoxina, expresado en miligramos, estimado a partir del Cuestionario de Frecuencia de Consumo de Alimentos.									
Edad (años)	n	Media (DE)	P 5	P 10	P 25	P 50	P 75	P 90	P 95
Hombres	829	2,0 (0,8)	0,9	1,1	1,4	1,9	2,5	3,1	3,4
15-24	233	2,2 (0,9)	0,9	1,2	1,6	2,2	2,6	3,2	4,0
25-34	150	2,1 (0,8)	1,0	1,1	1,4	2,2	2,6	3,0	3,6
35-49	174	2,0 (0,7)	0,9	1,0	1,4	2,0	2,4	3,0	3,1
50-64	156	2,0 (0,8)	0,9	1,1	1,5	1,8	2,4	3,0	3,5
65 y más	116	1,6 (0,6)	0,7	1,0	1,2	1,4	1,9	2,2	2,7
Mujeres	982	1,8 (0,7)	0,9	1,0	1,3	1,7	2,2	2,7	2,9
15-24	229	1,8 (0,7)	0,9	0,9	1,4	1,7	2,2	2,7	2,8
25-34	172	1,9 (0,7)	1,0	1,1	1,3	1,8	2,2	2,9	3,3
35-49	214	1,8 (0,6)	0,9	1,0	1,2	1,8	2,1	2,5	2,8
50-64	183	1,7 (0,7)	0,8	0,9	1,2	1,6	2,0	2,7	3,0
65 y más	184	1,7 (0,6)	0,8	1,0	1,3	1,6	2,1	2,6	2,6
Total	1811	1,9 (0,7)	0,9	1,0	1,3	1,8	2,3	2,9	3,2
(DE): Desviación estándar; PX: Percentil									
Encuesta de Nutrición y Salud de la Comunidad Valenciana, 1994									

Ácido pantoténico

La ingesta media de ácido pantoténico estimada para la población muestral total fue de 6,16 mg/p/d (IC_{95%}:5,98-6,35), observándose un consumo medio mayor en los hombres que en las mujeres 6,41 mg/p/d (IC_{95%}:6,13-6,69) vs. 5,93 mg/p/d (IC_{95%}:5,68-6,18). En ambos sexos, la ingesta media de ácido pantoténico disminuyó conforme aumentaba la edad. En los hombres la ingestión media máxima estimada fue para el grupo de 15 a 24 años, 7,23 mg/p/d (IC_{95%}:6,47-7,99) y la mínima en el grupo de 65 y más años, 5,07 mg/p/d (IC_{95%}:4,52-5,62). En las mujeres el máximo consumo medio observado fue para el grupo de 25 a 34 años, 6,60 mg/p/d (IC_{95%}:5,77-7,42) y la mínima para las mujeres mayores de 64 años, 5,38 mg/p/d (IC_{95%}:4,92-5,84). En la tabla 39 se muestran las ingestas medias y la percentilación de la muestra para el consumo de ácido pantoténico, según grupos de edad y sexo.

Tabla 39: Distribución de la población adulta valenciana según su consumo diario de ácido pantoténico, expresado en miligramos, estimado a partir del Cuestionario de Frecuencia de Consumo de Alimentos.									
Edad (años)	n	Media (DE)	P 5	P 10	P 25	P 50	P 75	P 90	P 95
Hombres	829	6,4 (2,2)	3,2	3,9	4,8	6,1	7,7	9,6	10,6
15-24	233	7,2 (2,5)	3,2	4,2	5,4	7,3	8,5	10,6	12,3
25-34	150	6,7 (2,2)	3,8	4,0	5,0	6,5	7,9	9,6	10,5
35-49	174	6,3 (1,9)	3,8	4,0	4,9	6,2	7,4	8,7	9,7
50-64	156	6,3 (2,1)	3,5	4,0	4,8	5,8	7,2	9,2	11,1
65 y más	116	5,1 (1,8)	2,8	3,1	3,8	4,8	6,0	7,5	8,5
Mujeres	982	5,9 (2,0)	3,2	3,7	4,4	5,6	7,1	8,4	9,3
15-24	229	6,3 (2,0)	3,5	4,0	4,7	6,2	7,3	8,9	10,4
25-34	172	6,6 (2,6)	3,3	3,8	4,9	6,2	8,2	9,2	10,7
35-49	214	5,8 (1,7)	3,5	4,1	4,7	5,5	6,9	8,0	9,3
50-64	183	5,6 (1,8)	2,9	3,1	4,3	5,3	6,8	7,8	8,5
65 y más	184	5,4 (1,6)	3,3	3,5	4,0	5,1	6,7	7,5	8,3
Total	1811	6,2 (2,1)	3,2	3,8	4,6	5,9	7,4	8,9	10,5

(DE): Desviación estándar; PX: Percentil

Encuesta de Nutrición y Salud de la Comunidad Valenciana, 1994

Ácido fólico

El consumo medio de ácido fólico fue de 392,26 microgramos/persona/día ($\mu\text{g/p/d}$) ($\text{IC}_{95\%}$:380,04-404,47). Se observó un consumo medio mayor en hombres 411,56 $\mu\text{g/p/d}$ ($\text{IC}_{95\%}$:392,42-430,70) que en mujeres 373,88 $\mu\text{g/p/d}$ ($\text{IC}_{95\%}$:358,50-389,27). En los hombres el consumo medio de ácido fólico descendió conforme aumentaba la edad pasando de ser 438,82 $\mu\text{g/p/d}$ ($\text{IC}_{95\%}$: 379,72-497,91) en el grupo de 15 a 24 años a 359,77 $\mu\text{g/p/d}$ ($\text{IC}_{95\%}$:322,62-396,91] en los mayores de 64 años. Entre las mujeres se observó que la ingesta media máxima de ácido fólico era la de las mujeres de 25 a 34 años, 410,51 $\mu\text{g/p/d}$ ($\text{IC}_{95\%}$:371,82-449,20) y la mínima observada para las mujeres de 65 y más años, 323,66 $\mu\text{g/p/d}$ ($\text{IC}_{95\%}$:295,25-352,06). En la tabla 40 se muestran las medias y los percentiles para el consumo de ácido fólico, según grupos de edad y sexo.

Tabla 40: Distribución de la población adulta valenciana según su consumo diario de ácido fólico, expresado en microgramos, estimado a partir del Cuestionario de Frecuencia de Consumo de Alimentos.

Edad (años)	n	Media (DE)	P 5	P 10	P 25	P 50	P 75	P 90	P 95
Hombres	829	411,6 (145,0)	206,8	256,1	301,3	398,3	493,4	592,3	659,1
15-24	233	438,8 (176,5)	180,6	195,6	311,7	419,3	519,8	672,1	859,6
25-34	150	430,5 (142,7)	256,1	265,0	306,2	401,4	526,7	591,4	744,5
35-49	174	408,0 (122,1)	236,8	269,5	311,3	410,7	476,6	554,6	613,5
50-64	156	400,3 (120,9)	247,0	289,1	310,6	380,9	447,4	560,9	607,1
65 y más	116	359,8 (141,2)	155,2	199,5	257,6	332,2	433,3	596,5	638,0
Mujeres	982	373,9 (126,1)	208,1	232,8	284,4	355,0	439,1	551,6	620,0
15-24	229	389,8 (128,1)	229,7	249,7	295,2	369,9	460,5	592,4	682,3
25-34	172	410,5 (128,8)	232,1	267,4	310,8	403,4	491,3	632,1	646,0
35-49	214	376,3 (113,0)	213,6	260,0	296,1	367,5	430,8	498,3	564,0
50-64	183	367,7 (130,8)	208,1	224,3	271,3	342,2	456,6	547,3	589,0
65 y más	184	323,7 (113,8)	175,2	189,1	252,0	305,4	383,1	460,0	582,6
Total	1811	392,3 (136,9)	207,4	245,5	292,7	371,6	469,8	581,4	641,6

(DE): Desviación estándar; PX: Percentil

Encuesta de Nutrición y Salud de la Comunidad Valenciana, 1994

Vitamina B₁₂

La ingesta media de vitamina B₁₂ fue de 110,37 µg/p/d (IC_{95%}:9,74-10,99). En la tabla 41 se muestran las medias y los percentiles para el consumo de vitamina B₁₂, según grupos de edad y sexo. Se observó un consumo medio entre los hombres de 11,20 µg/p/d (IC_{95%}:10,23-12,18) y en las mujeres de 9,57 µg/p/d (IC_{95%}: 8,79-10,35). Entre los hombres se observó que la ingesta media de vitamina B₁₂ disminuía conforme aumentaba la edad estimándose una media de 13,28 µg/p/d (IC_{95%}:11,01-15,54) en el grupo de edad más joven (15-24 años) y de 7,52 µg/p/d (IC_{95%}:4,61-10,44) para los mayores de 64 años. En las mujeres, la ingesta media más alta se estimó entre el grupo de edad de 25 a 34 años, 11,00 µg/p/d (IC_{95%}:9,68-12,32) y la media más baja fue observada en las mujeres mayores de 64 años, 7,62 µg/p/d (IC_{95%}: 5,88-8,70).

Tabla 41: Distribución de la población adulta valenciana según su consumo diario de vitamina B₁₂, expresado en microgramos, estimado a partir del Cuestionario de Frecuencia de Consumo de Alimentos.

Edad (años)	n	Media (DE)	P 5	P 10	P 25	P 50	P 75	P 90	P 95
Hombres	829	11,2 (8,4)	2,3	3,3	6,0	8,9	14,3	21,6	27,3
15-24	233	13,3 (7,7)	3,0	5,1	7,9	10,7	17,6	24,2	28,9
25-34	150	13,0 (8,7)	3,7	4,9	7,5	10,2	16,6	22,9	33,9
35-49	174	11,4 (7,4)	2,8	5,0	6,4	8,9	14,3	23,0	25,7
50-64	156	9,3 (6,1)	2,5	3,9	5,8	8,0	10,8	16,5	17,7
65 y más	116	7,5 (10,9)	1,5	1,6	2,6	4,0	7,2	14,6	26,7
Mujeres	982	9,6 (6,4)	2,5	3,3	5,1	8,3	12,0	16,4	22,1
15-24	229	10,5 (7,5)	3,6	3,9	5,8	8,7	12,9	16,7	28,0
25-34	172	11,0 (5,9)	3,6	4,5	7,2	10,2	14,5	16,4	20,3
35-49	214	10,3 (6,7)	3,1	3,4	5,9	9,0	13,6	18,9	25,3
50-64	183	8,5 (5,7)	1,7	2,5	4,3	7,5	11,0	14,7	18,7
65 y más	184	7,3 (5,4)	1,2	2,4	3,9	6,0	9,1	12,0	16,8
Total	1811	10,4 (7,5)	2,4	3,3	5,6	8,6	12,9	19,1	25,3

(DE): Desviación estándar; PX: Percentil

Encuesta de Nutrición y Salud de la Comunidad Valenciana, 1994

Vitamina C (ácido ascórbico)

La ingesta media de vitamina C para el total de la población muestral fue de 182,38 miligramos/persona/día (mg/p/d) (IC_{95%}: 173,80-190,96), estimándose una media de ingestión de vitamina C entre los hombres de 184,76 mg/p/d (IC_{95%}:171,57-197,94) y en las mujeres de 180,12 mg/p/d (IC_{95%}:168,98-191,26). No se observó un consumo medio diferente para los distintos grupos de edad ni entre los hombres ni en las mujeres. En los hombres la máxima ingesta media de vitamina C estimada fue para los sujetos mayores de 64 años, 193,70 mg/p/d (IC_{95%}:152,77-234,63). En las mujeres la ingesta máxima se observó para las pertenecientes al segundo grupo de edad (25-34 años) con una media de 201,99 mg/p/d (IC_{95%}:154,10-200,97). En la tabla 42 se muestran las ingestas medias y la percentilación de la muestra para el consumo de vitamina C, según grupos de edad y sexo.

Tabla 42: Distribución de la población adulta valenciana según su consumo diario de vitamina C, expresado en miligramos, estimado a partir del Cuestionario de Frecuencia de Consumo de Alimentos.									
Edad (años)	n	Media (DE)	P 5	P 10	P 25	P 50	P 75	P 90	P 95
Hombres	829	184,8 (96,6)	66,1	87,8	114,6	159,8	235,2	313,6	346,1
15-24	233	190,9 (103,8)	76,4	91,8	109,7	159,5	239,4	324,0	461,6
25-34	150	165,9 (79,9)	60,3	87,8	114,7	157,9	204,6	265,1	318,9
35-49	174	184,9 (85,4)	64,5	71,9	121,9	168,0	236,6	304,9	335,5
50-64	156	190,4 (102,2)	76,2	91,9	112,1	157,7	265,7	317,4	344,5
65 y más	116	193,7 (111,8)	37,5	85,6	116,6	170,2	242,8	333,4	472,9
Mujeres	982	180,1 (93,8)	65,0	84,8	116,3	160,0	231,5	301,2	360,0
15-24	229	183,2 (84,1)	72,2	95,3	119,7	160,0	233,9	304,8	337,6
25-34	172	202,0 (100,7)	90,0	102,5	128,8	177,3	247,3	312,1	421,6
35-49	214	177,5 (87,7)	66,4	72,4	116,5	170,6	197,8	282,0	343,7
50-64	183	181,6 (106,0)	63,9	80,5	107,7	150,6	239,8	313,5	390,1
65 y más	184	156,3 (83,3)	52,0	64,3	101,4	142,0	190,9	247,2	293,3
Total	1811	182,4 (95,2)	65,0	85,8	115,7	159,8	233,9	311,6	354,8
(DE): Desviación estándar; PX: Percentil									
Encuesta de Nutrición y Salud de la Comunidad Valenciana, 1994									

4.5 INGESTA de MINERALES según el Recordatorio de 24 horas

La ingesta media de minerales, para el total de la muestra y para cada género, estimado a partir del recordatorio de 24 horas (R-24h), queda reflejada en la tabla 43.

Tabla 43: Consumo medio de minerales, estimado por el R-24h.				
Nutriente:		Hombres (829)	Mujeres (982)	Total (1.811)
		Media (DE)	Media (DE)	Media (DE)
Calcio:	mg	937 (454)	830 (357)	882 (411)
Hierro:	mg	18,0 (6,52)	14,9 (7,00)	16,4 (6,94)
Fósforo:	mg	1.729 (1.378)	1.437 (559)	1.579 (1.052)
Iodo:	mg	105 (61,9)	97,9 (51,3)	101 (56,8)
Magnesio:	mg	359 (127)	308 (118)	333 (125)
Sodio:	mg	5.286 (2.191)	4.404 (1.904)	4.834 (2.096)
Potasio:	mg	3.583 (1.299)	3.091 (1.146)	3.331 (1.247)
Selenio:	mg	297 (592)	151 (309)	222 (475)
Zinc:	mg	12,9 (5,10)	10,9 (4,56)	11,9 (4,93)
Cafeína:	mg	80,3 (230)	68,9 (109)	74,5 (179)

DE: Desviación estándar

Encuesta de Nutrición y Salud de la Comunidad Valenciana, 1994

Para todos los minerales analizados la ingesta media fue mayor en hombres que en mujeres. Las diferencias observadas fueron estadísticamente significativas para la ingesta de calcio, hierro, fósforo, potasio, selenio, zinc, magnesio y sodio.

En la tabla 44 se presentan las ingestas medias de minerales, para cada grupo de edad y sexo, estimadas mediante recordatorio de 24 horas (R-24h). En ambos sexos, las ingestas medias estimadas se fueron reduciendo con la edad para el calcio, fósforo, selenio, zinc y sodio, y además, para el hierro y el yodo, en los hombres. Para el potasio y el magnesio, la ingesta media estimada fue ascendente hasta el grupo de edad de 35 a 49 años y disminuyó hasta alcanzar los mismos valores en el grupo de 65 y más años.

Tabla 44. Ingesta media de minerales por grupos de edad y género, estimada por Recordatorio de 24 horas.													
Nutrientes	Edad (años)→ Género ↓	15-24		25-34		35-49		50-64		65 +		Total media	(DE)
		n	media	n	media	n	media	n	media	n	media		
Calcio (mg)	Hombre	233	1.070	150	950	174	928	156	881	116	790	829	(454)
	Mujer	229	893	172	859	214	746	183	875	184	786	982	(357)
Hierro (mg)	Hombre	233	19,1	150	17,5	174	18,8	156	18,1	116	15,0	829	(6,52)
	Mujer	229	14,6	172	16,4	214	16,1	183	14,1	184	13,4	982	(7,00)
Fósforo (mg)	Hombre	233	1.804	150	1.634	174	1.797	156	1.677	116	1.375	829	(783)
	Mujer	229	1.474	172	1.515	214	1.468	183	1.404	184	1.287	982	(559)
Iodo (mg)	Hombre	233	115	150	115	174	98,9	156	102	116	87,6	829	(61,9)
	Mujer	229	102	172	102	214	92,4	183	97,7	184	95,7	982	(51,3)
Magnesio (mg)	Hombre	233	359	150	342	174	379	156	374	116	330	829	(127)
	Mujer	229	296	172	322	214	322	183	309	184	287	982	(118)
Sodio (mg)	Hombre	233	5.399	150	5.606	174	5.535	156	5.011	116	4.590	829	(2.191)
	Mujer	229	4.333	172	4.563	214	4.865	183	4.340	184	3.834	982	(1.904)
Potasio (mg)	Hombre	233	3.384	150	3.456	174	4.000	156	3.775	116	3.105	829	(1.299)
	Mujer	229	2.824	172	3.151	214	3.496	183	3.128	184	2.791	982	(1.146)
Selenio (mg)	Hombre	233	328	150	337	174	399	156	210	116	123	829	(592)
	Mujer	229	137	172	156	214	174	183	165	184	119	982	(309)
Zinc (mg)	Hombre	233	14,7	150	13,5	174	13,2	156	12,1	116	9,34	829	(5,10)
	Mujer	229	11,6	172	11,8	214	11,4	183	9,95	184	9,59	982	(4,56)
Cafeína (mg)	Hombre	233	51,2	150	124	174	93,4	156	71,5	116	54,6	829	(230)
	Mujer	229	45,6	172	85,8	214	105	183	70,2	184	31,5	982	(109)

Encuesta de Nutrición y Salud de la Comunidad Valenciana, 1994

4.6 INGESTA DE MINERALES según el Cuestionario de Frecuencia Alimentaria

A continuación se exponen los resultados del consumo de minerales estimado a partir del Cuestionario de Frecuencia de Consumo de Alimentos para el año previo a la entrevista.

Calcio

La ingesta media de calcio para el total de la muestra fue de 1.099 mg/persona/día (IC_{95%}:1.060-1.138). Se observó un consumo similar en hombres y mujeres, 1.123 mg/p/d (IC_{95%}:1.065-1.182) vs. 1.076 mg/p/d (IC_{95%}:1.025-1.125). Para los hombres el consumo medio de calcio estimado disminuyó conforme aumentaba la edad, siendo mayor para el grupo de 15 a 24 años de edad, 1.256 mg/p/d (IC_{95%}:1.115-1.398) y, mínimo a partir de los 64 años, 863 mg/p/d (IC_{95%}:744-983). Entre las mujeres el grupo de mayor ingesta media lo observamos entre los 25 y 34 años, 1.251 (IC_{95%}:1.099-1.404) disminuyéndose la ingesta media de calcio hasta alcanzar un mínimo en el grupo de 64 y más años, 960 (IC_{95%}:851-1.068). La tabla nº 45 nos muestra la ingesta media y los percentiles 5, 10, 15, 25, 50, 75, 85, 90 y 95 para el consumo estimado de calcio, según grupos de edad y sexo.

Tabla 45: Distribución de la población adulta valenciana según su consumo diario de calcio, expresado en miligramos, estimado a partir del Cuestionario de Frecuencia de Consumo de Alimentos.

Edad (años)	n	Media (DE)	P 5	P 10	P 25	P 50	P 75	P 90	P 95
Hombres	829	1123 (484)							
15-24	233	1256 (569)	477	587	759	1039	1407	1759	2023
25-34	150	1235 (468)	477	578	878	1191	1625	1902	2125
35-49	174	1072 (431)	577	644	822	1216	1476	1785	2023
50-64	156	1095 (420)	549	617	735	989	1257	1659	2147
65 y más	116	863 (391)	509	656	786	965	1352	1758	1760
			362	402	639	827	997	1407	1679
Mujeres	982	1076 (447)							
15-24	229	1106 (435)	479	577	801	1026	1278	1632	1879
25-34	172	1251 (571)	558	607	707	1061	1380	1632	1699
35-49	214	1037 (416)	537	657	845	1145	1571	1944	2386
50-64	183	1034 (367)	560	587	808	956	1247	1546	1984
65 y más	184	960 (366)	479	551	772	1024	1277	1462	1704
			321	386	753	974	1138	1421	1584
Total	1811	1099 (466)	479	585	784	1031	1338	1703	1946

(DE): Desviación estándar; PX: Percentil

Encuesta de Nutrición y Salud de la Comunidad Valenciana, 1994

Hierro

La ingesta media de hierro para el total de la muestra fue de 17,23 mg/p/d (IC_{95%}:16,67-17,79)), siendo superior en los hombres 18,80 (IC_{95%}:17,98-19,62) mg/p/d que en las mujeres, 15,74 mg/p/d (IC_{95%}:15,02-16,45). En ambos sexos el consumo medio de hierro estimado disminuyó con la edad. En los hombres la ingesta media de hierro pasó de 20,47 mg/p/d (IC_{95%}:18,50-22,45) en el grupo de 15 a 24 años a 14,55 mg/p/d (IC_{95%}:12,92-16,17) para los mayores de 64 años. En las mujeres la ingesta media máxima se observó entre los 25-34 años, 17,52 (IC_{95%}:15,49-15,54) y la mínima entre el grupo de 65 y más años, 13,73 mg/p/d (IC_{95%}:12,05-15,42). En la tabla 46 se muestran la ingesta media y los percentiles para el consumo estimado de hierro, según grupos de edad y sexo.

Tabla 46: Distribución de la población adulta valenciana según su consumo diario de hierro, expresado en miligramos, estimado a partir del Cuestionario de Frecuencia de Consumo de Alimentos.									
Edad (años)	n	Media (DE)	P 5	P 10	P 25	P 50	P 75	P 90	P 95
Hombres	829	18,8 (6,5)	9,5	11,2	14,1	18,0	22,8	27,1	30,8
15-24	233	20,5 (6,8)	10,6	12,8	15,5	20,2	24,1	27,8	34,2
25-34	150	20,3 (6,5)	10,0	12,0	15,4	21,3	24,5	26,3	31,2
35-49	174	19,3 (6,1)	11,6	12,7	15,1	18,0	23,3	27,9	30,8
50-64	156	17,7 (5,0)	10,8	11,7	14,3	17,0	20,1	23,8	28,3
65 y más	116	14,5 (6,0)	7,9	8,4	10,5	12,8	17,7	24,3	26,6
Mujeres	982	15,7 (5,7)	8,2	9,3	11,6	15,1	18,5	23,5	26,3
15-24	229	17,2 (5,5)	10,2	10,7	13,2	16,9	19,7	25,6	28,2
25-34	172	17,5 (6,5)	9,5	10,4	13,0	16,4	20,0	25,2	30,7
35-49	214	15,5 (4,9)	8,2	9,3	11,8	14,8	18,0	23,3	23,7
50-64	183	14,8 (4,9)	7,8	9,4	10,5	14,3	17,8	22,9	23,4
65 y más	184	13,7 (5,6)	6,2	7,4	9,3	13,0	17,2	21,2	25,9
Total	1811	17,2 (6,1)	9,2	10,4	12,9	16,5	20,3	25,3	28,5

(DE): Desviación estándar; PX: Percentil

Encuesta de Nutrición y Salud de la Comunidad Valenciana, 1994

Fósforo

La ingesta media de fósforo para el conjunto de la muestra fue de 1.620 mg/p/d ($IC_{95\%}$:1.570-1.671), siendo superior en los hombres 1.688 mg/p/d ($IC_{95\%}$:1.616-1.760) mg/p/d que en las mujeres, 1.556 mg/p/d ($IC_{95\%}$:1.486-1.626). En los hombres el consumo medio de fósforo estimado disminuyó conforme aumentó la edad, pasando de 1.938 mg/p/d ($IC_{95\%}$:1.759-2.117) para el grupo de 15 a 24 años a 1.209 mg/p/d ($IC_{95\%}$:1.068-1.350). En las mujeres, la ingesta media máxima se estimó para el grupo de 25 a 34 años, 1.763 mg/p/d ($IC_{95\%}$:1.565-1.961), siendo la mínima ingesta media observada en las mujeres mayores de 64 años, 1.366 mg/p/d ($IC_{95\%}$:1.225-1.507). En la tabla 47 se presentan la ingesta media y los percentiles para el consumo estimado de fósforo, según grupos de edad y sexo.

Tabla 47: Distribución de la población adulta valenciana según su consumo diario de fósforo, expresado en miligramos, estimado a partir del Cuestionario de Frecuencia de Consumo de Alimentos.

Edad (años)	n	Media (DE)	P 5	P 10	P 25	P 50	P 75	P 90	P 95
Hombres	829	1688 (591)	840	995	1248	1642	2038	2490	2808
15-24	233	1938 (659)	892	1116	1388	1923	2394	2787	2925
25-34	150	1818 (541)	1014	1043	1444	1763	2168	2416	2747
35-49	174	1658 (514)	995	1068	1332	1564	1893	2618	2804
50-64	156	1629 (519)	935	1009	1246	1582	1847	2262	2882
65 y más	116	1209 (434)	609	677	940	1089	1478	1963	2029
Mujeres	982	1556 (566)	839	948	1146	1464	1869	2332	2460
15-24	229	1674 (595)	988	1066	1168	1627	2026	2459	2534
25-34	172	1763 (677)	893	1051	1284	1658	2089	2461	2927
35-49	214	1511 (502)	903	963	1119	1448	1781	2362	2644
50-64	183	1471 (495)	719	879	1090	1463	1751	2289	2262
65 y más	184	1366 (450)	602	827	1021	1300	1727	2038	2169
Total	1811	1658 (596)	869	1003	1245	1571	1972	2405	2720

(DE): Desviación estándar; PX: Percentil

Encuesta de Nutrición y Salud de la Comunidad Valenciana, 1994

Iodo

La ingesta media de iodo para el total de la muestra fue de 130,01 mg/persona/día (IC_{95%}:124,04-135,98). Se observó un consumo medio similar para hombres y mujeres, 129,77 mg/p/d (IC_{95%}:120,66-138,88) vs. 130,24 mg/p/d (IC_{95%}:122,45-138,03). En los hombres el consumo medio de iodo estimado disminuyó conforme aumentaba la edad pasando de 153,75 mg/p/d (IC_{95%}:136,90-170,60) mg/p/d en el grupo de edad de 15 a 24 años hasta 94,57 mg/p/d (IC_{95%}:79,30-108,85) mg/p/d entre los sujetos de 65 y más años. En las mujeres no se observaron diferencias estimándose para el grupo de ingesta media mayor (25-34 años) unas cifras de 156,16 (IC_{95%}:127,77-184,54) mg/p/d y para las mujeres mayores de 64, años la ingesta media más baja que fue de 118,87 mg/p/d (IC_{95%}:101,49-136,24). En la tabla 48 se presentan la ingesta media y los percentiles para el consumo estimado de iodo.

Tabla 48: Distribución de la población adulta valenciana según su consumo diario de iodo, expresado en miligramos, estimado a partir del Cuestionario de Frecuencia de Consumo de Alimentos.									
Edad (años)	n	Media (DE)	P 5	P 10	P 25	P 50	P 75	P 90	P 95
Hombres	829	129,8 (71,8)	40,9	55,6	79,4	108,6	167,7	220,3	270,7
15-24	233	153,8 (73,0)	53,9	77,8	99,5	146,1	196,3	252,6	291,9
25-34	150	144,7 (82,1)	47,1	61,5	83,2	121,8	183,0	211,5	321,0
35-49	174	117,7 (60,0)	38,5	46,6	83,5	103,7	147,5	208,7	252,8
50-64	156	125,6 (72,2)	41,1	50,8	77,6	99,0	167,4	180,8	257,8
65 y más	116	94,1 (47,5)	33,8	45,4	65,9	79,9	111,9	183,5	188,0
Mujeres	982	130,2 (67,0)	40,2	63,0	83,8	126,5	162,9	207,7	244,1
15-24	229	133,6 (63,0)	59,6	70,4	86,6	118,7	172,3	234,4	249,1
25-34	172	156,2 (93,4)	55,2	69,2	90,9	142,2	194,9	250,1	341,8
35-49	214	121,3 (53,1)	49,8	67,7	81,6	111,5	158,6	187,5	199,3
50-64	183	122,9 (55,7)	49,3	65,5	80,3	125,4	159,6	206,0	223,8
65 y más	184	118,9 (56,4)	9,1	21,7	76,6	137,0	152,7	183,1	196,4
Total	1811	132,7 (68,3)	42,8	59,9	83,4	121,8	169,4	214,8	257,1

(DE): Desviación estándar; PX: Percentil

Encuesta de Nutrición y Salud de la Comunidad Valenciana, 1994

Magnesio

La ingesta media de magnesio para el conjunto de la muestra fue de 369,39 miligramos/persona/día (mg/p/d) (IC_{95%}:359,16-379,62), siendo superior en los hombres 390,92 mg/p/d (IC_{95%}:375,71-406,13) que en las mujeres, 348,89 mg/p/d (IC_{95%}: 335,19-362,60). Entre los hombres, el consumo medio de magnesio estimado disminuyó conforme aumentó la edad, siendo mayor en el grupo de 15 a 24 años, 414,87 mg/p/d (IC_{95%}:372,80-456,94) y mínimo en los hombres mayores de 64 años, 314,21 mg/p/d (IC_{95%}: 284,37-344,05). En las mujeres, el consumo disminuyó a partir del grupo de 25 a 34 años, 386,93 mg/p/d (IC_{95%}: 344,09-429,77) y fue mínimo en las mujeres de 65 y más años, 312,72 mg/p/d (IC_{95%}: 287,13-338,31). En la tabla 49 se muestra la ingesta media y los percentiles para el consumo estimado de magnesio, según grupos de edad y sexo.

Tabla 49: Distribución de la población adulta valenciana según su consumo diario de magnesio, expresado en miligramos, estimado a partir del Cuestionario de Frecuencia de Consumo de Alimentos.

Edad (años)	n	Media (DE)	P 5	P 10	P 25	P 50	P 75	P 90	P 95
Hombres	829	390,9 (120,2)	217,5	246,2	303,8	381,5	476,2	550,8	615,3
15-24	233	414,9 (137,9)	202,4	229,6	303,8	430,2	488,2	588,8	678,9
25-34	150	408,7 (111,0)	246,1	267,1	321,8	404,8	496,6	550,8	602,7
35-49	174	394,9 (106,1)	242,2	258,5	314,0	386,5	465,2	544,4	595,1
50-64	156	392,9 (112,5)	246,2	264,2	320,9	372,7	446,8	571,8	634,7
65 y más	116	314,2 (102,7)	160,1	204,2	243,5	314,5	382,3	437,2	485,3
Mujeres	982	348,9 (110,4)	209,8	225,0	265,8	336,6	408,1	483,2	543,2
15-24	229	361,6 (103,0)	222,2	246,7	292,4	347,5	414,8	488,4	547,0
25-34	172	386,9 (133,6)	224,5	239,5	295,1	369,8	447,9	542,5	620,6
35-49	214	348,2 (99,9)	212,8	232,4	270,8	336,2	407,8	457,4	501,9
50-64	183	334,7 (103,7)	184,0	222,6	258,6	321,5	376,7	494,9	519,8
65 y más	184	312,7 (95,0)	178,0	204,5	238,3	296,6	371,9	428,9	484,6
Total	1811	369,4 (117,2)	212,8	232,4	283,4	354,6	441,7	513,7	585,1

(DE): Desviación estándar; PX: Percentil

Encuesta de Nutrición y Salud de la Comunidad Valenciana, 1994

Sodio

La ingesta media de sodio fue de 3.917 mg/p/d (IC_{95%}: 3.719-4.115). El consumo medio estimado de sodio fue mayor entre los hombres 4.495 mg/p/d (IC_{95%}: 4.184-4.805), que entre las mujeres 3.367 mg/p/d (IC_{95%}: 3.137-3.598). En los hombres, el consumo medio de sodio estimado disminuyó conforme aumentó la edad, siendo mayor en el grupo de 15 a 24 años, 5.015 mg/p/d (IC_{95%}: 4.383-5.647) y mínimo en las personas de 65 y más años, 3.110 mg/p/d (IC_{95%}: 2.563-3.656). En las mujeres, el consumo disminuyó a partir del grupo de 25 a 34 años, 4.091 mg/p/d (IC_{95%}: 3.399-4.783) y fue mínimo en las mujeres mayores de 64 años, 2.600 mg/p/d (IC_{95%}: 2.114-3.086). La tabla nº 50 nos muestra la ingesta media y los percentiles para el consumo estimado de sodio.

Tabla 50: Distribución de la población adulta valenciana según su consumo diario de sodio, expresado en miligramos, estimado a partir del Cuestionario de Frecuencia de Consumo de Alimentos.

Edad (años)	n	Media (DE)	P 5	P 10	P 25	P 50	P 75	P 90	P 95
Hombres	829	4495 (2291)	1586	1995	2723	4111	5798	7743	8549
15-24	233	5015 (2290)	1952	2511	3255	4584	6763	8085	8549
25-34	150	4879 (2336)	1808	2380	3275	4625	6000	7548	9110
35-49	174	4685 (2238)	1994	2442	3057	4509	5753	7824	9252
50-64	156	4218 (2073)	1723	1945	2503	3787	5784	7409	8503
65 y más	116	3110 (1990)	966	1226	1615	2633	3677	6029	8396
Mujeres	982	3367 (1925)	1036	1499	2122	2973	4206	5431	6505
15-24	229	4033 (1851)	1738	1896	2836	3763	4824	5875	6174
25-34	172	4091 (2376)	1499	1925	2639	3712	4807	6723	10882
35-49	214	3227 (1602)	855	1606	2211	2900	4025	5106	6505
50-64	183	2891 (1561)	901	1276	1850	2685	3680	4499	5449
65 y más	184	2600 (1693)	516	871	1589	2122	3224	4628	5316
Total	1811	3917 (2185)	1257	1675	2405	3452	4966	6740	8085

(DE): Desviación estándar; PX: Percentil

Encuesta de Nutrición y Salud de la Comunidad Valenciana, 1994

Potasio

La ingesta media de potasio para el total de la muestra fue de 4.009 mg/p/d ($IC_{95\%}$:3.896-4.122),. Siendo el consumo medio para hombres de 4.148 mg/p/d ($IC_{95\%}$:3.980-4.317) y para las mujeres de 3.876 mg/p/d ($IC_{95\%}$:3.723-4.029). Para los hombres el consumo medio estimado fue mayor entre los 15 a 24 años, 4.398 mg/p/d ($IC_{95\%}$:3.939-4.856) y disminuyó conforme aumentaba la edad hasta alcanzar para los mayores de 64 años una media de 3.478 mg/p/d ($IC_{95\%}$:3.115-3.840). Entre las mujeres la media más alta se observó en el grupo de 24 a 35 años, 4.326 mg/p/d ($IC_{95\%}$: 3.826-4.826) y la más baja a partir de los 64 años, 3.445 mg/p/d ($IC_{95\%}$:3.209-3.681). En la tabla 51 se muestra la ingesta media y los percentiles para el consumo estimado de potasio.

Tabla 51: Distribución de la población adulta valenciana según su consumo diario de potasio, expresado en miligramos, estimado a partir del Cuestionario de Frecuencia de Consumo de Alimentos.

Edad (años)	n	Media (DE)	P 5	P 10	P 25	P 50	P 75	P 90	P 95
Hombres	829	4148 (1287)	2372	2575	3211	4010	5028	5773	6463
15-24	233	4398 (1459)	2072	2648	3350	4438	5100	6466	7454
25-34	150	4229 (1223)	2499	2698	3297	4003	5089	5908	6222
35-49	174	4185 (1178)	2403	2575	3286	4162	5118	2280	6097
50-64	156	4192 (1211)	2559	2796	3417	3897	4826	2823	6570
65 y más	116	3478 (1124)	1704	2475	2718	3315	4249	5241	5281
Mujeres	982	3876 (1239)	2242	2472	3005	3664	4557	5340	6047
15-24	229	3942 (1143)	2301	2663	3061	3855	4756	5228	6047
25-34	172	4326 (1522)	2486	2750	3142	4061	5031	6696	6763
35-49	214	3931 (1130)	2581	2618	3074	3853	4570	5298	5616
50-64	183	3723 (1166)	2142	2303	2959	3519	4490	5292	5970
65 y más	184	3445 (1022)	2085	2168	2704	3360	4126	4780	5198
Total	1811	3917 (2185)	1257	1675	2405	3452	4966	6740	8085

(DE): Desviación estándar; PX: Percentil

Encuesta de Nutrición y Salud de la Comunidad Valenciana, 1994

Selenio

La ingesta media de selenio fue de 136,68 mg/p/d (IC_{95%}:132,39-140,97). El consumo medio estimado de selenio fue mayor entre los hombres 149,66 mg/p/d (IC_{95%}:143,10-156,23), que entre las mujeres 124,32 mg/p/d (IC_{95%}:119,10-129,55). En los hombres, el consumo medio de selenio estimado disminuyó conforme aumentó la edad, siendo mayor en el grupo de 14 a 25 años, 167,87 mg/p/d (IC_{95%}:149,99-185,74) y mínimo en los mayores de 64 años, 109,79 mg/p/d (IC_{95%}:97,72-121,86). En las mujeres el grupo de edad con una mayor ingesta media fue el de 25 a 34 años, 135,11 mg/p/d (IC_{95%}:122,51-147,72) y las menores cifras se estimaron en las mujeres de 65 y más años, 113,47 mg/p/d (IC_{95%}:101,07-125,86). En la tabla 52 se muestra la ingesta media y los percentiles para el consumo estimado de selenio.

Tabla 52: Distribución de la población adulta valenciana según su consumo diario de selenio, expresado en miligramos, estimado a partir del Cuestionario de Frecuencia de Consumo de Alimentos.									
Edad (años)	n	Media (DE)	P 5	P 10	P 25	P 50	P 75	P 90	P 95
Hombres	829	149,7 (53,5)	70,1	89,0	109,2	142,1	184,8	221,3	244,6
15-24	233	167,9 (63,9)	81,9	97,7	121,8	157,6	204,7	264,3	286,6
25-34	150	155,4 (46,3)	80,8	89,2	123,6	158,3	188,3	211,5	234,6
35-49	174	156,7 (47,5)	92,5	101,2	120,0	150,0	190,7	215,2	236,4
50-64	156	141,4 (46,5)	84,5	89,5	107,3	134,3	166,4	216,6	236,9
65 y más	116	109,8 (39,1)	59,9	63,6	77,2	99,6	132,4	164,5	185,6
Mujeres	982	124,3 (42,1)	59,4	73,7	94,2	120,0	148,3	175,2	200,9
15-24	229	134,8 (43,5)	79,1	82,6	104,0	129,1	159,0	198,1	215,1
25-34	172	135,1 (44,3)	68,1	84,4	106,7	130,1	155,3	182,8	226,7
35-49	214	120,8 (38,9)	55,8	75,2	87,8	125,5	148,3	163,5	187,0
50-64	183	117,7 (38,1)	59,3	66,4	94,6	114,7	144,4	159,5	177,9
65 y más	184	113,5 (41,0)	59,4	59,4	87,0	109,5	139,8	161,9	182,9
Total	1811	136,7 (49,6)	64,0	79,3	101,6	131,3	164,5	204,7	227,2
(DE): Desviación estándar; PX: Percentil									
Encuesta de Nutrición y Salud de la Comunidad Valenciana, 1994									

Zinc

La ingesta media de zinc para el total de la muestra fue de 12,32 mg/p/d ($IC_{95\%}$:11,91-12,10). Se observó un consumo medio mayor entre los hombres 13,14 mg/p/d ($IC_{95\%}$:12,54-13,74), que entre las mujeres 11,54 mg/p/d ($IC_{95\%}$:10,98-12,10). En ambos sexos el consumo medio de zinc estimado disminuyó conforme aumentaba la edad. En los hombres el máximo consumo medio estimado fue para el grupo de edad de 15 a 24 años, 15,24 mg/p/d ($IC_{95\%}$:13,75-16,73) y el mínimo en las edades más avanzadas (65 y más años), 8,89 mg/p/d ($IC_{95\%}$:7,65-10,13). En las mujeres la ingesta media mayor observada fue en el grupo de 25 a 34 años, 13,36 mg/p/d ($IC_{95\%}$:11,80-14,93), mientras que la cifra media menor se observó entre las mujeres mayores de 65 años, 9,51 mg/p/d ($IC_{95\%}$:8,54-10,47). En la tabla 53 se muestra la ingesta media y los percentiles para el consumo estimado de zinc.

Tabla 53: Distribución de la población adulta valenciana según su consumo diario de zinc, expresado en miligramos, estimado a partir del Cuestionario de Frecuencia de Consumo de Alimentos.

Edad (años)	n	Media (DE)	P 5	P 10	P 25	P 50	P 75	P 90	P 95
Hombres	829	13,1 (5,0)	5,6	7,1	9,7	12,4	16,6	20,1	21,6
15-24	233	15,2 (5,1)	6,8	9,3	12,0	15,4	19,1	21,2	23,6
25-34	150	14,5 (4,6)	6,9	8,7	10,8	14,4	17,8	20,6	21,7
35-49	174	13,4 (4,7)	7,6	8,5	10,4	12,3	16,9	20,4	22,8
50-64	156	11,9 (3,7)	6,2	7,1	9,9	11,6	14,3	17,1	18,4
65 y más	116	8,9 (4,1)	4,3	4,9	6,2	8,0	10,9	13,5	16,3
Mujeres	982	9,5 (3,5)	5,3	5,6	6,7	9,1	11,0	16,9	15,7
15-24	229	12,5 (4,3)	6,6	7,3	9,7	11,7	15,1	17,8	19,0
25-34	172	13,4 (5,1)	7,1	8,5	9,9	12,6	16,0	18,1	22,0
35-49	214	11,6 (3,9)	6,8	7,1	8,3	10,9	14,4	18,1	19,3
50-64	183	10,7 (3,5)	5,5	6,4	7,8	10,4	12,5	15,2	16,6
65 y más	184	11,5 (4,3)	5,8	6,7	8,3	10,9	14,2	14,4	18,7
Total	1811	12,3 (4,7)	5,7	6,8	8,9	11,6	15,1	19,0	20,6

(DE): Desviación estándar; PX: Percentil

Encuesta de Nutrición y Salud de la Comunidad Valenciana, 1994

Cafeína

La ingesta media de cafeína para el total de la muestra fue de 131,16 mg/p/d (IC_{95%}:118,12-144,20). Se observó un consumo medio entre los hombres de 138,74 mg/p/d (IC_{95%}:119,18-158,29), y entre las mujeres de 131,16 mg/p/d (IC_{95%}:118,11-144,20). En ambos sexos el consumo medio de cafeína estimado aumentó conforme aumentaba la edad hasta alcanzar su máximo en el grupo de edad de 35 a 49 años, siendo este de 179,08 mg/p/d (IC_{95%}:133,02-225,13) mg/p/d en los hombres y de 202,21 mg/p/d (IC_{95%}:159,62-244,81) en las mujeres. En la tabla 54 se muestra la ingesta media y los percentiles para el consumo estimado de cafeína.

Tabla 54: Distribución de la población adulta valenciana según su consumo diario de cafeína, expresado en miligramos, estimado a partir del Cuestionario de Frecuencia de Consumo de Alimentos.									
Edad (años)	n	Media (DE)	P 5	P 10	P 25	P 50	P 75	P 90	P 95
Hombres	829	138,7 (159,8)	1,5	3,5	13,2	104,9	153,2	331,1	380,4
15-24	233	89,1 (101,2)	3,7	6,7	14,3	61,6	135,4	320,8	333,4
25-34	150	168,3 (182,6)	3,5	6,5	14,3	104,9	325,6	344,4	577,7
35-49	174	179,1 (181,8)	1,3	1,8	14,2	129,8	322,8	380,4	576,8
50-64	156	135,2 (149,1)	1,0	1,6	10,9	128,2	140,9	324,0	334,3
65 y más	116	114,4 (150,9)	0,3	0,4	5,3	28,1	133,8	329,4	339,3
Mujeres	982	123,9 (154,5)	0,2	1,2	6,0	65,0	142,9	326,8	336,1
15-24	229	91,6 (111,7)	2,0	4,4	11,8	57,0	137,4	174,0	329,9
25-34	172	167,9 (170,9)	2,1	6,9	23,4	130,3	321,1	352,7	577,7
35-49	214	202,2 (184,8)	2,0	2,7	56,1	133,8	322,2	333,9	579,8
50-64	183	93,6 (126,5)	0,0	0,8	4,5	19,9	130,8	321,0	323,4
65 y más	184	51,8 (99,6)	0,0	0,0	0,8	3,7	19,1	142,0	325,7
Total	1811	131,2 (157,3)	0,6	2,0	9,2	84,1	145,4	329,4	352,7

(DE): Desviación estándar; PX: Percentil

Encuesta de Nutrición y Salud de la Comunidad Valenciana, 1994

4.7 CONSUMO DE ALIMENTOS.

En el anexo se presenta la frecuencia de consumo para cada uno de los alimentos consignados en el Cuestionario de Frecuencia Alimentaria.

Grupos de alimentos

La distribución de la frecuencia de consumo de ciertos grupos de alimentos durante el año anterior al estudio, diferenciada por sexo, queda reflejada en las tablas nº 55a y 55b. Alrededor del 7 % de la población manifestó no haber consumido ningún tipo de lácteo (leche, quesos o postres lácteos) de forma diaria, y aproximadamente un 45% dijo tomar más de tres raciones de lácteos al día. Las mujeres presentaron una mayor frecuencia de consumo de lácteos.

En cuanto al consumo de huevos, aproximadamente un 66% de la población encuestada respondió tomar entre 3 y 6 huevos a la semana, y un 12% de los hombres y un 6% de las mujeres manifestaron consumir un huevo o más al día, como media en el año anterior a la entrevista.

Respecto a la estimación de consumo medio de cualquier tipo de carne (aves, vacuno, ovino, porcino, caza, hígados, vísceras o hamburguesas), alrededor del 24% de la población manifestó consumir al menos una porción o ración diaria. Alrededor del 2% de la población declaró una frecuencia de consumo inferior a la semana.

Bajo la denominación de embutidos se agruparon las carnes curadas, fiambres, embuchados y los embutidos propiamente dichos del tipo salchichas, morcillas, etc.. Alrededor de un 28% de los hombres y del 20% de las mujeres consumían de forma diaria embutidos, mientras que un 23% de las mujeres y un 15.6% de los hombres lo consumían menos de una vez a la semana, siendo estas diferencias estadísticamente significativas ($p < 0.05$).

En cuanto al pescado se ha considerado de forma conjunta el consumido como fritura, cocinado con otros métodos, los salazones, las conservas, los moluscos, cefalópodos y el marisco. El consumo de pescado fue similar en hombres y mujeres con aproximadamente un 15% de la muestra consumiéndolo al menos una vez al día, y un 4% lo consumían menos de una vez a la semana.

Aproximadamente un 18,5% de los entrevistados declaró comer patatas una vez o más al día, en cualquiera de estas presentaciones, fritas, hervidas, al horno, cocidas o como bolsas de patatas fritas ("papas").

Una proporción superior al 93% de la población refirió consumir verduras (crudas o cocinadas) al menos, de forma diaria. Hay que destacar que casi un 80% dijo haberlas comido de forma habitual más de dos veces al día.

En relación al consumo de frutas un 70% de la muestra manifestó consumir más de dos frutas cada día, mientras que un 7,8% no consumió fruta de forma diaria.

La frecuencia de consumo de pan (blanco, integral, o en forma de rosquillas) en el 63% de la población fue de dos o más veces al día, el 72% de los hombres sobrepasaban el consumo de dos rebanadas al día mientras que entre las mujeres este porcentaje era de un 53% ($p<0.001$). Un 9,6% refirió no consumir pan de forma diaria, 13,8% en las mujeres y 6% en los hombres ($p<0.001$).

Un 20% de la población no consumía legumbres de forma semanal, mientras que un 34% refirió haber consumido más de tres raciones semanales.

El consumo de arroz y pasta fue entre 1 y tres raciones semanales para el 36,5% de la población y entre 3 y 6 raciones para un 48%.

En cuanto al consumo de galletas, bollería o pasteles, churros y chocolate sólido, un 58% de la muestra refirió consumirlas de forma diaria. Por otra parte un 28% manifestó no haber consumido azúcar, miel, mermelada ni frutas en almíbar de forma diaria, durante el año anterior a la encuesta.

En relación al uso de aceites, el 75% de la población refirió consumir algún tipo de aceite de forma diaria, y sólo el 10% declaró consumir de forma diaria otras grasas sólidas (manteca, mantequilla, margarinas o tocino). Un 55% manifestó no tomarla de forma semanal.

En cuanto al uso de alimentos precocinados (croquetas, palitos de pescado o sopas de sobre) sólo un 4% de los encuestados refirieron su consumo diario y un 53,3% menor de una vez a la semana.

Un 39,4% de la muestra manifestó haber tomado de forma diaria bebidas alcohólicas, vino, cerveza, brandi, ginebra, ron, whisky o aguardientes, entre los hombres este porcentaje fue superior al 57% mientras que en las mujeres fue del 21,8% ($p<0.001$). En cuanto al consumo referido con una periodicidad menor a la semanal se observó en un 56% de las mujeres y en un 13,7% de los hombres.

Tabla nº 55a: Distribución de la población por su frecuencia diaria de consumo de ciertos grupos de alimentos.

GRUPO DE ALIMENTOS		<1 vez/sem	1-6 veces/sem	1-2 veces/día	2-3 veces/día	>3 veces/día
LACTEOS	H	0 (0,0%)	72 (8,6%)	223 (26,8%)	184 (22,1%)	354 (42,5%)
	M	0 (0,0%)	54 (5,5%)	224 (22,8%)	237 (24,2%)	466 (47,5%)
VERDURAS	H	0 (0,0%)	57 (6,8%)	136 (16,3%)	211 (25,3%)	429 (51,5%)
	M	0 (0,0%)	55 (5,6%)	123 (12,5%)	186 (19,0%)	617 (62,9%)
FRUTAS	H	0 (0,0%)	64 (7,7%)	194 (23,3%)	228 (27,4%)	347 (41,7%)
	M	0 (0,0%)	78 (8,0%)	210 (21,4%)	239 (24,4%)	454 (46,3%)
PAN	H	11 (1,3%)	39 (4,7%)	178 (21,4%)	377 (45,3%)	228 (27,4%)
	M	30 (3,1%)	103 (10,5%)	329 (33,5%)	361 (36,8%)	158 (16,1%)
ACEITES	H	95 (11,4%)	116 (13,9%)	268 (32,2%)	244 (29,3%)	110 (13,2%)
	M	118 (12,0%)	116 (11,8%)	311 (31,7%)	311 (31,7%)	125 (12,7%)
GALLETAS/ BOLLERIA	H	79 (9,5%)	264 (31,7%)	159 (19,1%)	106 (12,7%)	225 (27,0%)
	M	103 (10,5%)	335 (34,1%)	190 (19,4%)	117 (11,9%)	236 (24,1%)
ALCOHOL	H	245 (13,7%)	113 (13,6%)	156 (18,7%)	144 (17,3%)	175 (21,0%)
	M	552 (56,3%)	215 (21,9%)	108 (11,0%)	72 (7,3%)	34 (3,5%)
AZÚCAR- MERMELADA	H	114 (13,7%)	100 (12,0%)	163 (19,6%)	238 (28,6%)	218 (26,2%)
	M	173 (17,6%)	130 (13,3%)	233 (23,8%)	265 (27,0%)	180 (18,3%)

H: hombres; M: mujeres.

Encuesta de Nutrición y Salud de la Comunidad Valenciana, 1994

Tabla nº 55b: Distribución de la población por su frecuencia de consumo de ciertos grupos de alimentos.

GRUPO DE ALIMENTOS		<1 vez/sem	1-2 veces/sem	3-6 veces/sem	1-2 veces/día	>2 veces/día
HUEVOS	H	67 (8,0%)	124 (14,9%)	541 (64,9%)	75 (9,0%)	26 (3,1%)
	M	94 (9,6%)	169 (17,2%)	656 (66,9%)	48 (4,9%)	14 (1,4%)
CARNE	H	23 (2,8%)	154 (18,5%)	448 (53,8%)	190 (22,8%)	18 (2,2%)
	M	18 (1,8%)	147 (15,0%)	587 (59,8%)	219 (22,3%)	10 (1,0%)
EMBUTIDOS	H	130 (15,6%)	137 (16,4%)	333 (40,0%)	198 (23,8%)	35 (4,2%)
	M	226 (23,0%)	175 (17,8%)	380 (38,7%)	182 (18,6%)	18 (1,8%)
PESCADO	H	39 (4,7%)	284 (34,1%)	390 (46,8%)	103 (12,4%)	17 (2,0%)
	M	38 (3,9%)	313 (31,9%)	466 (47,5%)	148 (15,1%)	16 (1,6%)
PATATAS	H	32 (3,8%)	239 (28,7%)	397 (47,7%)	148 (17,8%)	17 (2,0%)
	M	51 (5,2%)	281 (28,6%)	482 (49,1%)	147 (15,0%)	20 (2,0%)
LEGUMBRES	H	154 (18,5%)	366 (43,9%)	287 (34,5%)	23 (2,8%)	3 (0,4%)
	M	225 (22,9%)	450 (45,9%)	281 (28,6%)	25 (2,5%)	0 (0,0%)
ARROZ PASTA	H	43 (5,2%)	275 (33,0%)	491 (58,9%)	22 (2,6%)	2 (0,2%)
	M	54 (5,5%)	393 (40,1%)	507 (51,7%)	24 (2,4%)	3 (0,3%)
OTRAS GRASAS	H	476 (57,1%)	191 (22,9%)	107 (12,8%)	44 (5,3%)	15 (1,8%)
	M	535 (54,5%)	169 (17,2%)	144 (14,7%)	112 (11,4%)	21 (2,1%)
PRE COCINADOS	H	411 (49,3%)	237 (28,5%)	151 (18,1%)	27 (3,2%)	7 (0,8%)
	M	562 (57,3%)	267 (27,2%)	118 (12,0%)	23 (2,3%)	11 (1,1%)

H: hombres; M: mujeres.

Encuesta de Nutrición y Salud de la Comunidad Valenciana, 1994

Con respecto al consumo de alimentos específicos se observan amplias variaciones. La distribución de la muestra con respecto a la frecuencia de consumo de algunos alimentos queda descrita en las figuras 18-23 y tablas 56-61.

Lácteos.

Un 50% de la población consume uno o más vasos de leche entera al día, mientras el 36% de la población no consumía nunca o menos de una vez al mes este tipo de leche. En referencia a la leche desnatada un 25% de la población consumía uno más vasos al día y un 64% la consumía menos de una vez al mes o nunca. El queso curado fue consumido al menos 2 veces por semana por un 48% de la población. El 50% de la población refirió un consumo de queso tierno con una frecuencia menor a la mensual. El 38% de la población consumió al menos dos yogures a la semana.

Huevos, carnes y pescados.

Los huevos fueron consumidos al menos dos veces por semana por el 75% de la población, el pollo por más de un 38%, la carne de ternera cerdo o cordero por más del 50%, el pescado frito por un 28% y el pescado a la plancha o asado por un 32%.

La frecuencia de consumo de embutidos (jamón, salchichón, etc...), observada fue para un 19% de la población al menos diaria. El hígado fue consumido al menos de forma mensual por un 34% de la población.

Verduras y frutas.

Más del 51% de la muestra consumió lechuga al menos una vez al día y un 50% al menos un tomate al día. Alrededor de un 35% consumió al menos una naranja por día, más de un 10% un zumo natural de naranja, un 23% una manzana o pera y un 11% un plátano o más por día.

Legumbres, cereales y patatas.

Un 32% de la población consumió un plato de legumbres secas (lentejas, garbanzos y judías) al menos dos veces por semana y un 8% refirió comerlas menos de una vez al mes o nunca. El consumo de al menos dos platos a la semana de arroz fue observado en el 51% de la población, sólo un 3% de la población manifestó una frecuencia de consumo menor a la mensual. Un 27% consumía dos o más platos de pasta a la semana. Un 40% de la población no consumía de forma diaria pan blanco y un 18% de la población refirió tomar pan integral al menos una vez al día.

Una frecuencia de consumo de patatas fritas de al menos dos veces a la semana, fue observada en un 32% de la población, y en un 44% para las patatas asadas o hervidas. Un 22% de la población manifestó no comer patatas fritas nunca o menos de una vez al mes.

Grasas.

Más del 60% de los entrevistados consumían una cucharada o más de aceite de oliva al día. El 80% de la población manifestó no consumir mantequilla o hacerlo con una frecuencia menor a la mensual, siendo esta proporción del 75% con respecto a la margarina. Un 6% consumía frutos secos de forma diaria.

Bebidas.

Un 15% de la población consume uno o más vasos de vino al día, un 10% bebe al menos un vaso de cerveza al día y un 3% bebe al menos una copa de brandi o licor al día. Estas proporciones son diferenciales por sexo, siendo mayores en los hombres que en las mujeres (21% vs. 7% para el vino; 17% vs. 4% para la cerveza y 6% vs 0.3% para los licores). Un 11% de los encuestados refirieron un consumo de uno o más vasos de refrescos con gas al día y un 7% de zumos de frutas envasados. Por último, más del 50% de los encuestados consumían un café o más al día.

FRECUENCIA DE CONSUMO DE LÁCTEOS

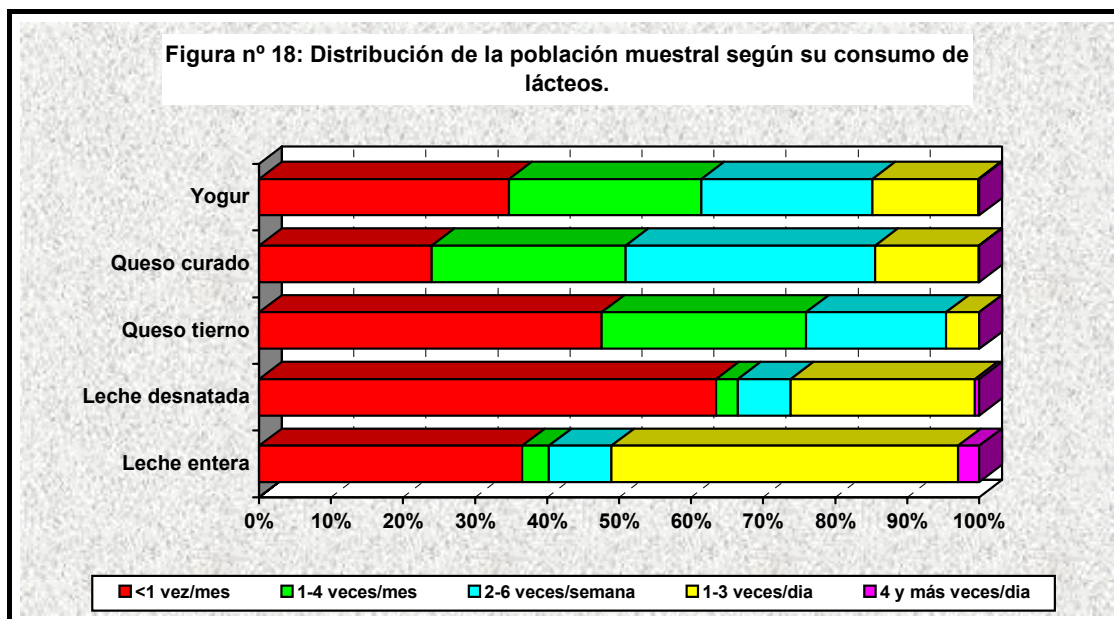


Tabla nº 56 : Distribución por sexo del consumo de alimentos lácteos.

Alimentos		Menos de 1 vez al mes / nunca	De 1 a 4 veces al mes	De 2 a 6 veces a la semana	De 1 a 3 veces al día	Más de 4 veces al día
Leche entera	H	266 (32,0)	35 (4,2)	74 (8,9)	425 (51,1)	32 (3,8)
	M	396 (40,4)	33 (3,4)	83 (8,5)	448 (45,7)	21 (2,1)
L. desnatada	H	599 (72,0)	26 (3,1)	52 (6,3)	151 (18,1)	4 (0,5)
	M	552 (56,3)	28 (2,9)	81 (8,3)	313 (31,9)	7 (0,7)
Queso tierno	H	438 (52,6)	227 (27,3)	137 (16,5)	30 (3,6)	0 (0,0)
	M	425 (43,3)	287 (29,3)	215 (21,9)	54 (5,5)	0 (0,0)
Queso curado	H	172 (20,7)	258 (31,0)	281 (33,8)	121 (14,5)	0 (0,0)
	M	263 (26,8)	230 (23,4)	347 (35,4)	139 (14,2)	2 (0,2)
Yogur	H	315 (37,9)	217 (26,1)	192 (23,1)	107 (12,9)	1 (0,1)
	M	315 (32,1)	267 (27,2)	238 (24,3)	159 (16,2)	2 (0,2)

H: hombres; M: mujeres.

Encuesta de Nutrición y Salud de la Comunidad Valenciana, 1994

FRECUENCIA DE CONSUMO DE HUEVOS, CARNES Y PESCADOS

Figura nº 19: Distribución de la población muestral según su consumo de alimentos animales.

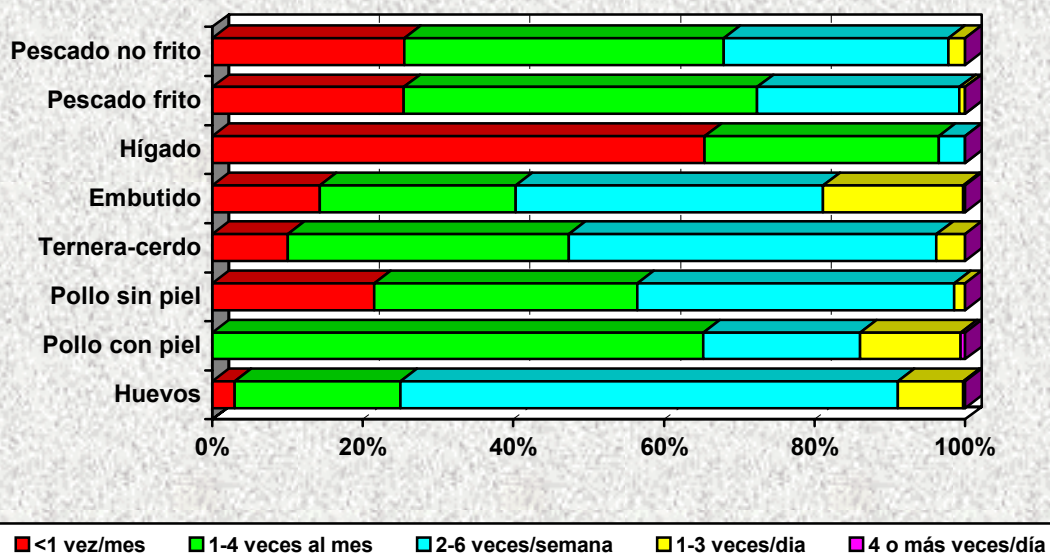


Tabla nº 57: Distribución por sexo del consumo de alimentos animales.

Alimentos		Menos de 1 vez al mes / nunca	De 1 a 4 veces al mes	De 2 a 6 veces a la semana	De 1 a 3 veces al día	Más de 4 veces al día
Huevos	H	18 (2,2)	173 (20,8)	541 (65,0)	98 (11,8)	2 (0,2)
	M	37 (3,8)	226 (23,0)	656 (66,9)	59 (6,0)	3 (0,3)
Pollo sin piel	H	220 (26,4)	310 (37,3)	287 (34,5)	15 (1,8)	0 (0,0)
	M	171 (17,4)	323 (32,9)	475 (48,4)	11 (1,1)	1 (0,1)
Pollo con piel	H	1 (0,1)	478 (57,4)	229 (27,5)	119 (14,3)	6 (0,7)
	M	0 (0,0)	704 (71,8)	149 (15,2)	123 (12,5)	5 (0,5)
Ternera, cerdo o cordero	H	79 (9,5)	298 (35,8)	419 (50,4)	35 (4,2)	1 (0,1)
	M	103 (10,5)	379 (38,6)	466 (47,5)	33 (3,4)	0 (0,0)
Hígado	H	530 (63,7)	268 (32,2)	33 (4,0)	1 (0,1)	0 (0,0)
	M	656 (66,9)	295 (30,1)	30 (3,1)	0 (0,0)	0 (0,0)
Embutido: jamón, salchichón...	H	99 (11,9)	199 (23,9)	351 (42,2)	181 (21,8)	2 (0,2)
	M	160 (16,3)	273 (27,8)	389 (39,7)	156 (15,9)	3 (0,3)
Pescado frito	H	184 (22,1)	411 (49,4)	230 (27,6)	7 (0,8)	0 (0,0)
	M	277 (28,2)	440 (44,9)	257 (26,2)	7 (0,7)	0 (0,0)
Pescado hervido o plancha	H	246 (29,6)	368 (44,2)	208 (25,0)	10 (1,2)	0 (0,0)
	M	217 (22,1)	400 (40,8)	333 (33,9)	30 (3,1)	1 (0,1)

H: hombres; M: mujeres.

Encuesta de Nutrición y Salud de la Comunidad Valenciana, 1994

FRECUENCIA DE CONSUMO DE VERDURAS Y FRUTAS

Figura nº 20: Distribución de la población muestral según su consumo de verduras y frutas.

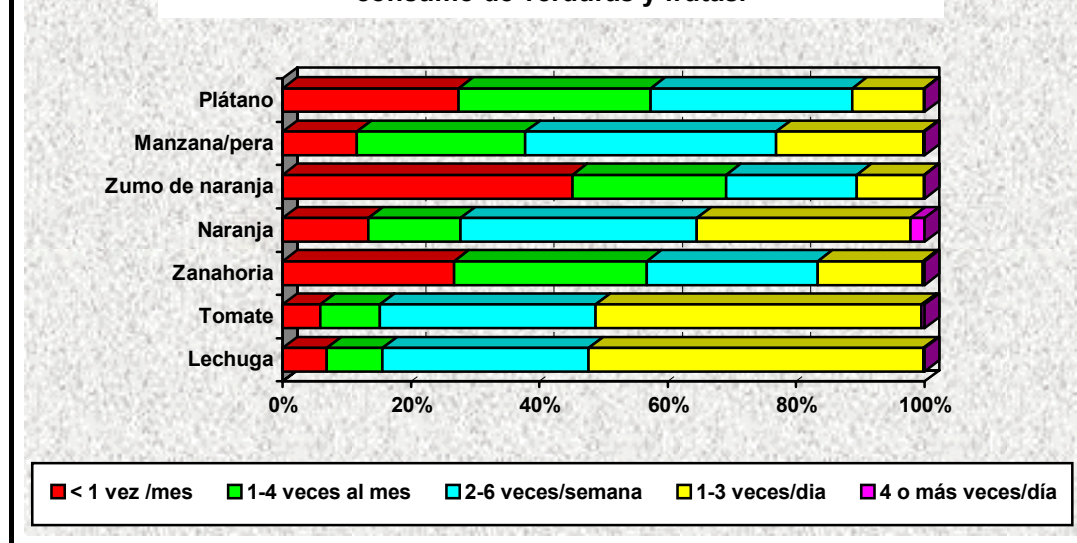


Tabla nº 58 : Distribución por género del consumo de alimentos verduras y frutas.

Alimentos		Menos de 1 vez al mes / nunca	De 1 a 4 veces al mes	De 2 a 6 veces a la semana	De 1 a 3 veces al día	Más de 4 veces al día
Lechuga	H	61 (7,3)	76 (9,1)	292 (35,1)	402 (48,3)	1 (0,1)
	M	63 (6,4)	82 (8,4)	290 (29,6)	544 (55,5)	2 (0,2)
Tomate	H	51 (6,1)	85 (10,2)	300 (36,1)	392 (47,1)	4 (0,5)
	M	56 (5,7)	82 (8,4)	310 (31,6)	529 (53,9)	4 (0,4)
Zanahoria	H	282 (33,9)	252 (30,3)	197 (23,7)	100 (12,0)	1 (0,1)
	M	203 (20,7)	291 (29,7)	287 (29,3)	196 (20,0)	4 (0,4)
Naranja	H	100 (12,0)	128 (15,4)	324 (38,9)	258 (31,0)	22 (2,6)
	M	142 (14,5)	133 (13,6)	342 (34,9)	346 (35,3)	18 (1,8)
Zumo de naranja	H	369 (44,4)	210 (25,2)	172 (20,7)	81 (9,7)	0 (0,0)
	M	450 (45,9)	223 (22,7)	197 (20,1)	110 (11,2)	1 (0,1)
Manzana/pera	H	108 (13,0)	233 (28,0)	329 (39,5)	161 (19,4)	1 (0,1)
	M	102 (10,4)	243 (24,8)	379 (38,6)	255 (26,0)	2 (0,2)
Plátano	H	173 (20,8)	245 (29,4)	295 (35,5)	118 (14,2)	1 (0,1)
	M	324 (33,0)	297 (30,3)	275 (28,0)	85 (8,7)	0 (0,0)

H: hombres; M: mujeres.

Encuesta de Nutrición y Salud de la Comunidad Valenciana, 1994

FRECUENCIA DE CONSUMO DE LEGUMBRES, CEREALES Y PATATAS.

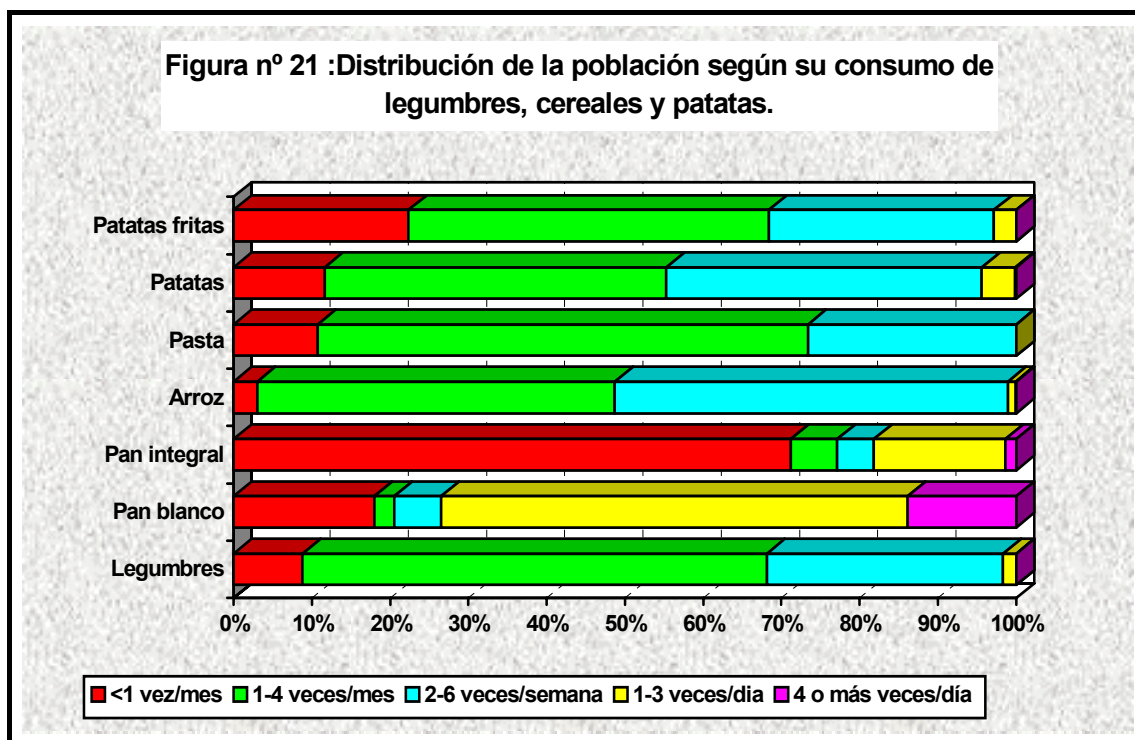


Tabla nº 59 : Distribución por sexo del consumo de legumbres, cereales y patatas.

Alimentos		Menos de 1 vez al mes / nunca	De 1 a 4 veces al mes	De 2 a 6 veces a la semana	De 1 a 3 veces al día	Más de 4 veces al día
Legumbres secas	H	60 (7,2)	475 (57,1)	281 (33,8)	16 (1,9)	0 (0,0)
	M	100 (10,2)	601 (61,3)	266 (27,1)	14 (1,4)	0 (0,0)
Pan blanco	H	96 (11,5)	13 (1,6)	34 (4,1)	507 (60,9)	182 (21,9)
	M	230 (23,5)	33 (3,4)	74 (7,6)	574 (58,6)	69 (7,0)
Pan integral	H	659 (79,2)	39 (4,7)	19 (2,3)	103 (12,4)	12 (1,4)
	M	631 (64,4)	69 (7,0)	66 (6,7)	201 (20,5)	13 (1,3)
Arroz	H	20 (2,4)	343 (41,2)	462 (55,5)	6 (0,7)	1 (0,1)
	M	35 (3,6)	485 (49,5)	448 (45,7)	12 (1,2)	0 (0,0)
Pasta	H	98 (11,8)	493 (59,3)	237 (28,5)	4 (0,5)	0 (0,0)
	M	96 (9,8)	637 (65,0)	243 (24,8)	4 (0,4)	0 (0,0)
Patatas no fritas	H	106 (12,7)	378 (45,4)	314 (37,7)	33 (4,0)	1 (0,1)
	M	105 (10,7)	413 (42,1)	417 (42,6)	44 (4,5)	1 (0,1)
Patatas fritas	H	121 (14,5)	385 (46,3)	296 (35,6)	30 (3,6)	0 (0,0)
	M	284 (29,0)	449 (45,8)	226 (23,1)	21 (2,1)	0 (0,0)

H: hombres; M: mujeres.

Encuesta de Nutrición y Salud de la Comunidad Valenciana, 1994

FRECUENCIA DE CONSUMO DE ALIMENTOS GRASOS.

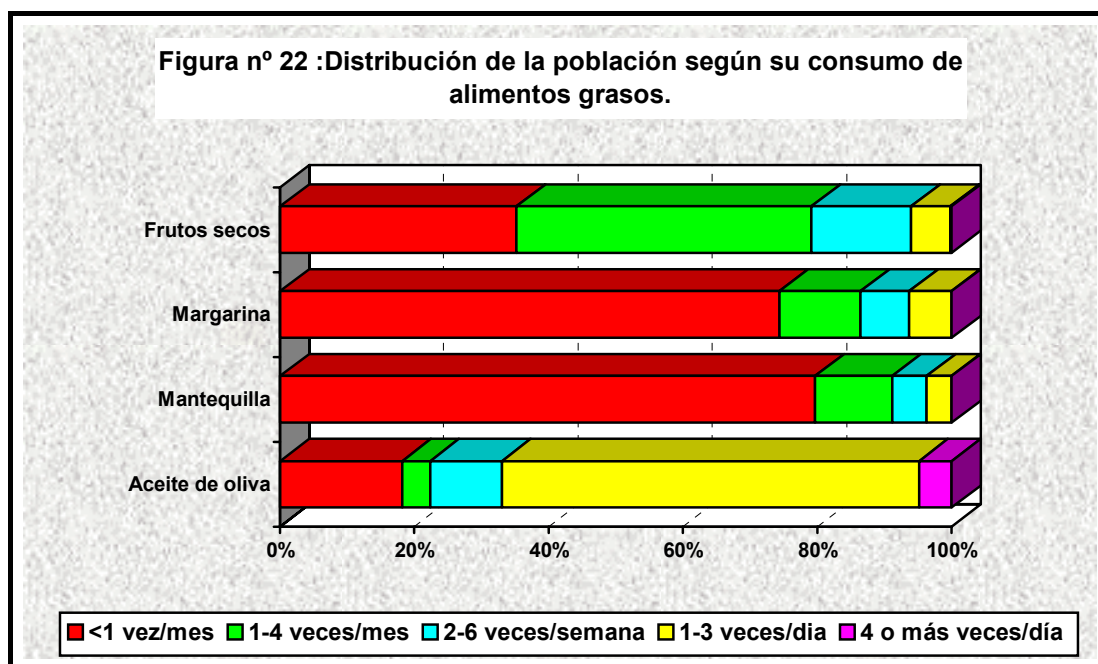


Tabla nº 60: Distribución por sexo del consumo de alimentos grasos.

Alimentos		Menos de 1 vez al mes / nunca	De 1 a 4 veces al mes	De 2 a 6 veces a la semana	De 1 a 3 veces al día	Más de 4 veces al día
Aceite de oliva	H	146 (17,6)	35 (4,2)	101 (12,2)	512 (61,7)	36 (4,3)
	M	183 (18,7)	41 (4,2)	92 (9,4)	612 (62,4)	53 (5,4)
Mantequilla	H	677 (81,5)	99 (11,9)	34 (4,1)	20 (2,4)	1 (0,1)
	M	766 (78,1)	109 (11,1)	59 (6,0)	47 (4,8)	0 (0,0)
Margarina	H	663 (79,8)	89 (10,7)	49 (5,9)	30 (3,6)	0 (0,0)
	M	684 (69,7)	130 (13,3)	82 (8,4)	84 (8,6)	1 (0,1)
Frutos secos	H	251 (30,2)	365 (43,9)	148 (17,8)	66 (7,9)	2 (0,2)
	M	387 (39,4)	431 (43,9)	121 (12,3)	40 (4,1)	2 (0,2)

H: hombres; M: mujeres.

Encuesta de Nutrición y Salud de la Comunidad Valenciana, 1994

FRECUENCIA DE CONSUMO DE BEBIDAS.

Figura nº 23 : Distribución de la población según su consumo de bebidas.

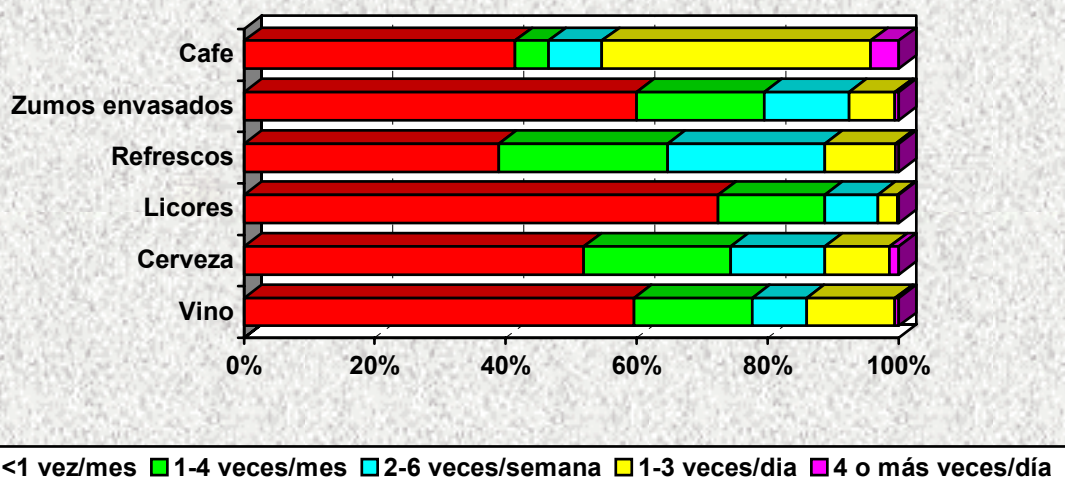


Tabla nº 63: Distribución por sexo del consumo de bebidas.

Alimentos		Menos de 1 vez al mes / nunca	De 1 a 4 veces al mes	De 2 a 6 veces a la semana	De 1 a 3 veces al día	Más de 4 veces al día
Vino	H	394 (47,4)	152 (18,3)	99 (11,9)	177 (21,3)	10 (1,2)
	M	685 (69,8)	176 (17,9)	51 (5,2)	68 (6,9)	1 (0,1)
Cerveza	H	318 (38,2)	171 (20,6)	176 (21,2)	143 (17,2)	24 (2,9)
	M	623 (63,5)	236 (24,1)	84 (8,6)	36 (3,7)	2 (0,2)
Brandi y licores	H	498 (59,9)	163 (19,6)	115 (13,8)	51 (6,1)	5 (0,6)
	M	815 (83,1)	131 (13,4)	32 (3,3)	3 (0,3)	0 (0,0)
Refrescos con gas	H	307 (36,9)	185 (22,2)	225 (27,0)	110 (13,2)	5 (0,6)
	M	398 (40,6)	282 (28,7)	210 (21,4)	86 (8,8)	5 (0,5)
Zumo de frutas envasados	H	508 (61,1)	170 (20,4)	84 (10,1)	64 (7,7)	6 (0,7)
	M	579 (59,0)	184 (18,8)	150 (15,3)	63 (6,4)	5 (0,5)
Café	H	320 (38,5)	44 (5,3)	82 (9,9)	344 (41,3)	42 (5,0)
	M	430 (43,8)	49 (5,0)	66 (6,7)	399 (40,7)	37 (3,8)

H: hombres; M: mujeres.

Encuesta de Nutrición y Salud de la Comunidad Valenciana, 1994

4.8 HÁBITOS ALIMENTARIOS.

Hábitos en el consumo de grasas.

El 49,6% de los adultos valencianos encuestados refirieron quitar *"toda la grasa visible"* de las carnes a la hora de su ingestión. Por género, estos resultados fueron mayores en las mujeres que en los hombres, 56,1% vs. 42%. Por el contrario, un 17,3% de los participantes dijeron *"no quitar nada de grasa visible"*, hábito más practicado por los hombres (24,4%) que por las mujeres (11,3%).

En cuanto al consumo de fritos, un 14% de los encuestados declararon *"ingerir comidas fritas a diario fuera o dentro de su hogar"*, 17% de los hombres y 10% en las mujeres, mientras que un 25% manifestó comer alimentos fritos con una *"periodicidad menor de una vez a la semana"*, 31% en las mujeres y 19% entre los hombres. Alrededor de la mitad de los encuestados, 48,1%, dijeron *"tomar alimentos fritos de 1 a 3 veces a la semana"*.

En referencia a las grasas y/o aceites utilizados habitualmente para cocinar y/o freír, la más utilizada fue el aceite de oliva, 64,6% de los encuestados; seguido por un 21,6% de población que utilizaba otros tipos de aceites vegetales (girasol, maíz), y un 11,2% que mezclaba el aceite de oliva con otros aceites vegetales. Las grasas (mantequilla, manteca o margarina) sólo eran usadas en las frituras de forma habitual para cocinar por un 1,7% de los entrevistados.

Para el aliño de alimentos un 81% refirió utilizar aceite de oliva, mientras que el 10,8% dijeron gastar otros aceites vegetales, y un 6,7% manifestaron que utilizaban una mezcla de aceite de oliva y otros vegetales.

Preferencias del grado de cocción de los alimentos.

Al 47,4% de la población refirió su preferencia por el consumo de le gusta comer *"la carne hecha"*, manifestando el 24,3% que *"le gusta muy hecha"* y un 26,6% que la prefiere *"poco hecha"*.

En referencia al pescado, un 61,1% de la población dijo preferirlo *"hecho"*, un 20,7% *"muy hecho"* y sólo un 15,5% manifestó que *"poco hecho"*.

Las verduras cocinadas se preferían tomar *"hechas"* por un 62,6% de los encuestados, *"muy hechas"* para el 19,2% y *"poco hechas"* para el 13,3%.

Práctica de dietas especiales o exclusión de alimentos.

Durante el último año, un 33,7% de la población encuestada (240 hombres y 368 mujeres) manifestó que había estado realizando alguna tipo de dieta o que excluía sistemáticamente algún alimento de su dieta. Esta proporción fue mayor en las mujeres que en los hombres (37,6% vs. 28,9%), y conforme aumentaba la edad, pasando del 24,6% en el grupo de 15 a 24 años, a un 34,9% entre los 35-49 años, para alcanzar el 43,6% en el grupo de 65 y más años. En la tabla 64 se reflejan las personas a dieta según el motivo de la misma, algunas personas realizan modificaciones de sus dietas por diversos motivos.

Tabla 64: Motivos aducidos por la población para la práctica de alguna dieta específica o exclusión alimentaria de forma habitual.			
MOTIVO DE LA DIETA	Hombres	Mujeres	Total
	n (%)	n (%)	n (%)
-Control peso	93 (38,8)	214 (58,2)	307 (50,5)
-Colesterol/Triglicéridos	58 (24,2)	64 (17,4)	117 (20,1)
-Hipertensión/corazón	40 (16,7)	54 (14,7)	94 (15,5)
-Diabetes	34 (14,2)	53 (14,4)	87 (14,3)
-Problemas de estómago	26 (10,8)	39 (10,6)	65 (10,7)
-Problemas hepato-biliares	15 (6,3)	29 (7,9)	44 (7,2)
-Ácido úrico/gota	18 (7,5)	6 (1,6)	24 (3,9)
-Problemas renales	7 (2,9)	11 (3,0)	18 (3,0)
-Alergia alimentaria	3 (1,3)	11 (3,0)	14 (2,3)
-Es vegetariano	4 (1,7)	5 (1,4)	9 (1,5)
-Otros motivos	27 (11,3)	29 (7,8)	52 (9,2)
Encuesta de Nutrición y Salud de la Comunidad Valenciana, 1994			

Consumo de agua como bebida habitual.

El consumo habitual de agua expresado en número de vasos queda reflejado en la tabla 65. Un 72% de la población bebe "más de 4 vasos de agua al día". En cuanto al origen de esta agua, el 53% de la población la consume habitualmente del grifo (red); un 34% consume agua comercial sin gas y un 10% ingiere agua de otras procedencias que por orden de importancia son: agua de manantial y/o fuentes, agua de aljibes, lluvia, agua de la red con "filtros especiales" y aguas de pozo.

Tabla 65: Consumo diario habitual de agua como bebida, expresado en número de vasos por día.

Ingesta diaria de agua (vasos/día)	Hombres n (%)	Mujeres n (%)	Total n (%)
No bebe agua nunca.	13 (1.6)	25 (2.5)	38 (2.1)
De 1 a 3 vasos/día.	163 (19.6)	302 (30.8)	465 (25.6)
De 4 a 6 vasos/día.	313 (37.6)	391 (39.9)	704 (38.8)
De 7 a 9 vasos/día.	203 (24.4)	163 (16.6)	366 (20.2)
Más de 9 vasos/día	141 (16.9)	100 (10.2)	241 (13.3)

Encuesta de Nutrición y Salud de la Comunidad Valenciana, 1994

Consumo de alimentos fortificados y suplementos vitamínico-minerales.

El consumo habitual de determinados alimentos fortificados, según sexo, queda reflejado en la tabla 66. Un 32,3% de la población consumía habitualmente sal yodada. Un 10,6% de la población declaró consumir habitualmente leche enriquecida con vitamina A+D, un 5,3% leche fortificada con calcio. Un 23% de los encuestados (27,6% en mujeres y 17,5% entre los hombres) refirió utilizar habitualmente fibra o productos enriquecidos con fibra.

Tabla 66: Consumo de determinados alimentos suplementados o fortificados.

ALIMENTO	Hombres n (%)	Mujeres n (%)	Total n (%)
Sal yodada	239 (29,4)	335 (34,8)	574 (32,3)
Leche fortificada con vitaminas A+D	65 (7,9)	125 (12,8)	190 (10,6)
Leche fortificada con calcio	28 (3,4)	68 (7,0)	96 (5,3)
Fibra/alimentos con fibra	146 (17,5)	269 (27,6)	415 (23,0)
Otros	23 (3,0)	25 (2,7)	48 (2,9)

Encuesta de Nutrición y Salud de la Comunidad Valenciana, 1994

En cuanto al consumo habitual de vitaminas o minerales un 6,3% de la población manifestó consumirlos de forma continua, en el momento de realizar la encuesta, y un 14,1% de forma estacional o por temporadas. En ambos casos el porcentaje de mujeres que consumían vitaminas o minerales fue mayor que el de los hombres. Alrededor del 68% de los encuestados dijo no haber consumido nunca

preparados vitamínicos o minerales. En la tabla nº 67 se ofrece el porcentaje de consumo de estos preparados, considerando el sexo.

Tabla 67: Consumo de preparados vitamínicos o minerales.			
PERIODICIDAD DEL CONSUMO	Hombres n (%)	Mujeres n (%)	Total n (%)
Nunca	629 (75,6)	597 (60,9)	1.226 (67,7)
Anteriormente: Hace más de 1 año.	70 (8,4)	134 (13,7)	204 (11,3)
De forma continua, actualmente.	34 (4,1)	80 (8,2)	114 (6,3)
De forma estacional o por temporadas.	96 (11,5)	159 (16,2)	255 (14,1)
NS/NC.	3 (0,4)	10 (1,0)	13 (0,7)
Encuesta de Nutrición y Salud de la Comunidad Valenciana, 1994			

4.9 CONOCIMIENTOS Y CREENCIAS.

Los conocimientos o creencias sobre diversos aspectos de la alimentación habitual fueron recogidos mediante preguntas de verdadero o falso. El resumen de los resultados se muestran en la tabla 68.

Más de un 90% de la población encuestada reconoció como cierto que: *“Se deben realizar, como mínimo, tres comidas al día”*; *“Consumir verduras y frutas frescas todos los días es bueno para la salud”*; *“Las legumbres son altamente beneficiosas para la salud”*; y que *“El consumo de un producto después de la fecha de caducidad es peligroso para la salud.”*

También fue ratificado como falso por más de un 90% de los participantes que: *“El consumo sin límite de sal es bueno para la salud”*; y que *“Comer muchas grasas es bueno para la salud”*.

Por el contrario, más de un 20% de la población refirió como falso que: *“El desayuno debe ser una de las comidas importantes del día”*.

Por último, más de un 20% de los encuestados consideró verdadero que: *“Consumir carne todos los días es bueno para la salud”*; *“Comer pescado no alimenta tanto como comer carne”*; *“La dieta rica en grasas es necesaria para las personas que tienen mucha actividad física”*; *“El pan, las patatas y las pastas son alimentos que engordan y no se deben comer si se quiere adelgazar”*; *“Las vitaminas engordan”*; *“Los aditivos de un producto son siempre perjudiciales”*; y que *“El consumo de un producto después de la fecha de consumo preferente es peligroso para la salud”*.

Tabla 68: Creencias y conocimientos con respecto a la alimentación.

ITEM	Hombres		Mujeres		Total	
	Falso n (%)	Verdad n (%)	Falso n (%)	Verdad n (%)	Falso n (%)	Verdad n (%)
“Se deben realizar, como mínimo, tres comidas al día”	79 (9,5)	753 (90,5)	90 (9,2)	886 (90,8)	169 (9,3)	1639 (90,7)
“El desayuno debe ser una de las comidas importantes del día”	220 (26,4)	612 (73,6)	210 (21,5)	766 (78,5)	430 (23,8)	1378 (76,2)
“Consumir verduras y frutas frescas todos los días es bueno para la salud”	33 (4,0)	799 (96,0)	23 (2,4)	953 (97,6)	56 (3,1)	1752 (96,9)
“El consumo sin límite de sal es bueno para la salud”	749 (90,0)	83 (10,0)	881 (90,3)	95 (9,7)	1630 (90,2)	178 (9,8)
“Consumir carne todos los días es bueno para la salud”	606 (73,2)	222 (26,8)	739 (75,9)	235 (24,1)	1345 (74,6)	457 (25,4)
“Comer pescado no alimenta tanto como comer carne”	614 (74,2)	213 (25,8)	727 (74,7)	246 (25,3)	1341 (74,5)	459 (25,5)
“Comer muchas grasas es bueno para la salud”	806 (96,9)	26 (3,1)	946 (96,9)	30 (3,1)	1752 (96,9)	56 (3,1)
“La dieta rica en grasas es necesaria para las personas que tienen mucha actividad física”	488 (59,2)	336 (40,8)	613 (63,9)	347 (38,3)	1101 (61,7)	683 (36,1)
“Las legumbres son altamente beneficiosas para la salud”	79 (9,6)	748 (90,4)	95 (9,8)	878 (90,2)	174 (9,7)	1626 (90,3)
“El pan, las patatas y las pastas son alimentos que engordan y no se deben comer si se quiere adelgazar”	264 (31,8)	565 (68,2)	269 (27,7)	701 (72,3)	533 (29,6)	1266 (70,4)
“Las vitaminas engordan”	575 (71,1)	234 (28,9)	649 (68,2)	302 (31,8)	1224 (69,5)	536 (30,5)
“El consumo de un producto después de la fecha de caducidad es peligroso para la salud”	35 (4,2)	791 (95,8)	37 (3,8)	934 (96,2)	72 (4,0)	1725 (96,0)
“Los aditivos de un producto son siempre perjudiciales”	298 (36,2)	525 (63,8)	339 (35,3)	622 (64,7)	637 (35,7)	1147 (64,3)
“El consumo de un producto después de la fecha de consumo preferente es peligroso para la salud”	179 (21,7)	644 (78,3)	222 (23,0)	744 (77,0)	401 (22,4)	1388 (77,6)
“Para comprar un alimento envasado me guío por su información nutricional (energía, principios, vitaminas y minerales)”	443 (53,6)	383 (46,4)	408 (42,2)	559 (57,8)	851 (47,5)	42 (52,5)

En negrita se marcan los porcentajes de población coincidentes con la respuesta aceptada como válida.

Encuesta de Nutrición y Salud de la Comunidad Valenciana, 1994

4.10 ANTROPOMETRÍA.

La talla media de las mujeres (n=687) ha sido de 159,39 cm (DE= 6,60) y la de los hombres (n=700) de 171,50 cm (7,76) ($p<0,001$). En cuanto al peso, los hombres presentaron un mayor peso medio 76,38 kg. (12,03) que las mujeres 62,45 kg. ($p<0,001$). En la tabla 69 se presenta el valor medio del índice de Quetelet (IQ) y su distribución en percentiles, por sexos y grupos de edad. El IQ medio ha sido ligeramente superior en hombres que en mujeres, 25,97 frente a 25,68, diferencia que no fue estadísticamente significativa ($p=0,18$).

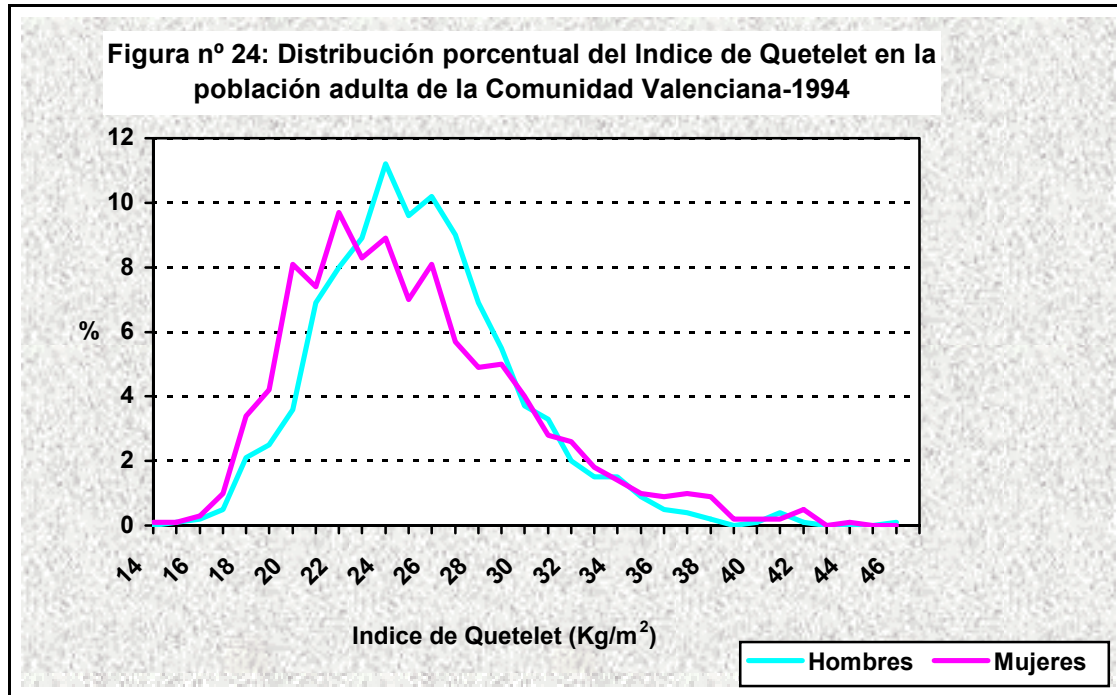
Tabla 69: Distribución de la población adulta valenciana según su el Índice de Quetelet*.										
Edad (años)	n	Media (EE)		P 5	P 10	P 25	P 50	P 75	P 90	P 95
Hombres	829	26,38	0,25	20,34	21,60	23,49	26,01	28,59	31,47	34,00
15-24	233	23,84	0,35	18,83	19,98	21,60	23,53	25,90	27,48	29,51
25-34	150	25,48	0,65	18,23	20,52	23,07	25,00	27,27	30,48	34,64
35-49	174	27,67	0,49	22,41	24,23	25,56	26,86	29,07	32,02	36,55
50-64	156	27,60	0,43	23,03	23,11	24,95	26,99	30,06	32,83	34,12
65 y más	116	27,81	0,54	20,98	22,50	24,53	27,83	30,38	33,49	33,64
Mujeres	982	25,69	0,31	19,06	19,99	21,79	24,86	28,84	31,99	34,67
15-24	229	21,85	0,28	17,97	18,53	19,99	21,20	23,14	25,89	27,47
25-34	172	23,15	0,43	19,06	19,58	20,21	22,71	24,86	27,36	30,68
35-49	214	26,06	0,49	21,25	21,60	22,81	25,38	29,46	31,70	32,87
50-64	183	29,00	0,49	22,90	23,65	25,88	28,18	31,81	35,67	36,88
65 y más	184	28,60	0,72	21,09	22,24	25,67	28,72	31,25	33,40	37,61
Total	1811	26,02	0,20	19,60	20,50	22,81	25,72	28,76	31,70	34,16

*: IQ: Índice de Quetelet es igual al peso expresado en Kg partido por la talla , expresada en metros, elevada al cuadrado.
(EE): Error estándar; PX: Percentil

Encuesta de Nutrición y Salud de la Comunidad Valenciana, 1994

En la figura 24, se representa de forma gráfica la distribución porcentual del Índice de Quetelet (IQ) de los adultos de la Comunidad Valenciana. La curva de distribución correspondiente a los hombres es más estrecha y alta. Presenta dos picos por encima del 10% correspondientes a un IQ de 24 y 26; observándose unas proporciones superiores al 8% para los IQ entre 22 y 28, y porcentajes de distribución por encima de un 2% que van desde un IQ de 18 a 32 kg/m². La curva de las mujeres

es más ancha y aplanada. No presenta porcentajes superiores al 10% para ningún valor, siendo mayores de un 8% para los IQ de 20, 22, 23, 24 y 26. Además, la distribución por encima del 2% se observa para un IQ comprendido entre 16 y 39 kg/m².



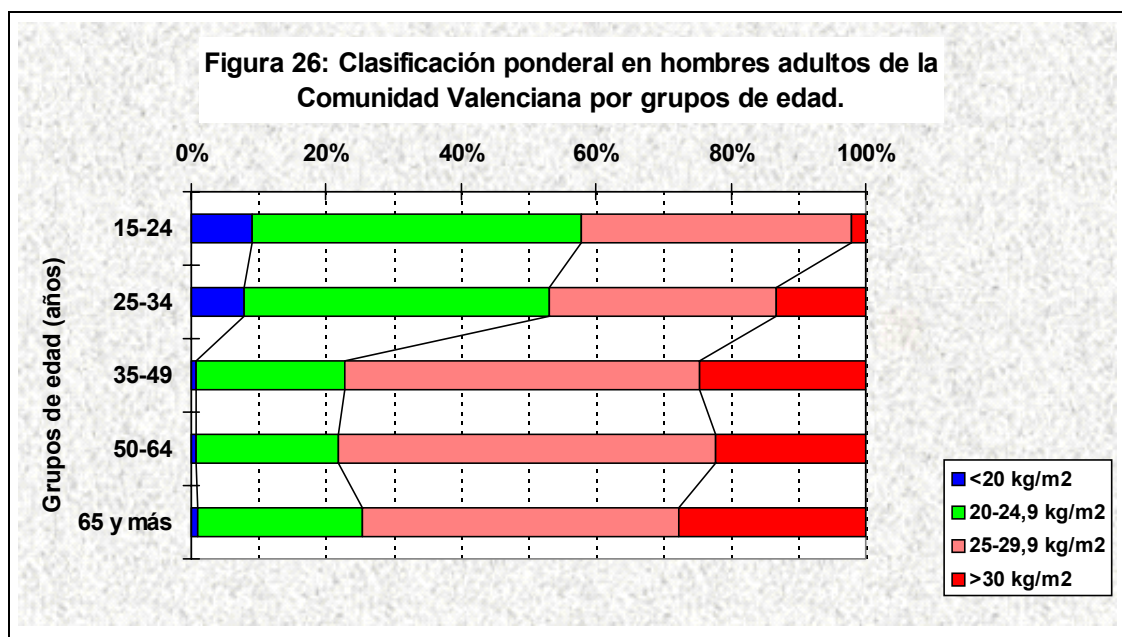
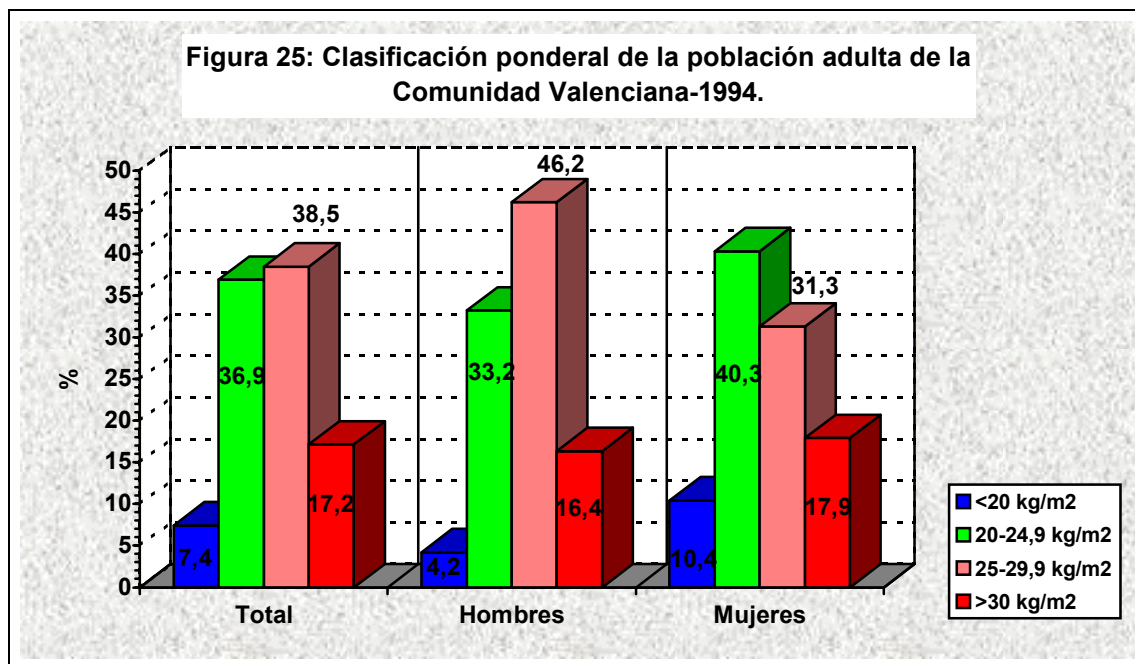
La prevalencia de obesidad ($IQ \geq 30$ kg/m²) estimada para el conjunto de la población mayor de 14 años de la Comunidad Valenciana ha sido de 17,2%, 16,4% para los hombres y 17,9% para las mujeres ($\chi^2_{1\text{ gl}}=0,73$; $p=0,39$). (Ver figura 25)

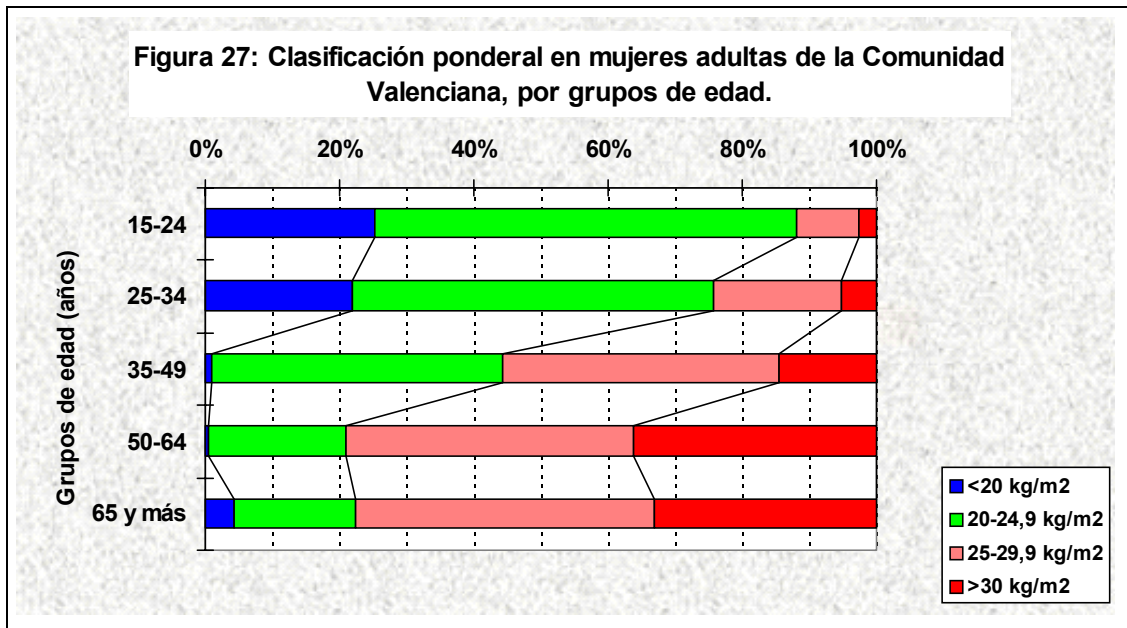
A pesar de la mayor prevalencia de obesidad entre las mujeres, el exceso de peso considerado en su conjunto, es decir, sobrepeso más obesidad ($IQ \geq 25$), ha sido del 62,6% ($IC_{95\%}:56,8-68,9$) en los hombres y 49,2% ($IC_{95\%}:42,9-55,6$) en las mujeres.

La proporción de personas en bajo peso ($IQ < 20$) y normopeso ($IQ = 20-24$) ha sido del 7,4% (10,4% en mujeres y del 4,2% en hombres) y 36,9% respectivamente (40,3% en mujeres y 33,2% en hombres).

Como se aprecia en las figuras 26 y 27, se ha observado un aumento de la proporción de obesos con la edad, alcanzándose el máximo en el grupo de 50-64 años. La prevalencia de obesidad del 2,5% observada en el grupo de 15 a 24 años, aumentó hasta el 31,2% en el grupo de 50-64 años de edad, y fue del 30,8% para los 65 y más años. Este patrón de aumento de la obesidad hasta la edad de los 50-64 años y de disminución en los mayores de 65 años fue más pronunciado entre las

mujeres, en las que la prevalencia de obesidad a los 50-64 años fue del 36,1%, la mayor de las observadas. Sin embargo, en los hombres se observó una tendencia en el aumento de la prevalencia de obesidad con la edad alcanzando su máximo para los mayores de 65 años, que fue del 28,5%.





La prevalencia de obesidad ($IQ \geq 30$) estimada para el conjunto de la población mayor de 14 años ha sido del 16,4%, siendo del 17,8% en las mujeres y del 14,7 en los hombres. A pesar de la mayor prevalencia de obesidad entre las mujeres, el exceso de peso considerado en su conjunto, es decir, sobrepeso más obesidad ($IQ \geq 25$), ha sido del 56,0% en los hombres y 48,8% en las mujeres. En la tabla 70 se presenta la distribución de la población según su índice de Quetelet, por grupos de edad y sexo.

Se ha observado un aumento de la proporción de obesos con la edad, alcanzándose el máximo en el grupo de 50-64 años. La prevalencia de obesidad del 3,7% observada en el grupo de 15 a 24 años, aumentó hasta el 32,4% en el grupo de 50-64 años de edad, y al 28,6% para los 65 y más años. Este patrón de aumento de la obesidad hasta la edad de los 50-64 años para estabilizarse en los mayores de 65 años se ha observado en ambos sexos, si bien fue más pronunciado entre las mujeres, en las que la prevalencia de obesidad a los 50-64 años fue del 38,4%, la mayor de las observadas. Al comparar la prevalencia de obesidad por sexos y grupos de edad, se ha observado una mayor prevalencia en los hombres hasta la edad de 50 años, edad a partir de la cual se hace mayor en las mujeres. Las distintas distribuciones de la prevalencia de obesidad entre sexos y grupos de edad presentaron diferencias estadísticamente significativas, $p < 0,001$.

Tabla 70: Distribución de la muestra según su IQ* (kg/m²) por grupos de edad y sexo.

GRUPOS EDAD (años)	IQ <20 n (%) IC 95%	IQ = 20-24,9 n (%) IC 95%	IQ = 25-29,9 n (%) IC 95%	IQ ≥ 30 n (%) IC 95%	TOTAL n
Hombres:	44 (4,21) 1,88-6,54	313 (33,23) 27,83-38,63	335 (46,21) 40,57-51,84	119 (16,36) 12,24-20,48	811
15-24	29 (10,43) 4,45-16,41	136 (55,68) 43,77-67,59	52 (31,56) 18,30-44,82	11 (2,33) 0,23-4,43	228
25-34	8 (7,29) 0,00-15,87	69 (42,51) 29,95-55,08	58 (37,84) 27,53-48,16	14 (12,36) 3,38-21,34	149
35-49	2 (0,52) 0,00-1,11	45 (15,86) 5,39-26,32	93 (66,00) 52,54-79,46	28 (17,63) 9,30-25,96	168
50-64	2 (0,76) 0,00-2,02	31 (24,97) 12,32-37,63	80 (48,05) 37,55-58,55	38 (26,22) 16,04-36,40	151
65 y más	3 (0,91) 0,00-2,19	32 (25,06) 13,38-36,74	52 (45,56) 30,57-60,56	28 (28,47) 14,10-42,84	115
Mujeres:	89 (10,43) 6,78-14,07	414 (40,32) 34,49-46,16	300 (31,30) 25,71-36,89	173 (17,95) 13,32-22,58	976
15-24	59 (25,16) 16,35-33,97	146 (63,01) 52,25-73,76	20 (9,13) 0,61-17,65	6 (2,70) 0,32-5,08	231
25-34	21 (21,97) 8,44-35,50	103 (53,75) 41,10-66,40	36 (18,93) 10,87-26,99	10 (5,35) 0,99-9,70	170
35-49	2 (0,84) 0,00-1,96	96 (43,49) 31,26-55,71	85 (41,17) 28,29-54,04	32 (14,51) 5,19-23,84	215
50-64	2 (0,55) 0,00-1,37	35 (20,30) 10,21-30,39	77 (43,03) 31,67-54,40	70 (36,12) 26,35-45,88	184
65 y más	5 (4,24) 0,00-10,61	34 (18,23) 8,97-27,49	82 (44,47) 29,82-59,11	55 (33,07) 18,28-47,85	176
Total:	133 (7,43) 5,26-9,61	727 (36,91) 32,93-40,89	635 (38,48) 34,51-42,45	292 (17,18) 14,06-20,31	1787

*: IQ: Índice de Quetelet es igual al peso expresado en Kg partido por la talla , expresada en metros, elevada al cuadrado.
(IC 95%): Intervalo de confianza de Fleiss al 95%

Encuesta de Nutrición y Salud de la Comunidad Valenciana, 1994

La distribución de la grasa corporal se valoró con la utilización del índice cintura/cadera (ICC). El ICC medio ha sido 0,88 (IC_{95%}:0,87-0,89), mayor en hombres 0,92 (IC_{95%}:0,91-0,94), que en mujeres, 0,84 (IC_{95%}:0,81-0,85). Observándose para todos los grupos de edad valores medios más altos en los hombres ($p < 0,001$). La distribución de la población según su ICC se muestra en la tabla 71.

Se ha observado un aumento del ICC medio conforme lo hacía la edad en ambos sexos. El ICC en los hombres obtuvo su valor medio máximo para los mayores de 50 años, 0,97 (EE=0,01), si bien a partir de los 35 años las cifras medias observadas fueron semejantes. En las mujeres se alcanzó la media más alta en el grupo de mayores de 64 años, 0,92 (0,01) y las medias fueron similares para los grupos de 25 a 34 años y de 35 a 49 años.

Tabla 71: Distribución de la población adulta valenciana según su el Índice Cintura Cadera (ICC)*.										
Edad (años)	n	Media (EE)		P 5	P 10	P 25	P 50	P 75	P 90	P 95
Hombres	808	0,92	0,00	0,78	0,83	0,86	0,92	0,98	1,03	1,07
15-24	223	0,86	0,01	0,76	0,78	0,81	0,85	0,90	0,97	1,02
25-34	149	0,90	0,01	0,80	0,83	0,86	0,90	0,95	0,98	1,02
35-49	172	0,95	0,01	0,84	0,86	0,90	0,94	0,99	1,02	1,06
50-64	152	0,97	0,01	0,89	0,89	0,93	0,97	1,01	1,06	1,12
65 y más	112	0,97	0,01	0,82	0,88	0,93	0,97	1,02	1,06	1,09
Mujeres	951	0,84	0,00	0,69	0,71	0,77	0,83	0,91	0,96	1,00
15-24	226	0,77	0,01	0,67	0,66	0,71	0,76	0,82	0,88	0,93
25-34	165	0,82	0,01	0,69	0,71	0,76	0,81	0,87	0,93	0,99
35-49	215	0,83	0,01	0,70	0,75	0,77	0,82	0,89	0,94	0,98
50-64	169	0,87	0,01	0,75	0,75	0,82	0,88	0,93	0,99	1,01
65 y más	176	0,92	0,01	0,78	0,83	0,87	0,92	0,97	0,99	1,04
Total	1759	0,88	0,01	0,69	0,75	0,81	0,89	0,98	1,00	1,05
*: ICC: Índice Cintura cadera. (EE): Error estándar; PX: Percentil Encuesta de Nutrición y Salud de la Comunidad Valenciana, 1994										

4.11 ESTADO DE SALUD.

Estado de salud referido.

En relación a la percepción del estado de salud, el 15,5% de los encuestados refirieron considerar su salud como muy buena, un 57% como buena, un 23% como regular, un 3,4% como mala, y un 0,9% muy mala. En la tabla 72 se refleja el estado de salud percibida por sexos y grupos de edad. Se han encontrado diferencias significativas por genero entre los hombres y mujeres que referían un estado de salud bueno o muy bueno (77,2% vs 68,8%). Además un mayor número de mujeres refería un estado de salud malo o muy malo con respecto a los hombres (5,7% vs. 2,5%).

Tabla 72: Estado de salud percibido por la población, por sexo y grupos de edad.						
Edad (años)	n	Muy buena n (%)	Buena n (%)	Regular n (%)	Mala n (%)	Muy mala n (%)
Hombres	829	150 (18,1)	490 (59,1)	168 (20,3)	19 (2,3)	2 (0,2)
15-24	233	61 (26,2)	139 (59,7)	31 (13,3)	1 (0,4)	1 (0,4)
25-34	150	27 (18,0)	98 (65,3)	22 (14,7)	3 (2,0)	0 (0,0)
35-49	174	29 (16,7)	111 (63,8)	30 (17,2)	4 (2,3)	0 (0,0)
50-64	156	18 (11,5)	93 (59,6)	42 (26,9)	2 (1,3)	1 (0,6)
65 y más	116	15 (12,9)	49 (42,6)	43 (37,1)	9 (7,8)	0 (0,0)
Mujeres	982	130 (13,2)	543 (55,3)	249 (25,4)	42 (4,3)	14 (1,4)
15-24	229	43 (18,8)	148 (64,6)	34 (14,8)	3 (1,3)	1 (0,4)
25-34	172	27 (15,7)	119 (69,2)	26 (15,1)	0 (0,0)	0 (0,0)
35-49	214	38 (17,8)	120 (56,1)	44 (20,6)	10 (4,7)	2 (0,9)
50-64	183	9 (4,9)	92 (50,3)	65 (35,5)	13 (7,1)	3 (1,6)
65 y más	184	13 (7,1)	64 (34,8)	80 (43,5)	16 (8,7)	8 (4,3)
Total	1811	280 (15,5)	1033 (57,0)	417 (23,0)	61 (3,4)	16 (0,9)
Encuesta de Nutrición y Salud de la Comunidad Valenciana, 1994						

En relación al padecimiento de procesos o enfermedades de tipo crónico referido por los encuestados, más de un 35% manifestó haber padecido durante cierto tiempo o en repetidas ocasiones reumatismos, osteoartritis, lumbalgias, cialgias o dolores de espalda, sobre todo entre el colectivo femenino. Por encima de un 20% de la población encuestada manifestó padecer de jaquecas, tener problemas de boca o encías, y padecer de los nervios, de depresión u otros trastornos mentales, en los tres casos se observa una mayor prevalencia referida entre las mujeres. Se encontraron

frecuencias superiores al 10% para los trastornos gástricos, el estreñimiento, varices, problemas en los pies, alergia, hemorroides, tensión arterial elevada, colesterol y problemas dermatológicos. (Ver tabla nº 73)

Tabla 73: Prevalencia de patología autoreferida, según género.			
PATOLOGÍA REFERIDA	Hombres	Mujeres	Total
	n (%)	n (%)	n (%)
Problemas reumáticos*	233 (28,0)	453 (46,2)	686 (37,8)
Jaqueca*	162 (19,5)	363 (37,0)	525 (29,0)
Problemas orales	212 (25,5)	275 (28,0)	487 (26,8)
Trastornos mentales*	128 (15,4)	234 (23,9)	362 (20,0)
Trastornos gástricos	148 (17,8)	178 (18,1)	326 (18,0)
Estreñimiento*	80 (9,6)	227 (23,1)	307 (16,9)
Varices*	45 (5,4)	259 (26,4)	304 (16,8)
Problemas podológicos*	92 (11,0)	205 (20,9)	297 (16,4)
Alergia*	97 (11,6)	167 (17,0)	264 (14,6)
Hemorroides	96 (11,5)	142 (14,5)	238 (13,1)
Tensión arterial*	88 (10,6)	143 (14,6)	231 (12,7)
Colesterol	92 (11,1)	116 (11,8)	208 (11,5)
Eczemas/dermatitis	82 (9,9)	105 (10,7)	187 (10,3)
Bronquitis/asma*	93 (11,2)	61 (6,2)	154 (8,5)
Diabetes	54 (6,5)	71 (7,2)	125 (6,9)
Prob. hepato-biliares*	39 (4,7)	79 (8,1)	118 (6,5)
Anemia*	11 (1,3)	99 (10,1)	110 (6,1)
Infecciones de orina*	35 (4,2)	72 (7,3)	107 (5,9)
Problemas cardíacos	40 (4,8)	58 (5,9)	98 (5,4)
Hernias	51 (6,1)	43 (4,4)	94 (5,2)
Hiperuricemia*	50 (6,0)	24 (2,4)	74 (4,1)
Tumores	11 (1,3)	14 (1,4)	25 (1,4)
Trastornos menstruales	-- (-,-)	169 (17,2)	-- (-,-)
* Diferencia entre género con significación estadística (p<0,01)			
Encuesta de Nutrición y Salud de la Comunidad Valenciana, 1994			

Salud bucodental.

El 79,7% de los encuestados refirieron poseer más de la mitad de sus piezas dentales, mientras que un 7,3% aseguraron no poseer ninguna pieza propia. Asimismo un 37,8% de los sujetos manifestaron no tener ninguna pieza empastada o con caries, siendo este porcentaje mayor entre los hombres que entre las mujeres (41,6% vs. 34,6%), mientras que un 9,3% de la población manifestó tener más de la mitad de sus

dientes y muelas con caries o empastes, siendo estas frecuencias mayores entre las mujeres.

Autonomía personal.

Un 2,4% de los participantes manifestaron necesitar la ayuda de otras personas para realizar sus tareas rutinarias (tareas de la casa o salir a comprar). Un 1,9% de los entrevistados refirieron que necesitaban ser ayudados para realizar las actividades básicas de la vida diaria (comer, lavarse, vestirse). En ninguno de los casos, las diferencias por sexo resultaron ser estadísticamente significativas.

Presión arterial.

El 70% de la población declaró conocer su presión arterial a través de la medición por un profesional de la salud en el último año, un 6,4% manifestó hacer más de 5 años desde su última toma. A un 17% (n=287) de la población que se había tomado alguna vez la tensión arterial (n=1.689) se le había diagnosticado de hipertensión o tensión arterial alta, estando de ellos un 56,9% tomando medicación, un 43,8% haciendo dieta y un 15% haciendo más ejercicio físico.

En las tablas 74 y 75 se presenta la media y distribución de la presión arterial sistólica y diastólica según grupos de edad y sexo, medida durante la realización de la encuesta. La presión arterial sistólica media para la muestra fue de 123,7 (DE=18,8) mm de Hg., siendo mayor en los hombres que en las mujeres (126,3 (16,7) mm de Hg. vs. 121,5 (20,1) mm de Hg.) siendo esta diferencia estadísticamente significativa ($p<0,001$), en ambos sexos la tensión sistólica aumentaba conforme lo hacía la edad ($p<0,001$). En referencia a la presión arterial diastólica la media del total de la muestra fue de 79,3 (13,2) mm de Hg., 75,3 (13,0) mm de Hg en los hombres y 71,6 (9,1) mm de Hg para las mujeres, diferencia que resultaron estadísticamente significativas ($p<0,001$). En ambos sexos, conforme aumentaba la edad las cifras medias de presión diastólica fueron aumentando ($p<0,001$).

Tabla 74: Distribución de la población según su presión arterial sistólica expresada en milímetros de mercurio (mm de Hg), por grupos de edad y sexo.

Edad (años)	n	Media	(DE)	P 5	P 10	P 25	P 50	P 75	P 90	P 95
Hombres	767	126,3	16,7	102,5	106,5	114,0	124,5	137,5	149,5	155,3
15-24	214	119,5	12,4	100,9	103,7	112,5	118,2	127,0	135,7	141,0
25-34	145	124,3	13,6	102,1	105,3	113,5	124,0	132,7	143,7	149,8
35-49	165	125,5	15,9	102,6	106,5	114,0	124,0	137,5	143,7	151,7
50-64	145	132,1	17,6	105,4	110,3	118,5	133,0	143,7	155,2	157,0
65 y más	98	137,1	20,5	104,2	108,9	121,5	140,5	152,1	164,1	173,1
Mujeres	907	121,5	20,1	95,0	100,0	107,0	118,0	134,0	151,1	160,5
15-24	217	109,0	11,9	88,9	112,5	101,0	109,5	118,0	124,0	127,0
25-34	159	111,7	13,1	93,0	113,5	103,0	109,0	119,5	129,0	134,5
35-49	202	119,3	16,1	99,1	114,0	108,0	118,0	127,6	139,2	150,1
50-64	167	129,4	19,5	100,0	118,5	115,0	129,0	142,0	157,0	162,8
65 y más	162	142,6	19,2	107,9	121,5	128,4	145,0	156,0	168,0	171,0
Total	1674	123,7	18,8	97,5	102,0	110,5	121,0	135,6	150,0	158,0

(DE): Desviación estándar; PX: Percentil

La OMS define hipertensión cuando la presión arterial sistólica es igual o mayor de 160.0 mm de Hg o se está en tratamiento.

Encuesta de Nutrición y Salud de la Comunidad Valenciana, 1994

Tabla 75: Distribución de la población según su presión arterial diastólica expresada en milímetros de mercurio (mm de Hg), por grupos de edad y genero.

Edad (años)	n	Media	(DE)	P 5	P 10	P 25	P 50	P 75	P 90	P 95
Hombres	767	80,6	13,3	61,0	65,4	72,0	79,0	88,0	97,0	104,4
15-24	214	75,3	13,0	56,9	61,0	66,9	74,0	81,0	90,8	97,3
25-34	145	80,8	12,1	64,5	68,0	73,0	78,5	86,5	95,8	105,5
35-49	165	83,5	11,4	68,2	70,3	75,5	82,0	90,3	98,5	101,9
50-64	145	83,0	12,4	62,8	67,5	75,0	82,5	91,0	98,2	106,0
65 y más	98	83,4	16,3	61,5	64,0	73,0	80,5	92,3	101,3	113,4
Mujeres	907	78,2	12,9	60,0	63,5	70,0	76,5	85,0	94,0	101,5
15-24	217	71,6	9,1	56,5	60,0	65,5	72,0	77,3	83,2	87,6
25-34	159	75,5	11,2	59,5	62,5	68,0	74,0	81,5	92,0	98,5
35-49	202	80,0	11,9	61,5	64,7	72,4	79,0	86,12	95,4	102,9
50-64	167	81,1	11,5	63,5	66,5	73,0	80,0	89,0	97,5	101,8
65 y más	162	84,3	16,5	62,2	66,7	74,8	81,5	90,5	109,3	115,3
Total	1674	79,3	13,2	60,5	64,0	71,0	78,0	86,5	96,0	102,6

(DE): Desviación estándar; PX: Percentil

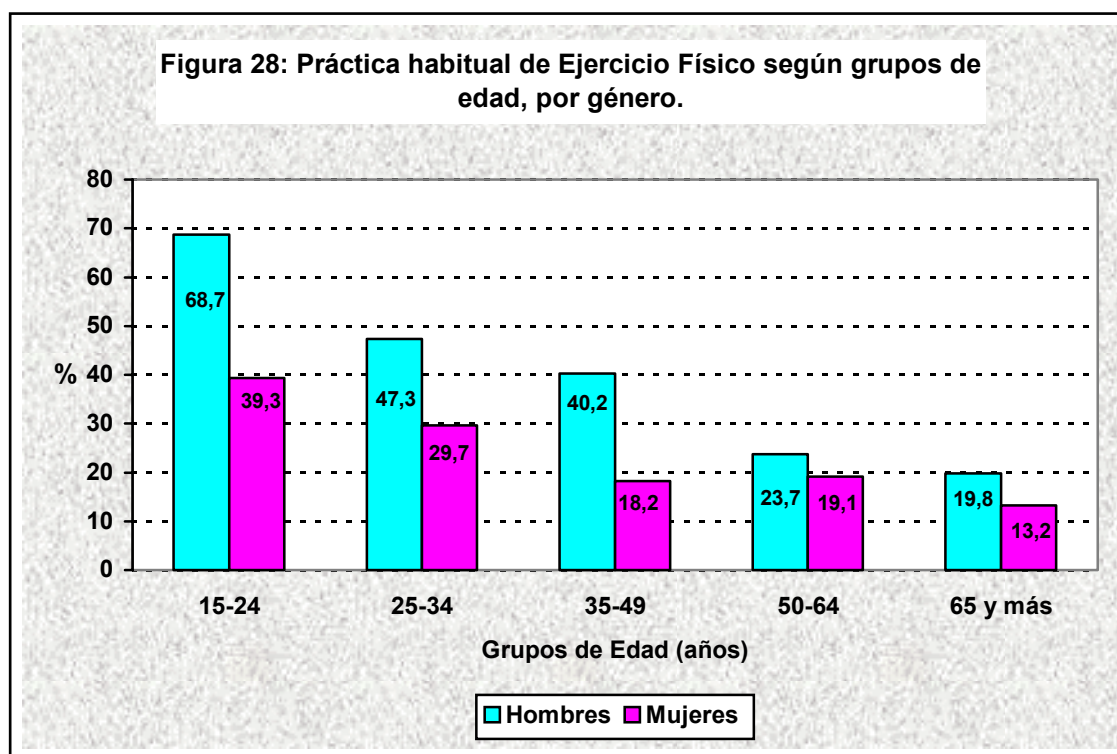
La OMS define hipertensión cuando la presión arterial diastólica es igual o mayor de 95.0 mm de Hg o se está en tratamiento.

Encuesta de Nutrición y Salud de la Comunidad Valenciana, 1994

4.12 ESTILOS DE VIDA.

Práctica de deporte o ejercicio físico.

Una tercera parte de la población (33,2%) declaró practicar deporte o ejercicio físico de forma habitual en el último año, siendo este porcentaje del 43,5% entre los hombres y del 24,4% entre las mujeres ($p<0,001$). Como se puede observar en la figura 28, los hombres practican en mayor proporción deporte o ejercicio físico que las mujeres en todos los grupos de edad. La práctica de ejercicio físico estimada disminuyó conforme lo hacia la edad, la mitad de los jóvenes de 15 a 24 años manifestaron practicar deporte (54,1%), descendiendo esta proporción conforme aumentaba la edad hasta alcanzar el mínimo (15,8%), entre las personas de 65 y más años ($p<0,001$).



Entre las personas que manifestaron realizar deporte o ejercicio físico se observó una media de actividad de 6,73 (DE=6,67) horas/semana (h/s), siendo de 7,60 (7,44) h/s para los hombres y de 5,42 (5,06) para las mujeres, diferencia que resultó ser estadísticamente significativa ($p<0,001$).

La **actividad principal** del día, en términos de actividad física, era descrita por un 44,7 % de la población como *“estar de pie, la mayor parte de la jornada, sin grandes desplazamientos o esfuerzos”* siendo mayor esta proporción en mujeres que en los hombres (49,5% vs 38,8%). El 41,5% de los encuestados manifestó estar *“sentado/a, la mayor parte de la jornada”*, sin encontrar diferencias significativas entre sexos. En cuanto a la descripción de su actividad principal como dinámica o intensa (*“caminando, llevando algún peso, o desplazamientos frecuentes”* o *“trabajo pesado con tareas que requieren esfuerzo físico”*) se clasificó un 13,8%, siendo mayor esta proporción en hombres 18,8, que entre las mujeres 9,6 ($p<0,001$). Los resultados según sexo y grupos de edad para la descripción de la actividad principal queda descrita en la tabla 76.

Tabla 76: Descripción de la actividad principal declarada, según sexo y grupos de edad.

Edad (años)	n	Sentado n (%)	De pie n (%)	Caminar n (%)	Trabajo pesado n (%)
Hombres	802	340 (42,4)	311 (38,8)	98 (12,2)	53 (6,6)
15-24	149	131 (57,0)	67 (29,1)	20 (8,7)	12 (5,2)
25-34	166	54 (36,2)	63 (42,3)	16 (10,7)	16 (10,7)
35-49	174	53 (31,9)	80 (48,2)	18 (10,8)	15 (9,0)
50-64	153	53 (34,6)	64 (41,8)	26 (17,0)	10 (6,5)
65 y más	104	49 (47,1)	37 (35,6)	18 (17,3)	0 (0,0)
Mujeres	967	395 (40,8)	479 (49,5)	87 (9,0)	6 (0,6)
15-24	229	164 (71,6)	47 (20,5)	18 (7,9)	0 (0,0)
25-34	170	55 (32,4)	87 (51,2)	24 (14,1)	2 (1,2)
35-49	212	55 (25,9)	135 (63,7)	21 (9,9)	1 (0,5)
50-64	179	34 (19,0)	129 (72,1)	16 (8,9)	0 (0,0)
65 y más	177	87 (49,2)	81 (45,8)	8 (4,5)	1 (0,6)
Total	1769	735 (41,5)	790 (44,7)	185 (10,5)	59 (3,3)

Encuesta de Nutrición y Salud de la Comunidad Valenciana, 1994

La descripción de la **actividad física en el tiempo libre** (Figura 29) se muestra en la tabla 77. Para el 59,1% la actividad principal del tiempo libre descrita era “leer, ver televisión o ir al cine” siendo mayor esta proporción en mujeres que en los

hombres (65,0% vs. 52,1%) de forma estadísticamente significativa ($p < 0,001$). El 32,0% de los encuestados manifestó que su actividad consistía en “caminar, pasear en bicicleta, jardinería, gimnasia suave, y actividades recreativas de ligero esfuerzo” sin observarse diferencias por sexo. A partir de los 50 años en las mujeres y de los 64 años en los hombres nadie manifestó realizar actividades deportivas o entrenamiento físico fuerte.

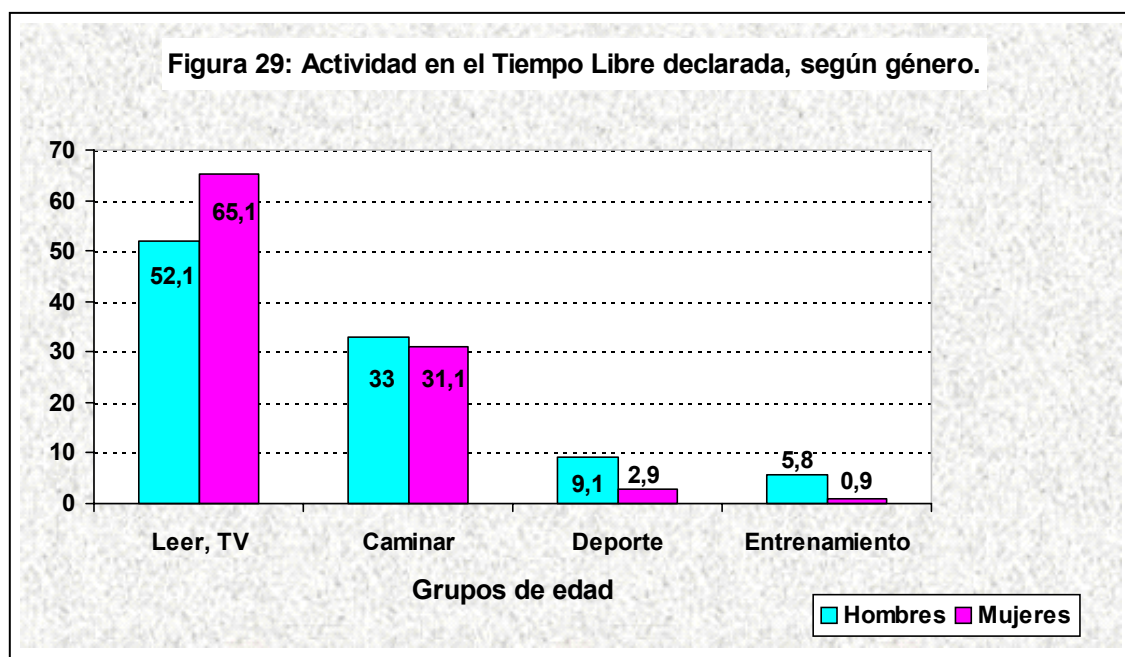
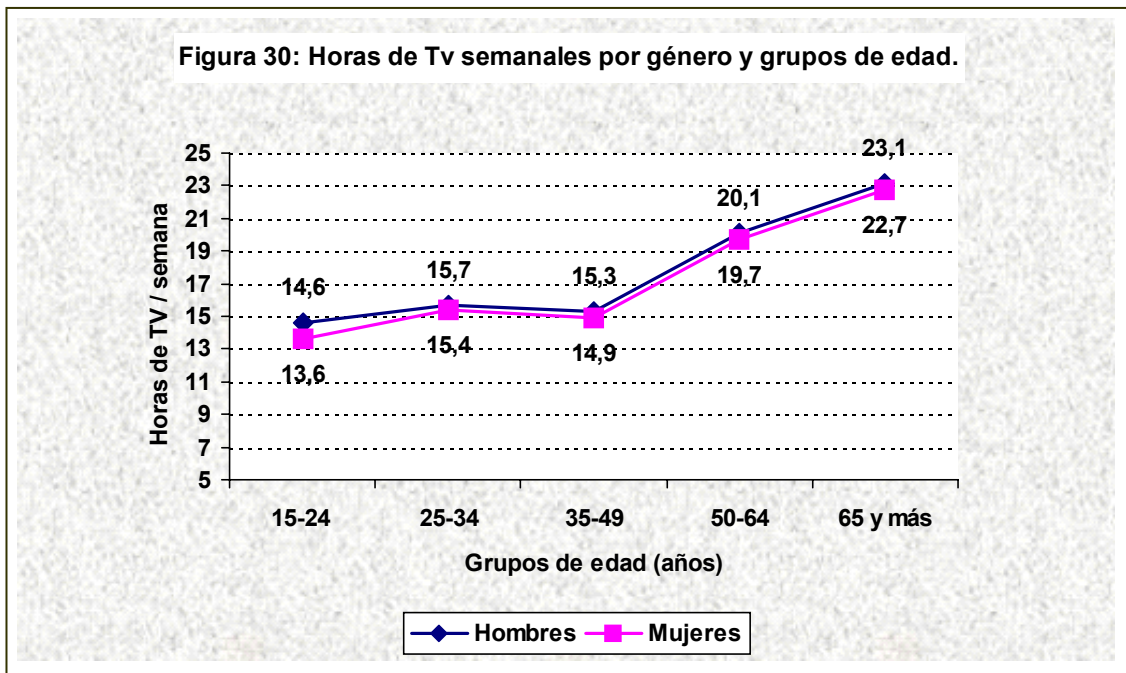


Tabla 77: Descripción de la actividad en el tiempo libre declarada, según género y grupos de edad.					
Edad (años)	n	Leer, TV. n (%)	Caminar n (%)	Deporte n (%)	Entrenamiento n (%)
Hombres	814	424 (52,1)	269 (33,0)	74 (9,1)	47 (5,8)
15-24	226	94 (41,6)	62 (27,4)	35 (15,5)	35 (15,5)
25-34	147	82 (55,8)	43 (29,3)	16 (10,9)	6 (4,1)
35-49	174	85 (48,9)	65 (37,4)	18 (10,3)	6 (3,4)
50-64	155	103 (66,5)	47 (30,3)	5 (3,2)	0 (0,0)
65 y más	112	60 (53,6)	52 (46,4)	0 (0,0)	0 (0,0)
Mujeres	962	626 (65,1)	299 (31,1)	28 (2,9)	9 (0,9)
15-24	226	146 (64,6)	56 (24,8)	17 (7,5)	7 (3,1)
25-34	172	104 (60,5)	61 (35,5)	6 (3,5)	1 (0,6)
35-49	208	133 (63,9)	69 (33,2)	5 (2,4)	1 (0,5)
50-64	180	116 (64,4)	64 (35,6)	0 (0,0)	0 (0,0)
65 y más	176	127 (72,2)	49 (27,8)	0 (0,0)	0 (0,0)
Total	1776	1050 (59,1)	568 (32,0)	102 (5,7)	56 (3,2)

Encuesta de Nutrición y Salud de la Comunidad Valenciana, 1994

En referencia a las horas semanales utilizadas viendo **televisión** la media fue de 17,1 (12,2) h/s. No se observaron diferencias por sexo, pero si por grupos de edad, de forma que se veía más televisión conforme aumentaba la edad, pasando de una media de 14,1 (9,1) h/s entre los sujetos de 15 a 24 años, a 22,9 (14,1) h/s en el grupo de 65 y más años ($p<0,001$). En la figura 30 se observa esta tendencia de forma gráfica.



La media de horas habituales de **sueño**, incluida la siesta, observada fue de 7,6 (1,4) h/d, no observándose diferencias significativas por sexo. Las horas de sueño diarias disminuían conforme aumentaba la edad de los participantes, mientras que para los sujetos de 15 a 24 años se estimó una media de 8,0 (1,5) h/d entre las personas de 65 y más años la media observada fue de 7,4 (1,9) h/d; ($p<0,001$). Este efecto tendencia fue mucho más acusado entre las mujeres que entre los hombres, que pasaron de una media de 8,1 (1,1) h/d entre las más jóvenes a 7,2 (1,9) h/d en las mujeres de mayor edad.

Hábito tabáquico (Figura 31). La proporción de fumadores en la muestra estudiada fue del 33,5%, y la de no fumadores del 66,5%, si bien el 51,4% nunca habían fumado y un 15,1% eran ex-fumadores en el momento de la encuesta. Los porcentajes de fumadores y ex-fumadores fueron significativamente mayores entre los hombres, donde se observaron un 43,5% y un 22,9% de la muestra, respectivamente ($p<0.001$). Por el contrario, entre las mujeres predominó el porcentaje de no fumadoras, 66,4%, proporción superior si adicionamos el porcentaje de ex-fumadoras, 8,6%. La tabla nº 78 muestra la distribución del hábito tabáquico entre la muestra.

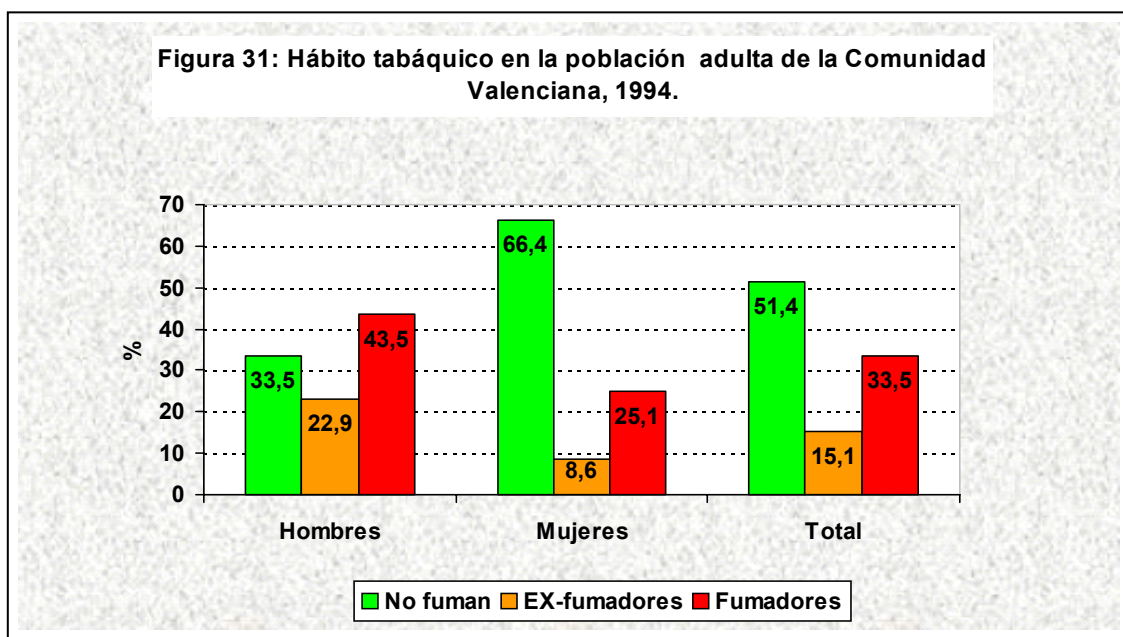
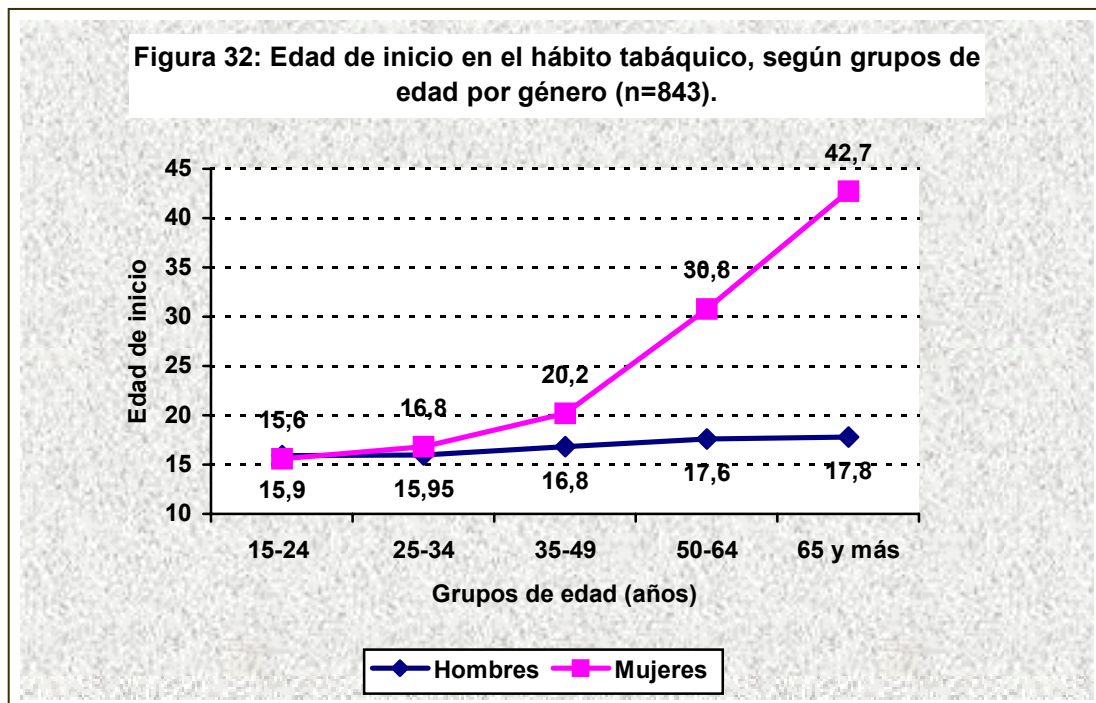


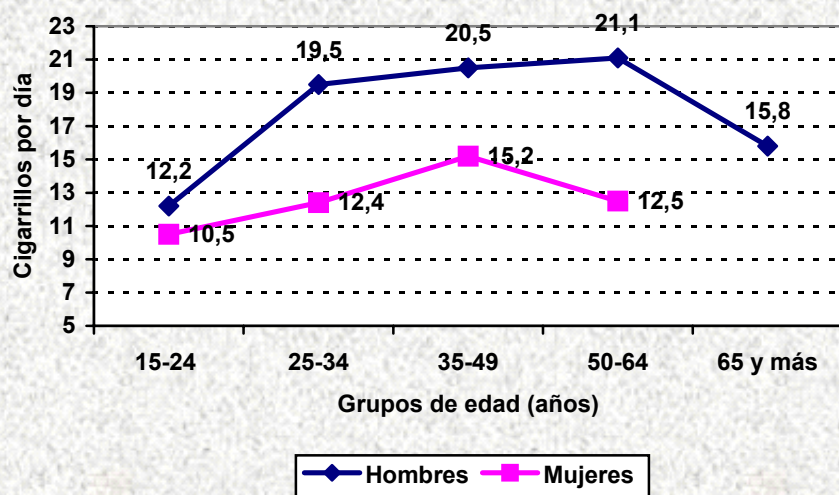
Tabla 78 : Hábito tabáquico según género y grupos de edad.				
Edad (años)	n	NO fumador. n (%)	EX fumador n (%)	FUMADOR n (%)
Hombres	829			
15-24	233	123 (52,8)	19 (8,2)	91 (39,1)
25-34	150	45 (30,0)	24 (16,0)	81 (54,0)
35-49	174	36 (20,7)	52 (29,9)	86 (49,4)
50-64	156	42 (26,9)	45 (28,8)	69 (44,2)
65 y más	116	32 (27,6)	50 (43,1)	34 (29,3)
Mujeres	982			
15-24	229	135 (59,0)	18 (7,9)	76 (33,2)
25-34	172	57 (33,1)	23 (13,4)	92 (53,5)
35-49	214	124 (57,9)	28 (13,1)	62 (29,0)
50-64	181	153 (84,5)	14 (7,7)	14 (7,7)
65 y más	177	181 (98,4)	1 (0,5)	2 (1,1)
Total	1811			
		930 (51,4)	274 (15,1)	607 (33,5)

La edad media de **inicio del hábito tabáquico** declarada fue de 17,5 (5,3) años, siendo superior entre las mujeres, 18,7 (6,6) años que en los hombres 16,8 (4,2) años, diferencia que resultó ser estadísticamente significativa ($p<0,001$). Considerando los grupos de edad se observó que la media de edad de inicio fue más temprana entre aquellos que pertenecían a estratos de menor edad, hecho que fue estadísticamente significativo cuando se consideró la muestra en conjunto ($p<0,001$), como cuando se consideró el sexo ($p=0,031$ para los hombres y $p<0,001$ para las mujeres). En la figura 32 se puede observar este efecto tendencia por género y grupos de edad.



La **cantidad diaria media de cigarrillos consumidos** observada entre los fumadores activos fue de 15,7 ($DE\pm 10,5$) cigarrillos/día (c/d), siendo de 17,8 ($DE\pm 11,2$) c/d para los hombres y de 12,6 ($DE\pm 8,4$) para las mujeres, diferencia que fue estadísticamente significativa ($p<0,001$). Conforme aumentaba la edad de los fumadores el consumo medio diario de cigarrillos fue superior para alcanzar un máximo de 19,38 ($DE\pm 12,02$) c/d entre las sujetos de 50 a 64 años ($p<0,001$). En la figura 33 se puede observar el consumo medio de cigarrillos diarios por género y grupos de edad.

Figura 25: Consumo diario de cigarrillos, según grupos de edad por género (n=592).



5. CONCLUSIONES.

Entre las principales conclusiones que se pueden establecer a partir de los resultados observados con la Encuesta de Nutrición y Salud de la Comunidad Valenciana-1994, realizada sobre una muestra aleatoria de la población adulta Valenciana de 15 y más años de edad, cabe destacar:

1. El alto nivel de participación (75%) junto a la obtención de mediciones directas, con un alto nivel de fiabilidad, supone una ayuda a la hora de extender los resultados al resto de la población adulta valenciana.

2. La ingesta energética media de la población, obtenida a través del Cuestionario de Frecuencia de Consumo de Alimentos (CFA), ha sido de 2427 kcal. Como era de esperar, el consumo ha sido significativamente mayor en los hombres que en las mujeres, y se ha ido observando un descenso del mismo con el aumento de la edad.

3. Los porcentajes de energía total estimados por el Recordatorio de 24 horas (R-24h) para cada uno de los macronutrientes han sido de un 42,7% para los carbohidratos, un 18,3% para las proteínas y de un 39,1% para las grasas, y por el CFA del 45,9%, 16,8% y 37,3% respectivamente, diferentes en todo caso a los recomendados por la mayoría de organismos nacionales e internacionales (55, 15 y 30%, respectivamente). El consumo de alcohol representó algo más del 2 % del aporte energético total.

4. Los aportes energéticos de los tipos de grasas por el CFA han sido del 12,2% para las saturadas, del 18,8% para las mono-insaturadas y del 6,7% para los poli-insaturadas.

5. El consumo medio de fibra dietética por el CFA ha sido de 23 g/p/d, siendo muy similar entre sexos y para todos los grupos de edad considerados.

6. En cuanto a la ingesta de vitaminas y minerales se han superado, en general, las recomendaciones dietéticas existentes. Según los casos, entre el 90 y 95% de la población alcanzaba, al menos las dos terceras partes de las recomendaciones dietéticas para los principales minerales y vitaminas. Sin embargo, para algunos minerales y vitaminas se observó una ingesta inferior de lo deseado en un porcentaje considerable de personas, como por ejemplo en mujeres en edad fértil

(ej. folatos, hierro), en los mayores de 64 años (ej. vitamina C, D, folatos), o incluso, en toda la población (ej. magnesio, zinc, yodo, calcio). Por otra parte, la ingesta de sodio resultó elevada para un porcentaje entre un 5 y 25% de la población, según sexo y grupos de edad.

7. Se han estimado porcentajes de consumo para los principales grupos de alimentos. Un 92% de la población consumía algún tipo de verduras diariamente y un 84% algún tipo de fruta. Más del 70% de la población manifestó consumir al menos 5 raciones o piezas de frutas y verduras al día. Las carnes se consumían diariamente por un 24% de los encuestados, al igual que los embutidos. El consumo diario de pescado fue referido para un 15,5% de la población. El pan, los dulces y el aceite se consumían diariamente por un 90, 57 y 75% respectivamente, de los encuestados.

8. Respecto a algunas creencias sobre nutrición o características dietéticas de ciertos alimentos y sus consumos cabe destacar la existencia de ciertos mitos en más de un 20% de la población como que: “Consumir carne todos los días es bueno para la salud”; “Comer pescado no alimenta tanto como comer carne”; “La dieta rica en grasas es necesaria para las personas que tienen mucha actividad física”; “El pan, las patatas y las pastas son alimentos que engordan y no se deben comer si se quiere adelgazar”; “Las vitaminas engordan”; “Los aditivos de un producto son siempre perjudiciales”; y que “El consumo de un producto después de la fecha de consumo preferente es peligroso para la salud.”

9. Se ha detectado una alta prevalencia de obesidad (17,2%) en la población adulta valenciana, siendo mayor entre las mujeres. El sobrepeso fue asimismo muy prevalente (38.5%), siendo sensiblemente mayor entre los hombres. Así pues, más del 55% de la población adulta presentó algún tipo de exceso de peso.

10. La auto-percepción del estado de salud ha resultado similar a la observada en encuestas de salud anteriores realizadas en la Comunidad Valenciana. Solo un 4.3% de la población manifestó que su salud era mala o muy mala

11. La mayoría de los encuestados se declaró sedentario. El porcentaje de los que no practicaban deporte de forma habitual aumentó con la edad.

12. El porcentaje de fumadores regulares entre los encuestados ha sido del 33,6% inferior al estimado en otras encuestas previas como la de 1990. El porcentaje de ex-fumadores ha sido del 15,2%.

6. RECOMENDACIONES

A partir de los resultados de la Encuesta de Nutrición y Salud de la Comunidad Valenciana-1994, realizada sobre una muestra de población adulta de 15 y más años de edad, se señalan las siguientes recomendaciones:

1. La necesidad de mantener un sistema que incluya bloques de preguntas fijas y una estructura similar ("bloque estándar común") para analizar la evolución de parámetros de interés y la comparabilidad de los resultados en encuestas futuras.

2. La oportunidad de seguir evaluando el estado de salud y nutrición de la población de la Comunidad Valenciana periódicamente, a ser posible en periodos no superiores a los diez años, para detectar modificaciones o desviaciones en los patrones de nutrición y salud en relación a las recomendaciones dietéticas actuales.

3. La necesidad de seguir realizando estimaciones basadas en la recogida directa de datos mediante entrevista o exploración directa individual lo que evita los sesgos inherentes de las encuestas basadas en la auto-notificación de los datos sin medición real (ej, peso y talla corporal). Se hace notar la conveniencia de complementar en un futuro la evaluación del estado nutricional con la medición de parámetros bioquímicos basadas en la toma de muestras biológicas (ej, sangre).

4. La presente encuesta se ha realizado en población adulta, y los patrones detectados ponen en evidencia la necesidad de realizar encuestas similares entre población infantil y adolescente, así como en población de edad avanzada (>64 años), ya que suponen grupo especiales de mayor riesgo como lo evidencian los rápidos cambios que se producen en sus patrones dietéticos y el envejecimiento progresivo de nuestra población.

7. REFERENCIAS.

- Aranceta J, Pérez Rodrigo C, Serra Majem LI, Ribas L, Quiles Izquierdo J, Vioque J, M. Foz y Grupo Colaborativo Español para el Estudio de la Obesidad. Prevalencia de la obesidad en España: estudio SEEDO'97. *Med Clin (Barc)* 1998; 111:441-5.
- Aranceta J, Pérez Rodrigo C, Serra Majem LI, Ribas L, Quiles Izquierdo J, Vioque J, Foz M, Spanish Collaborative Group for the Study of Obesity. Influence of sociodemographic factors in the prevalence of obesity in Spain. The seedo'97 study. *European Journal of Clinical Nutrition* 2001; 55: 430-435.
- Argimon Pallas J M, Jimenez Villa J. Cap. 9: Cuestionarios. En: *Métodos de Investigación aplicados a la Atención Primaria de Salud*. Barcelona: Doyma, 1991 p.: 145.
- Armstrong B K, White E, Saracci R. *Principes of Exposure Measurement in Epidemiology*. Oxford: Oxford Medical Publications, 1992. p.: 78.
- Bingham S A, Nelson M, Alison A P, Haraldsdottir J, Loken E B, Van Staveren W A : Cap. 6: Methods for data collection at the individual level. En: *Manual on methodology for food consumption studies*. Cameron M E and Van Staveren W A, (Eds.). Oxford: Oxford University Press, 1988, p. 86.
- Compañ L, Vioque J, Quiles J, Hernández-Aguado I, Borrás F. Prevalencia y control de la hipertensión arterial en población adulta de la Comunidad Valenciana 1994. *Med Clin (Barc)* 1998; 110: 328-333.
- Consumo, hábitos alimentarios y estado nutricional de la población de Reus: (I) Consumo global por grupos de alimentos y su relación con el nivel socio-económico y de instrucción. *Med. Clin (Barc.)* 1985; 84: 339-343.
- DBASE III plus. Versión 1. Torrance: Ashton-Tate, 1987.
- Dean J A, Dean AG, Burton A, Dicker R. *EPIINFO v.5*. Atlanta: WHO-CDC, 1990.
- Departamento de Sanidad y Consumo. Dirección de Salud Pública. Gobierno Vasco. Encuesta Nutricional. Documentos Técnicos de Salud Pública. Serie A, nº 9. Servicio Vasco de Salud-Osakidetza. Servicio Central de Publicaciones. Vitoria: Gobierno Vasco, 1990.
- Department of Health and Human Services (DHHS). *Screening Children for Nutritional Status: Suggestions for child health programs*. Washington: U.S. Government Printing Office, 1971.

- Department of Health and Human Services (DHHS). Public Health Service. CDC. NCHS. Appendix III: Questionnaires and flashcards. En: Current Estimates from the Natinal Health Interview Survey, 1989. Vital and Health Statistics. Series 10, nº 176. Maryland: U.S. Government Printing Office, 1990; p.:144-221.
- Department of Health and Human Services (DHHS). Public Health Service. CDC. NCHS. National Health and Nutrition Examination Survey III (NHANES III). Household Adult Questionnaire. Spanish Version. Division of Health and Nutrition Examination Surveys, NCHS. Maryland: U.S. Government Printing Office, 1991.
- Department of Health and Human Services (DHHS). Public Health Service. CDC. NCHS. Third National Health and Nutrition Examination Survey, 1988-94. Sample Design: Data evaluation and methods research. DHHS Pub. no. (PHS) 92-1387. Maryland: U.S. Government Printing Office, 1991.
- Diet, nutrition and the prevention of chronic diseases. Report of a WHO Study Group. Technical Report Series nº 797. Ginebra: WHO, 1990.
- Encuesta de Salud de la Comunidad Valenciana 1990-1991. Serie Plan de Salud de la Comunidad Valenciana, nº 2. Valencia: Generalitat Valenciana, Conselleria de Sanitat i Consum, 1993.
- FOOD PROCESSOR PLUS. Nutrition and Fitness Software Analysis System. Versión 5.0. Salem: ESHA Research., 1992.
- Gallud Romero J, Megia Sanz MJ. Encuesta de Salud de la Comunidad Valenciana 1990-1991; Los hábitos de salud (Avance de resultados). Monografies Sanitaries. Serie F, nº 9. Valencia: Generalitat Valenciana Conselleria de Sanitat i Consum, 1991.
- Garcia Benavides F. La salut a la Comunitat Valenciana. Serie Plan de salud de la Comunidad Valenciana, nº 1. Valencia: Generalitat Valenciana. Conselleria de Sanitat i Consum, 1992.
- Gibson R. Cap. 11: Anthropometric assessment of body composition. En: Principles of Nutritional Assessment; Gibson R. New York: Oxford University Press, 1990; p.: 200-202.
- Gil López E. Jimenez García-Pascual R, Perez Andrews C, Vargas Marcos F. Estudio de los estilos de vida de la población española. Serie Estudios Sanitarios. Madrid: Ministerio de Sanidad y Consumo, 1992.
- Gregory J, Foster K, Tyler H, Wiseman M. The Dietary and Nutritional Survey of British Adults. Office of Population Censuses and Surveys. Social Survey Division. London: HMSO Books, 1990.
- Grott L, Van Staveren W. EURONUT. A concerted action on nutrition and health in the European Community. Nutrition and elderly. Manual of operations. Wageningen: Department of Human Nutrition, 1988. p.: 45-69.
- Lowik MR, Brussaard JH, Hulshof KF, Kistemaker C, Schaafsma G, Ockhuizen T, Hermus RJ. Adequacy of the diet in the Netherlands in 1987-1988 (Dutch Nutrition Surveillance System). Int J Food Sci Nutr 1994; 45: s1-s62.

- Encuesta de Presupuestos Familiares, 1980/81. El consumo de alimentos, bebidas y tabaco en cantidades físicas. Tomo III. Madrid: Instituto Nacional de Estadística, 1985.
- James WPT. Healthy Nutrition. European Series of WHO nº 24. Copenague: WHO Regional Publications, 1988.
- Jimenez A. Cervera P, Sentis J et al. Llibre Blanc: Hàbits i consum alimentari a Catalunya. Servei de Promoció de la Salut. Barcelona: Departament de Sanitat i Seguretat Social, 1988.
- Consumo Alimentario en España, 1990. Ministerio de Agricultura, Alimentación y Pesca. Secretaría General de Alimentación. Dirección General de Política de Alimentación. Tomos I y II. Madrid: Ministerio de Agricultura, Alimentación y Pesca, 1990.
- Moreno-Sueskun I. Hábitos alimentarios de la población navarra 1989-1990. Evolución en los últimos 10 años. Fondo de publicaciones del Gobierno de Navarra. Pamplona: Departamento de Salud, 1993.
- Nolasco Bonmatí A, Orts Muñoz R, Perez Hoyos S, Librero López J, García García A, Vilagrasa Rocher F, Moncho Vasallo J. Anexo I: Cuestionario. En: La Encuesta Nacional de Salud (1987) en la Comunidad Valenciana y Provincias. Resultados descriptivos. Monografies Sanitaries, Serie D, nº 16. Generalitat Valenciana. Conselleria de Sanitat i Consum, IVESP. Valencia: Conselleria de Sanitat i Consum, 1992, p: 97-113.
- Norusis M. SPSS/PC for the IBM/PC/XT/AT. User's Guide. Chicago: WPSS Inc 1991.
- Pressman A H, Adams A H: Clinical Assesment of Nutritional Status (A working manual). 2ª Ed.; Baltimore: Williams & Wilking, 1990. p.: 52.
- Puska P et al. The North Karelia Project: fifteen years of Community-based prevention of coronary heart disease. Ann Med 1989; 21: 169-173.
- Quiles J. Aproximación al estado nutricional de una ciudad a través, de su diagnóstico de salud. Monografies Sanitaries, Serie D, nº 17. . Valencia: Generalitat Valenciana. Conselleria de Sanitat i Consum, 1993.
- Recommended Dietary Allowances (10th Edition). Commission on Life Sciences. National Research Council. Washington: National Academy Press, 1989.
- Sabry J H, Arsellberg E C: Cap. 7: Technical aspects af data collection. En: Manual on methodology for food consumption studies. Cameron M E and Van Staveren W A, (Eds.). Oxford: Oxford University Press, 1988, p. 111.
- US Department of Agriculture Handbooks-8. Composition of Foods- Raw, processed, and prepared. Agricultural Handbook nº 8, 1-18. Washington: U.S. Government Printing Office, 1963-1992.
- The Surgeon General's Report on Nutrition and Health. U.S. Department of Health and Human Services DHHS (PHS). Pub No. 88-50210. Washington: Dept Health and Human Services, 1988.

- Vaandrager HW, Colomer C, Ashton J. Inequalities in nutritional choice: A baseline study from Valencia. *Health Promotion International* 1992; 7: 109-118.
- Violan C, Stevens L, Molina F. Encuesta de alimentación de la población adulta de la Región de Murcia. 1990. Serie Informes nº 7. Murcia: Dirección General de Salud. Consejería de Sanidad, 1991.
- Vioque J, Gonzalez L, Vicente M C. Validación de un cuestionario de frecuencia alimentaria (CFA). Resultados preliminares. Comunicación al 4º congreso de las SESPAS (Sociedad Española de Salud Pública y Administración Sanitaria). Valencia, Octubre de 1991.
- Vioque J, Hernández MT, González L, Quiles J, Pastor MA, García M, González J, Moya C. Encuesta de Nutrición y Salud de Orihuela. Alicante: Universidad Miguel Hernández, 2000.
- Vioque J, Quiles J, García M, Guillén M, Ponce E, Muñoz P. Ingesta de ácido fólico y factores asociados en mujeres adultas de 15 a 44 años de la Comunidad Valenciana. *Med Clín (Barc)* 2000; 114: 414-416
- Vioque J, Torres A, Quiles J. Time spent watching television, sleep duration and obesity in adults living in Valencia, Spain. *Int J Obesity* 2000; 24: 1683-1688.
- Willett W C, Sampson L, Stampfer MJ, et al. Reproducibility and validity of a semiquantitative food frequency questionnaire. *Am. J. Epidemiol.* 1985; 122: 51-65.
- Willett WC. Challenges for Public Health Nutrition in the 1990s. *Am J Public Health* 1990; 80: 1295-98.
- Witschi JC. Cap. 4: Short term dietary recall and recording methods. En: *Nutritional Epidemiology*. Willet W. (Editor). New York: Oxford University Press, 1990, p 53-68.

8. ANEXOS

8.1. CUESTIONARIOS DE LA E.N.C.V.

El cuestionario de frecuencia de consumo de Alimentos incluye el número de respuestas obtenidas para cada frecuencia de consumo de cada ítem alimentario considerado.

ENCUESTA DE NUTRICIÓN DE LA COMUNIDAD VALENCIANA

INVESTIGADORES: Jesús Vioque - Joan Quiles

(La información contenida en este formulario que permitiría identificar a cualquier individuo ha sido recogida con la garantía de que será mantenida en la más estricta confidencia, será utilizada sólo para los propósitos establecidos para este estudio y no será divulgada o entregada a otros sin el consentimiento del entrevistado. Quedando sujeta a las leyes del secreto estadístico).

Entrevistador:		
Código participante:		<u> </u> <u> </u> <u> </u> <u> </u> <u> </u> <u> </u> <u> </u> <u> </u>
Edad: <u> </u> años		<u> </u> <u> </u> <u> </u> <u> </u> <u> </u> <u> </u>
Sexo: 1.-Hombre 2.-Mujer		<u> </u> <u> </u>
Fecha de entrevista: <u> </u> Día.		<u> </u> <u> </u> <u> </u>
<u> </u> Mes.		<u> </u> <u> </u> <u> </u>
Nº de intento: <u> </u>		<u> </u> <u> </u>
Hora de inicio: <u> </u> : <u> </u>	Mñ. Td.	<u> </u> <u> </u> <u> </u> : <u> </u> <u> </u> <u> </u>
Hora de finalización: <u> </u> : <u> </u>	Mñ. Td.	<u> </u> <u> </u> <u> </u> : <u> </u> <u> </u> <u> </u>
teléfono: (<u> </u>)- <u> </u> - <u> </u> - <u> </u> - <u> </u>		

BUENOS DIAS, ¿ES USTED (leer nombre y apellidos del listado)?:

Como usted sabe, estamos aquí para realizar la Encuesta de Nutrición de la Comunidad Valenciana, que el Departamento de Salud Pública de la Universidad de Alicante por encargo de la Dirección General de Salud Pública de la Generalitat Valenciana está llevando a cabo. El objetivo de esta encuesta es conocer los hábitos y patrones alimentarios de la población valenciana. Sus respuestas van a ser de gran utilidad y por ello queremos agradecerle de forma anticipada, su valiosa colaboración.

AHORA VAMOS A EMPEZAR LA ENTREVISTA.

En primer lugar voy a preguntarle con cuanta frecuencia (cuantas veces al mes, a la semana o al día) come usted una serie de alimentos. Para su respuesta debe pensar en la media de lo que ha venido comiendo en los últimos doce meses. Con cada alimento de los que le voy a leer, quiero que tenga en cuenta, no únicamente cuando los come solos, sino también cuando los come añadidos a otros platos, por ejemplo el pollo puede comerlo sólo o en una paella. Cuando un alimento sea de temporada, como en el caso de las frutas, turrone y otros, deberemos calcular su ingesta repartida a lo largo de los doce meses.

(TARJETA A) CUESTIONARIO DE FRECUENCIA ALIMENTARIA.

LEER LAS INSTRUCCIONES APARECIDAS EN EL CUESTIONARIO !!

Para cada alimento, consignar cuantas veces como media ha tomado la cantidad que se indica durante el año pasado. Tenga en cuenta las veces que lo toma solo y las que lo añade a otros alimentos o platos (Ej.: La leche del café, huevos en las tortillas, etc)

I. LACTEOS	Nunca ó <1 mes	1-3 por mes	1 por sem	2-4 por sem	5-6 por sem	1 por día	2-3 por día	4-5 por día	6+ al día
1. Leche entera (1 vaso o taza, 200 cc)	622	28	40	106	51	489	384	43	10
2. Leche descremada (1 vaso, 200cc)	1151	31	23	92	41	245	219	10	1
3. Leche condensada (1 cucharada)	1501	92	54	54	12	56	38	4	2
4. Yogurt (Uno, 125 gramos)	630	244	240	379	51	182	84	3	-
5. Requesón, cuajada, queso blanco o fresco (100g)	863	226	288	307	45	71	13	-	-
6. Queso cremoso o en porciones (Una porción)	1107	196	189	211	39	50	21	-	-
7. Queso curado o semicurado: Manchego (1 trozo, 50 g)	435	187	301	510	118	223	37	1	1
8. Natillas, flan, puding (uno)	920	372	292	165	24	32	7	-	1
9. Helados (1 cucurucho, vasito o bola)	684	641	208	217	28	29	6	-	-
II. HUEVOS, CARNES, PESCADOS	Nunca ó <1 mes	1-3 por mes	1 por sem	2-4 por sem	5-6 por sem	1 por día	2-3 por día	4-5 por día	6+ por día
10. Huevos de gallina (uno)	55	106	293	1102	95	123	34	4	1
11. Pollo con piel (1 plato o pieza)	1182	98	280	232	10	10	1	-	-
12. Pollo sin piel (1 plato o pieza)	391	118	515	715	47	21	5	1	-
13. Carne de ternera, cerdo, cordero como plato principal (1 plato o pieza)	182	136	541	796	90	65	3	-	1
14. Carne de caza: conejo, codorniz, pato (1 plato)	1087	348	310	64	4	-	-	-	-
15. Hígado de ternera, cerdo o pollo (1 plato)	1186	346	217	56	7	1	-	-	-
16. Visceras: callos, sesos, mollejas (1 ración, 100 g)	1540	181	53	27	7	4	1	-	-
17. Embutidos: jamón, salchichón, salami, mortadela (1 ración, 50g)	259	160	312	564	176	297	40	4	1
18. Salchichas y similares (una mediana)	781	315	335	302	37	33	10	-	-
19. Patés, foie-gras (media ración, 50 g)	970	351	272	174	19	24	3	-	-
20. Hamburguesa (una, 100 g)	967	327	351	159	7	1	1	-	-
21. Tocino, bacon, panceta (2 lonchas, 50 g)	1202	311	221	70	5	3	1	-	-
22. Pescado frito variado (un plato o ración)	461	302	549	438	49	11	3	-	-
23. Pescado hervido o plancha: merluza, lenguado, sardinas, atún. (1 ración)	463	256	512	479	62	35	5	1	-
24. Pescados en salazón: bacalao, anchoas (media ración, 50 g)	1010	436	258	85	12	12	-	-	-
25. Pescados en conservas: atún, sardinas, arenques (1 lata)	560	498	500	217	17	20	1	-	-
26. Almejas, mejillones, ostras (1 ración, 100 g)	980	502	290	39	-	2	-	-	-
27. Calamares, pulpo (1 ración, 100 g)	848	592	314	53	4	2	-	-	-
28. Marisco: gambas, langosta y similares (1 ración, 100 g)	978	562	234	37	2	-	-	-	-

(Si no se especifica, los platos para carnes y pescado son de tamaño mediano)

III. VERDURAS Y LEGUMBRES	Nunca ó <1 mes	1-3 por mes	1 por sem	2-4 por sem	5-6 por sem	1 por día	2-3 por día	4-5 por día	6+ al día
29. Espinacas cocinadas (1 plato)	607	324	467	332	43	37	3		
30. Col, coliflor, brocoles cocinadas (1 plato)	731	386	391	232	46	25	2	-	-
31. Lechuga, endivias, escarola (1 plato)	124	47	111	373	209	817	129	2	1
32. Tomates (uno mediano)	107	48	119	388	222	743	178	6	2

Para alimentos que se consumen por temporadas, calcular el consumo medio para todo el año. Por ejemplo, si un alimento como la sandía se come 4 veces a la semana durante todo el verano (3 meses), entonces el consumo medio al año se marcaría en "1 vez por semana".

III. VERDURAS Y LEGUMBRES (Continuación)	Nunca ó <1 mes	1-3 por mes	1 por sem	2-4 por sem	5-6 por sem	1 por día	2-3 por día	4-5 por día	6+ al día
33. Cebolla (una mediana)	333	146	321	456	148	368	41	-	-
34. Zanahoria, calabaza (una o plato pequeño)	485	197	346	383	101	263	33	4	1
35. Judías verdes cocinadas (1 plato)	345	246	534	538	65	80	5	-	-
36. Berenjenas, calabacines, pepinos (uno)	491	447	465	312	37	58	3	-	-
37. Pimientos (uno)	555	493	501	225	18	26	-	-	-
38. Espárragos (una ración o plato)	806	522	322	140	14	7	2	-	-
39. Champiñones, setas (1 plato)	632	637	382	135	16	11	-	-	-
40. Legumbres cocinadas: lentejas, garbanzos, judías pintas o blancas (1 plato mediano)	160	294	782	503	44	29	1	-	-
41. Guisantes cocinados (1 plato)	895	442	350	113	6	6	1	-	-
IV. FRUTAS	Nunca ó <1 mes	1-3 por mes	1 por sem	2-4 por sem	5-6 por sem	1 por día	2-3 por día	4-5 por día	6+ por día
42. Naranjas, pomelo, mandarinas (Una)	242	133	128	376	290	357	247	31	9
43. Zumo de naranja natural (un vaso pequeño, 125 cc)	819	244	189	292	77	161	30	1	-
44. Plátano (uno)	497	253	289	463	107	165	38	1	-
45. Manzana, pera (una mediana)	210	187	289	534	174	283	133	3	-
46. Fresas (1 plato o taza de postre)	511	817	240	208	24	12	1	-	-
47. Cerezas (1 plato o taza de postre)	540	801	199	234	24	10	5	-	-
48. Melocotón, albaricoques (uno mediano)	345	624	243	379	159	42	20	1	-
49. Higos frescos (uno)	1121	355	88	119	82	31	16	1	-
50. Sandía, melón (1 tajada o cala, mediana)	247	526	243	453	274	51	17	1	1
51. Uvas (un racimo mediano o plato de postre)	646	620	185	282	61	17	2	-	-
52. Aceitunas (tapa o plato pequeño, aprox. 15 unidades pequeñas)	479	322	425	311	87	135	24	12	18
53. Frutas en almíbar: melocotón, peras, piña (2 mitades o rodajas)	1048	518	166	61	11	6	3	-	-
54. Frutos secos: piñones, almendras, cacahuetes, avellanas (1 plato o bolsita pequeña)	638	408	388	223	46	93	13	4	-
V. PAN, CEREALES Y SIMILARES	Nunca ó <1 mes	1-3 por mes	1 por sem	2-4 por sem	5-6 por sem	1 por día	2-3 por día	4-5 por día	6+ por día
55. Pan blanco (Una pieza pequeña o 3 rodajas de molde, 60 g)	326	20	26	67	41	416	665	163	88
56. Pan integral (Pieza pequeña o 3 rodajas de molde)	1290	59	49	56	29	182	122	18	7
57. Picos, roscos y similares (una unidad, 3,5 g)	1248	220	109	108	22	46	39	8	12
58. Patatas fritas (1 ración, 100 g)	405	333	501	461	61	45	6	-	-
59. Patatas cocidas, asadas (1 patata mediana)	211	203	588	641	90	64	13	2	-
60. Bolsa de patatas fritas (1 bolsa pequeña, 25-30 g)	871	374	367	156	20	21	3	-	-
61. Arroz cocinado (1 plato mediano)	55	102	726	863	47	16	2	1	-
62. Pastas: espagueti, macarrones y similares (1 plato)	194	272	858	464	16	8	-	-	-
VI. ACEITES Y GRASAS	Nunca ó <1 mes	1-3 por mes	1 por sem	2-4 por sem	5-6 por sem	1 por día	2-3 por día	4-5 por día	6+ por día
63. Aceite de oliva (1 cucharada)	329	28	48	125	68	529	595	75	14
64. Otros aceites vegetales: girasol, maíz, soja (1 cucharada)	1190	39	66	108	34	219	137	14	4
65. Margarina añadida al pan o la comida (1 cucharada o untada)	1347	108	111	109	22	102	12	1	-
66. Mantequilla añadida al pan o la comida (1 cucharada o untada)	1443	108	100	73	20	55	12	1	-
67. Manteca (de cerdo) añadida al pan o la comida (1 cucharada o untada)	1784	17	8	1	2	-	-	-	-

Para cada alimento, marcar la casilla apropiada para su consumo medio durante el año pasado. Por ejemplo si toma una cucharada de mermelada cada dos días, entonces debe marcar la casilla "2-4 veces por semana"

VII. DULCES Y PASTELES	Nunca ó <1 mes	1-3 por mes	1 por sem	2-4 por sem	5-6 por sem	1 por día	2-3 por día	4-5 por día	6+ al día
68. Galletas tipo María (1 galleta)	715	111	101	234	83	95	220	128	126
69. Galletas con chocolate (1 galleta doble)	1304	183	96	117	36	32	25	10	10
70. Croissant, donuts (uno)	935	219	252	248	49	89	19	-	2
71. Magdalena, bizcocho (uno)	712	241	249	331	67	121	84	4	4
72. Pasteles, tarta (unidad o trozo mediano)	977	490	239	78	15	10	4	-	-
73. Churros (masa frita), 1 ración	1482	225	86	13	6	1	-	-	-
74. Chocolate, bombones (una barrita o dos bombones, 30 g)	1076	302	190	146	31	50	15	2	1
75. Chocolate en polvo y similares (1 cucharada)	1286	149	86	56	21	114	75	18	8
VIII. BEBIDAS	Nunca ó <1 mes	1-3 por mes	1 por sem	2-4 por sem	5-6 por sem	1 por día	2-3 por día	4-5 por día	6+ por día
76. Vino blanco, tinto o rosado (1 vaso, 125 cc)	1079	171	157	130	20	160	85	9	2
77. Cerveza (una caña o botellín 1/5, 200 cc)	941	185	222	225	35	120	59	19	7
78. Brandy, ginebra, ron, whiskey, vodka, aguardientes 40° (1 copa, 50 cc)	1313	132	162	132	15	42	12	4	1
79. Refrescos con gas: cola, naranja, limón (ej. coca cola, fanta, etc) (Uno, 250 cc)	705	175	292	368	67	135	61	7	3
80. Zumo de frutas envasado (1 lata pequeña o vaso, 200 cc)	1087	184	170	189	45	98	29	10	1
81. Café (1 taza)	750	37	56	116	32	363	380	60	19
82. Café descafeinado (1 taza)	1268	41	42	68	16	262	107	8	1
83. Té (1 taza)	1486	105	70	63	6	62	20	1	-
IX. PRECOCINADOS, PREELABORADOS Y MISCELANEAS	Nunca ó <1 mes	1-3 por mes	1 por sem	2-4 por sem	5-6 por sem	1 por día	2-3 por día	4-5 por día	6+ por día
84. Croquetas (una)	1080	312	223	146	27	17	8	-	-
85. Palitos o delicias de pescado fritos (una unidad)	1218	296	188	95	7	6	3	-	-
86. Sopas y cremas de sobre (1 plato)	1243	273	194	90	6	6	1	-	-
87. Mayonesa (1 cucharada)	769	360	383	253	10	27	11	-	-
88. Salsa de tomate (media taza)	922	258	366	221	23	19	3	1	-
89. Picantes: tabasco, pimienta, guindilla (1/2 cucharadita)	1520	145	76	47	12	11	2	-	-
90. Sal (1 pizca o pellizco con dos dedos)	944	61	63	95	41	358	206	37	7
91. Ajo (1 diente)	765	164	264	311	102	139	61	6	1
92. Mermeladas, miel (1 cucharada)	908	217	187	203	48	188	56	4	2
93. Azúcar (ej. en el café, postres, etc.) (1 cucharadita)	467	32	29	77	36	365	518	168	121

1.- ¿Qué hace usted con la grasa visible, cuando come carne? 1.- la quita toda. 2.- quita la mayoría. 3.- quita un poco. 4.- no quita nada.	9.-¿Qué tipo de agua es la habitualmente consumida por usted? 1.- Agua del grifo. 2.- Agua comercial sin gas. 3.- Agua comercial con gas. 4.- Otros: (Especificar) _____
2.- ¿Cada cuanto tiempo come comidas fritas fuera o dentro de casa? 1.- a diario. 2.- 4-6 veces por semana. 3.- 1-3 veces por semana. 4.- menos de una vez por semana.	10.-Durante los últimos 12 meses,¿Ha tomado de forma habitual algunos de estos alimentos o suplementos? a.-Sal iodada: 1-No 2.-Si 9.-Ns/nc b.-Leche con vitaminas A+D: 1-No 2.-Si 9.-Ns/nc c.-Leche con calcio (enriq.): 1-No 2.-Si 9.-Ns/nc d.-Fibra/alimentos con fibra: 1-No 2.-Si 9.-Ns/nc e.-Otros, ¿Cuales?: 1-No 2.-Si 9.-Ns/nc
3.-¿Qué clase de grasa o aceite utiliza habitualmente para cocinar/freír? 1.- manteca / mantequilla. 2.- margarina. 3.- aceite de oliva. 4.- otros aceites vegetales. 5.- mezcla aceite oliva + ac. vegetales 9.- Ns/nc.	11.-¿Toma de forma habitual "pastillas o jarabes" de vitaminas o minerales (hierro o calcio)? 1.- Nunca. 2.- En el pasado (hace más de 12 meses). 3.- De forma continua, actualmente. 4.- De forma estacional o por temporadas. 5.- Ns/nc. (ENC.:Especificar ¿cuales?: a.- _____ b.- _____ c.- _____ d.- _____ e.- _____
4.-¿Qué clase de grasa o aceite utiliza habitualmente para aliñar los alimentos crudos o cocinados? 1.- aceite de oliva. 2.- otros aceites vegetales. 3.- mezcla aceite oliva + ac. vegetales 9.- Ns/nc.	12.-¿Cuántos comprimidos/cápsulas/cucharadas por semana? a.- _____ b.- _____ c.- _____ d.- _____ e.- _____
5.-¿Cómo de hecha le gusta comer la carne? 1.- cruda. 2.- poco hecha. 3.- hecha. 4.- muy hecha. 5.- Ns/nc.	13.-¿Cada cuánto tiempo "hace de vientre" de forma natural, sin tomar medicamentos, hierbas o infusiones laxantes? 1.- Mas de una vez al día 2.- Una vez al día. 3.- Cada 2 días 4.- Cada 3 o 4 días 5.- Cada 5 días o mas. 9.- Ns/nc.
6.-¿Cómo de hecho le gusta comer el pescado? 1.- cruda. 2.- poco hecha. 3.- hecha. 4.- muy hecha. 5.- Ns/nc.	
7.-¿Cómo de hechas le gusta comer las verduras cocinadas? 1.- poco hechas. 2.- hechas. 3.- muy hechas. 4.- Ns/nc.	
8.-¿Cuánta agua bebe de forma habitual cada día? 1.- No bebe agua nunca. 2.- De 1 a 3 vasos/día. 3.- De 4 a 6 vasos/día. 4.- De 7 a 9 vasos/día 5.- 9 o más vasos/día.	

14.-En los últimos 12 meses ¿ha realizado alguna dieta específica o excluye de su alimentación algún alimento? (ENC.:Rellenar sólo en el caso de que la pregunta nº 14 halla sido SI. Mostrar Tarjeta nº 1)	1.-NO 2.-SI 9.-NS/NC.	☐
15.-¿Podría decirme por qué motivos ha seguido usted este régimen? a.-para controlar su peso: b.-porque tiene colesterol: c.-porque tiene azúcar o diabetes: d.-porque tiene problemas de estómago: e.-porque tiene problemas de vesícula o hígado: f.-porque tiene problemas de tensión alta o de corazón: g.-porque tiene problemas de riñón: h.-porque tiene alergia a algunos alimentos: i.-porque tiene ácido úrico o gota: j.-porque es vegetariano: k.- por otros motivos, ¿cuales?: _____	1.-NO 2.-SI 1.-NO 2.-SI 1.-NO 2.-SI 1.-NO 2.-SI 1.-NO 2.-SI 1.-NO 2.-SI 1.-NO 2.-SI 1.-NO 2.-SI 1.-NO 2.-SI 1.-NO 2.-SI 1.-NO 2.-SI	☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

16.-(ENC.: A continuación voy a leerle una serie de frases que hacen referencia a recomendaciones para mantener una dieta saludable. Para cada una de ellas indíqueme si la considera verdadera o falsa)

a.-"Se deben realizar, como mínimo, 3 comidas al día".	1.-Falso. 2.-Verdadero.	☐
b.-"El desayuno debe ser una de las comidas importantes".	1.-Falso. 2.-Verdadero.	☐
c.-"Consumir verduras y frutas frescas todos los días es bueno para la salud"	1.-Falso. 2.-Verdadero.	☐
d.-"El consumo sin limite de sal es bueno para la salud".	1.-Falso. 2.-Verdadero.	☐
e.-"Consumir carne todos los días es bueno para la salud."	1.-Falso. 2.-Verdadero.	☐
f.-"Comer pescado no alimenta tanto como comer carne"	1.-Falso. 2.-Verdadero.	☐
g.-"Comer muchas grasas es bueno para la salud"	1.-Falso. 2.-Verdadero.	☐
h.-"La dieta rica en grasas es necesaria para las personas que tienen mucha actividad física"	1.-Falso. 2.-Verdadero.	☐
i.-"Las legumbres son altamente beneficiosas para la salud"	1.-Falso. 2.-Verdadero.	☐
j.-"El pan , las patatas y las pastas son alimentos que engordan y no se deben comer si se quiere adelgazar."	1.-Falso. 2.-Verdadero.	☐
k.-"Las vitaminas engordan."	1.-Falso. 2.-Verdadero.	☐
l.-"El consumo de un producto después de la fecha de caducidad es peligroso para la salud".	1.-Falso. 2.-Verdadero.	☐
m.-"Los aditivos de un producto son siempre perjudiciales".	1.-Falso. 2.-Verdadero.	☐
n.-"El consumo de un producto después de la fecha de consumo preferente es peligroso para la salud".	1.-Falso. 2.-Verdadero.	☐
o.-"Para comprar un alimento envasado me guío por su información nutricional (energía, principios, vitaminas y minerales)"	1.-Falso. 2.-Verdadero.	☐

RECUERDO DE 24 HORAS:

HOJA N°__ ENCUESTA N°__

FECHA DIA RECORDADO: __/__/__.

DIA DE LA SEMANA: _____

HORA /LUGAR:	MODELO:	CANTIDAD (grs./cc.)	ALIMENTO: (Preparación, ingredientes, aliños, otros...)	MARCAS:

RECUERDO DE 24 HORAS:

HOJA N° ____ ENCUESTA N° ____

HORA /LUGAR:	MODELO:	CANTIDAD (grs./cc.)	ALIMENTO: (Preparacino, ingredientes, aliños, otros...)	MARCAS:

HOJA N°__ ENCUESTA N°__

AHORA VOY A PASAR A PREGUNTARLE POR SU SALUD.

1.-En general, ¿cómo diría usted que es su salud?	1.-Muy buena. 2.-Buena. 3.-Regular. 4.-Mala. 5.-Muy mala. 6.-Ns/nc.	☐
2.-Ha padecido Vd. alguna de estas enfermedades <u>durante cierto tiempo</u> <u>o en repetidas ocasiones</u> en el último año: (ENC.: Leer y marcar todas las respuestas posibles de la tarjeta 2.A)		
a.-¿colesterol?	1.-NO 2.-SI	☐
b.-¿reumatismo, artrosis o artritis, ciática, lumbago, o dolor de espalda?	1.-NO 2.-SI	☐
c.-¿problemas en la boca o encías?	1.-NO 2.-SI	☐
d.-¿hemorroides o almorranas?	1.-NO 2.-SI	☐
e.-¿varices?	1.-NO 2.-SI	☐
f.-¿gota/ácido úrico?	1.-NO 2.-SI	☐
g.-¿problemas persistentes en los pies?	1.-NO 2.-SI	☐
h.-¿tensión arterial alta?	1.-NO 2.-SI	☐
i.-¿tumor?	1.-NO 2.-SI	☐
j.-¿piedras en el riñón?	1.-NO 2.-SI	☐
k.-¿problemas de los nervios, depresión, trastornos mentales?	1.-NO 2.-SI	☐
l.-¿alergia?	1.-NO 2.-SI	☐
¿O algunas de estas? (ENC.: Mostrar tarjetas 2.B. Leer y marcar todas las respuestas posibles)		
m.-¿diabetes, azúcar en la sangre?	1.-NO 2.-SI	☐
n.-¿anemia?	1.-NO 2.-SI	☐
o.-¿problemas del hígado, de la vesícula biliar?	1.-NO 2.-SI	☐
p.-¿problemas del corazón?	1.-NO 2.-SI	☐
q.-¿problemas con el periodo o menopausia?	1.-NO 2.-SI	☐
r.-¿dolor de cabeza, jaqueca o migraña?	1.-NO 2.-SI	☐
s.-¿infecciones de orina/cistitis?	1.-NO 2.-SI	☐
t.-¿dolencias de estómago?	1.-NO 2.-SI	☐
u.-¿hernia?	1.-NO 2.-SI	☐
v.-¿problemas persistentes de la piel, eczema?	1.-NO 2.-SI	☐
w.-¿estreñimiento?	1.-NO 2.-SI	☐
x.-¿bronquitis o asma?	1.-NO 2.-SI	☐
y.-¿Otra enfermedad crónica?	1.-NO 2.-SI	☐
¿Cual? _____		
z.-Ninguna.	1.-NO 2.-SI	☐
3.-¿Cuantos dientes y muelas, propias, tiene usted?	1.-Todos. 2.-Más de la mitad. 3.-Menos de la mitad. 4.-Ninguno. 9.-Ns/nc.	☐
4.-¿Cuantos dientes y muelas tiene con caries o empastados?	1.-Todos. 2.-Más de la mitad. 3.-Menos de la mitad. 4.-Ninguno. 9.-Ns/nc.	☐

HIPERTENSIÓN:

5.-Más o menos, ¿cuánto hace desde la última vez que le tomó la tensión, un médico u otro profesional de la salud? (ENC.: Si nunca o ns/nc, pasar a ACTIVIDAD FÍSICA) 1.-Menos de 6 meses. 2.-Más de 6 meses, menos de un año. 3.-Más de 1 año, menos de 5 años. 4.-Más de 5 años. 5.-Nunca. 9.-Ns/nc.		6.-¿Le ha dicho alguna vez un médico u otro profesional de salud que usted tenía hipertensión o tensión arterial alta ? (ENC.: Si nunca o ns/nc, pasar a pregunta 8) 1.-No 2.-Si. 7.-Debido a su tensión alta, está usted ahora: a.-¿tomando medicinas recetadas? 1.-No 2.-Si. b.-¿haciendo dieta? 1.-No 2.-Si. c.-¿haciendo mas ejercicio? 1.-No 2.-Si. (ENC: TOME LA 1ª TENSIÓN ARTERIAL EN ESTE MOMENTO.)	
---	----------------------	---	----------------------

ACTIVIDAD FÍSICA:

8.-En los últimos 12 meses, ¿Podría indicarme cuántas horas al día duerme Vd. habitualmente (incluida la siesta)? _____ Horas 99 Ns/nc 9.-¿Practica Vd. algún deporte o actividad física regularmente? 1.-No 2.-Si 9.-Ns/nc 10.-¿Cuántas horas a la semana? _____ Horas/semana. 11.-De las posibilidades contenidas en esta tarjeta, cual diría Vd. que describe mejor su actividad principal (en el trabajo, centro de enseñanza, labores domésticas...) (ENC.: Mostrar tarjeta nº 3) 1.- Sentado la mayor parte de la jornada. 2.- De pie, la mayor parte de la jornada, sin grandes desplazamientos o esfuerzos. 3.- Caminando, llevando algún peso, desplazamientos frecuentes. 4.- Trabajo pesado, tareas que requieren esfuerzo físico. 5.- Ns/nc.		12.-¿Y cual de estas posibilidades describe mejor su actividad en el tiempo libre? (ENC: Mostrar tarjeta nº4) 1.-Leer, ver televisión, ir al cine. 2.-Caminar, pasear en bicicleta, jardinería, gimnasia suave, actividades recreativas de ligero esfuerzo. 3.-Tenis, gimnasia, correr, natación, ciclismo, juegos de equipo, etc.. 4.-Entrenamiento físico varias veces por semana. 9.-Ns/nc. 13.-Debido a algún impedimento o dificultad a causa de su salud, ¿Necesita Vd. la ayuda de otras personas para su aseo personal, comer, bañarse, o moverse dentro de casa? 1.-No 2.-Si 9.-Ns/nc 14.-Debido a algún impedimento o problema de salud, ¿Necesita Vd. la ayuda de otras personas para realizar tareas rutinarias, como las tareas de la casa, ir al banco, ir a comprar o salir de casa por otros motivos? 1.-No 2.-Si 9.-Ns/nc	
--	----------------------	---	----------------------

TABACO:

15.-¿Ha fumado alguna vez en su vida? (ENC.: Si NO pasar a PERCEPCIÓN CORPORAL) 1.-No 2.-Si 9.-Ns/nc 16.-¿Qué edad tenía cuando comenzó a fumar regularmente? _____ años. 17.-¿Fuma usted ahora? (ENC.: Si SI pasar a pregunta nº19) 1.-No 2.-Si 9.-Ns/nc 18.-¿Qué edad tenía la última vez que fumó tabaco? _____ años. 19.-¿Qué tipo de tabaco fuma /fumaba? -cigarrillos rubios con filtro: 1.-No 2.-Si -cigarrillos rubios sin filtro: 1.-No 2.-Si -cigarrillos negros con filtro: 1.-No 2.-Si -cigarrillos negros sin filtro: 1.-No 2.-Si -cigarrillos puros: 1.-No 2.-Si -pipa: 1.-No 2.-Si		20.-Cuando fuma/ba ¿se traga/ba el humo? 1.-Todo profundamente. 2.-Todo. 3.-Parte. 4.-No se lo traga. 9.-Ns/nc. 21.-Mas o menos, ¿Cuántos cigarrillos fuma/fumaba al día? _____ (Número) 22.-Mas o menos, ¿Cuántos cigarros puros fuma/fumaba a la semana? _____ (Número) 23.-Mas o menos, ¿Cuántas pipas fuma/fumaba al día? _____ (Número) 24.-Aproximadamente ¿Por cuántos años ha fumado esta cantidad? _____ (Años)	
--	----------------------	---	----------------------

PERCEPCIÓN CORPORAL:

25.-Aproximadamente ¿cuánto pesa Vd. descalzo/a y sin ropa de abrigo? _____ Kg. 999.-ns/nc	_	29.-¿Ha aumentado o disminuido de peso de forma importante en los 12 últimos meses? 1.- He aumentado mas de 5 Kg. 2.- He aumentado entre 3 y 5 kgrs. 3.- Mantengo mi peso. 4.- He disminuido entre 3 y 5 kgrs. 5.- He disminuido mas de 5 kgrs.	_
26.-Aproximadamente ¿cuánto mide Vd. descalzo/a? _____ cm. 999.-ns/nc (ENC.: Sólo a mayores de 20 años) 27.-¿Cuánto pesaba Vd. a los 20 años? _____ Kg. 999.-ns/nc	_	30.-En caso de haber variado el peso ¿Qué motivo sugiere como el mayor responsable? _____ _____ _____ _____ _____ _____ _____	_
28.-En cuanto a su peso actual, se considera Vd.: 1.- Gordo/a. 2.- Normal. 3.- Delgado/a. 9.- Ns/nc.	_	_____ _____ _____ _____ _____ _____ _____	_

(SÓLO PARA MUJERES)

31.-¿Está Vd. embarazada en la actualidad? 1.- No 2.- Si 9.- Ns/nc	_	36.-¿Está Vd. dando pecho actualmente? 1.- No 2.- Si 9.- Ns/nc	_
32.-¿Ha variado su forma de comer habitual por esta causa? 1.-No 2.-Come mas. 3.-Come menos. 4.-Come distinto 9.-Ns/nc (ENC.: En caso de contestar 4, especificar)	_	37.-¿Ha variado su forma de comer habitual por esta causa? 1.-No 2.-Come mas. 3.-Come menos. 4.-Come distinto 9.-Ns/nc (ENC.: En caso de contestar 4, especificar)	_
33.-¿Cuántos hijos vivos ha tenido Vd.? _____ (número)	_	38.-¿A que edad tuvo su primera "regla"? _____ años.	_
34.-¿A cuántos ha alimentado con pecho? _____ (número)	_	39.-¿A que edad dejó de tener la "regla"?(menopausia) _____ años.	_
35.-¿Ha dado Vd. pecho a algún hijo en los últimos 12 meses? 1.- No 2.- Si 9.- Ns/nc	_	40.- En alguna ocasión ¿Se ha realizado Vd. alguna mamografía? 1.- No 2.- Si 9.- Ns/nc	_

PREGUNTAS SOCIODEMOGRÁFICAS:

41.-¿Qué edad tiene usted? _____ años. 42.-¿Cual es la fecha de su nacimiento? Día: _____ Mes: _____ Año: _____ 43.-¿Dónde nació usted? Municipio: _____ Provincia: _____ 44.-En el momento actual, ¿está usted 1.-Soltero/a. 2.-Casado/a. 3.-Divorciado/a o separado/a. 4.-Viudo/a. 9.-Ns/nc. 45.-¿Con quién vive usted ahora? (ENC.Mostrar tarjeta nº 5) 1.-Sólo/a. 2.-Sólo/a con su pareja. 3.-Con su pareja e hijos. 4.-Sólo/a con sus hijos. 5.-Con su pareja, hijos y otros familiares. 6.-Con sus padres y hermanos/as. 7.-Con otros no familiares. 9.- Ns/nc. 46.-¿Cuál es el número total de personas que conviven con usted en el hogar? _____ (número) 47.-¿QuÉ estudios tiene usted? (ENC.: Mostrar tarjeta nº 6) 1.-No sabe leer ni escribir. 2.-Sabe leer y escribir, cultura general, o estudios primarios sin terminar. 3.-Bachiller elemental, comercio, graduado escolar o EGB completos. 4.-Bachiller superior, formación profesional, BUP o COU. 5.-Estudios universitarios. 9.-Ns/nc. 48.-Durante los últimos 12 meses, ¿En cual de las siguientes situaciones laborales ha estado usted mas tiempo?(*Tarj.7) 1.-Trabajando a tiempo completo. 2.-Trabajando a tiempo parcial. 3.-Parado y buscando empleo (trabajó anteriormente). 4.-Buscando empleo por primera vez. 5.-Incapacitado permanentemente para el trabajo, retirado, pensionista, jubilado. 6.-Estudiando. 7.-Ama de casa. 9.- Ns/nc. 49.-En su trabajo ¿QuÉ horario realiza? (ENC.: Mostrar tarjeta nº 8) 1.-Jornada partida (Mañana/tarde). 2.-Jornada continua en mañanas. 3.-Jornada continua en tardes. 4.-Turnos. 5.-Trabajo nocturno. 6.-Otros. 9.-Ns/nc	50.-¿Cuál es su categoría profesional? (ENC.:Mostrar tarjeta nº 9. Si contesta opción 12, especificar) 01.-Fuerzas armadas. 02.-Trabajador agrícola. 03.-Trabajador de servicios. 04.-Obreros no cualificados. 05.-Obrero cualificado. 06.-Capataz/contramaestre. 07.-Administrativo,comercial o técnico. 08.-Técnico de grado medio. 09.-Técnico superior, director /gerente, profesional liberal. 10.-Empresario autónomo con asalariados. 11.-Empresario o autónomo sin asalariados. 12.-Otra categoría: _____ 99.-Ns/nc. 51.-Su vivienda es 1.-Propia. 2.-Alquilada. 3.-Otro. 9.-Ns/nc. 52.-¿Cuántas habitaciones tiene su vivienda?(ENC.:cuenta la cocina pero no el baño) _____ número 53.-¿Tiene usted agua corriente de la red pública en su vivienda? 1.- No. 2.- Si. 9.- Ns/nc 54.-¿Tiene usted frigorífico en su vivienda? 1.- No. 2.- Si. 9.- Ns/nc 55.-¿Cuántas horas ve usted la televisión, a la semana? _____ Horas (ajustar al número entero mas cercano) 56.-¿Podría Vd. indicar en esta hoja que le muestro el número que mas se acerca a los INGRESOS TOTALES MENSUALES DE TODA SU FAMILIA, SIN DESCUENTOS?(*Tarjeta nº 10). 1.-Menos de 50.000 pts/mes. 2.-Entre 50.001 y 100.000 pts/mes. 3.-Entre 100.001 y 200.000 pts/mes. 4.-Entre 200.001 y 300.000 pts/mes. 5.-Entre 300.001y 400.000 pts/mes. 6.-Entre 400.001 y 500.000 pts/mes. 7.-Más de 500.001 pts./mes. 9.-Ns/nc. 57.-¿Le importaría darme su número de teléfono, por si fuera necesario aclarar alguna pregunta de la encuesta, por teléfono? 1.-Tiene teléfono y DA el número. 2.-No tiene teléfono. 3.-Tiene teléfono y NO da el número. 9.-Ns/nc.. TELF. _____ (ENC.:Copiar el tfno. en la hoja nº 1)
--	--

SOMATOMETRIA:(ENC.: A CADA ENTREVISTADO SE LE PESARÁ Y MEDIRÁ AL MENOS DOS VECES, SI NO COINCIDEN SE REALIZARÁ UNA TERCERA MEDICIÓN. ANTES DE PESAR Y MEDIR, SE LE INVITARÁ AL ENCUESTADO/A A QUE SE DESPOJE DEL CALZADO Y DE LA ROPA DE ABRIGO, ASÍ COMO DE MONEDAS Y LLAVES QUE CONTENGA SUS BOLSILLOS [QUEDANDO EN CAMISA Y DESCALZO/A])

PRESION ARTERIAL	(1ª) Sist.	(2ª) Sist.	(3ª) Sist.
(mm Hg)	(1ª) Diast.	(2ª) Diast.	(3ª) Diast.
FREC. CARD=ACA	(1ª)	(2ª)	(3ª)
(l.p.m.):			
TALLA (cm.):	(1ª) '	(2ª) '	(3ª) '
PESO (kgrs.)	(1ª) '	(2ª) '	(3ª) '
CIRC. ABDOMEN (cm.)	(1ª) '	(2ª) '	(3ª) '
CIRC. CADERA (cm.)	(1ª) '	(2ª) '	(3ª) '
CIRC. BRAQUIAL (cm.)	(1ª) '	(2ª) '	(3ª) '

En la segunda fase de esta encuesta se va a realizar un pequeño chequeo que consistirá en una toma de tensión arterial y un análisis de sangre.

58.- En caso de ser elegido: ¿Estaría usted dispuesto/a a participar?	1.- NO 2.- SI 9.- NS/NC	_
--	-------------------------------	---

USO EXCLUSIVO DEL ENTREVISTADOR:

Grado de colaboración: 1.-Muy malo. 2.-Malo. 3.-Regular. 4.-Bueno. 5.-Muy bueno.	Calidad de la información: 1.-Muy malo. 2.-Malo. 3.-Regular. 4.-Bueno. 5.-Muy bueno.	_
--	--	---

8.2. TARJETAS AUXILIARES PARA EL CUESTIONARIO:

RECUERDO DE 24 HORAS. CUESTIONARIO.

Ahora le voy a preguntar sobre todo aquello que comió o bebió usted ayer. Empezaremos por el momento en que usted se levantó de la cama y seguiremos recordando hasta lo último que usted haya comido o bebido antes de levantarse esta misma mañana. NOS INTERESA SABER TODO LO QUE USTED COMIÓ O BEBIÓ, EN SU CASA O FUERA DE SU CASA. También le preguntaré DÓNDE Y A QUÉ HORA comió cada cosa. Vamos a empezar recordando:

1.-¿A que hora se levantó usted ayer? _____ [] [] : [] []

2.-¿Es la hora de siempre? _____

3.-¿Qué fue lo primero que comió o bebió?

(ENC.: Anotar en la tabla, la respuesta a todas las preguntas que siguen.)

4.-Cuénteme con más detalle ese plato.(ENC.: En caso de no ser un plato compuesto pasar a la pregunta nº 5, sino repetir las preguntas nº 4, 5, 6, 7 y 8 mientras sea necesario).

5.-¿Cuánto comió?, ¿Cómo cual de estos? (ENC.: Señalar los modelos apropiados y anotar modelo elegido por el encuestado, en el cuestionario).

6.-¿A qué hora fue esto?

7.-¿Dónde lo comió?

8.-¿Comió algo más? (ENC.: Repetir esta pregunta hasta que la respuesta obtenida sea NO. Mientras la respuesta sea afirmativa repetir las preguntas nº 4, 5, 6 y 7, cuando sea negativa pasar a 9)

9.-¿Qué fue lo siguiente que comió esa mañana? (ENC.: Repetir las preguntas nº 4, 5, 6, 7 y 8 tantas veces como sea necesario).

10.-¿Qué comió al mediodía? (ENC.: Repetir las preguntas nº 4, 5, 6, 7 y 8 tantas veces como sea necesario)

11.-¿Comió o bebió algo entre la comida y la merienda? (ENC.: Repetir las preguntas nº 4, 5, 6, 7 y 8 tantas veces como sea necesario)

12.- ¿Qué merendó usted? (ENC.: Repetir las preguntas nº 4, 5, 6, 7 y 8 tantas veces como sea necesario)

13.- ¿Comió o bebió algo entre la merienda y la cena? (ENC.: Repetir las preguntas nº 4, 5, 6, 7 y 8 tantas veces como sea necesario)

14.-¿Qué cenó usted? (ENC.: Repetir las preguntas nº 4, 5, 6, 7 y 8 tantas veces como sea necesario)

15.-¿Comió o bebió algo después de cenar? (ENC.: Repetir las preguntas nº 4, 5, 6, 7 y 8 tantas veces como sea necesario)

16.-¿Comió o bebió algo durante la noche? (ENC.: Repetir las preguntas nº 4, 5, 6, 7 y 8 tantas veces como sea necesario)

17.-Ahora leeré lo que he anotado sobre lo que usted me ha dicho. Por favor dígame si es correcto. Si ahora recuerda haber comido o bebido algo más por favor indíquemelo. (ENC.: Leer en voz alta el recuerdo anotado por COMPLETO).

18.-Ahora le leeré las comidas y bebidas, querría que me dijera las que son de fabricación casera y las que son/fueron preparados comerciales (bollos, latas, botes, botellas...).
(ENC.: Con respecto a los preparados comerciales, preguntar: ¿Podría decirme la marca?)

20.-¿Le echó usted sal a algún plato en la mesa?

21.-¿Le añadió usted azúcar a algún plato o bebida? ¿y sacarina?

22.-¿Le añadió usted aceite o mantequilla a algún alimento?

23.-¿Considera que el día recogido, refleja un día habitual?

24.-En caso de ser NO la respuesta anterior: ¿En qué fue distinto?

CUESTIONARIO DE 24 HORAS. PREGUNTAS CLAVE:

4.- ¿A QUÉ HORA FUE ESTO?

5.- ¿DÓNDE LO COMIÓ?

6.- ¿CUÁNTO COMIÓ O BEBIÓ?

Si es un plato compuesto preguntar:

7.- ¿CUÉNTEME CON MÁS DETALLE QUÉ TENÍA ESE PLATO?

8.- ¿COMIÓ ALGO MÁS?

ENC: Seguir preguntando 8 hasta que la respuesta sea negativa. En caso de ser afirmativa repetir 4, 5, 6 y 7, cuando sea negativa pasar a 9.

Al finalizar la recogida de datos del "Recuerdo de 24 horas" no debes olvidar realizar esta pregunta:

¿Considera que el día recogido, refleja un día habitual? 1.-NO 2.-SI 9.-NS/NC

En caso de ser NO la respuesta preguntar: ¿EN QUÉ FUE DISTINTO?

MODELOS ESCOGIDOS PARA LA REALIZACIÓN DEL "RECUERDO DE 24 HORAS":

<u>MODELOS E.S.C.V.:</u>	Descripción con respecto a ENSO:	Capacidad continente (uso real):	Equivalencia con el FOOD PROCESOR:
<u>TAZAS:</u>			
-T-1: Taza café-leche	Mod. cristal dif. ENSO	1= 250 cc. 1/2= 125 cc.	1 CUP.
-T-2: Taza de infusiones.	Mod. plástico = ENSO	1= 150 cc. 1/2= 75 cc.	2/3 CUP.
-T-3: Taza de café.	Mod. plástico dif. ENSO	1= 80 cc. 1/2= 40 cc.	1/2 CUP.
<u>VASOS:</u>			
-Vaso largo combinado.	Mod. plástico no incluido	1= 250 cc. 1/2= 125 cc.	250 cc.
-V-1: Vaso de agua.	Mod. cristal dif. ENSO	1= 200 cc. 1/2= 125 cc.	200 cc.
-V-2: Vaso de vino.	Mod. cristal dif. ENSO	1= 100 cc. 1/2= 75 cc.	100 cc.
-V-3: Vaso pequeño.	Mod. plástico dif ENSO.	1= 80 cc. 1/2= 40 cc.	80 cc.
- Vaso "chato de vino".	Mod. plástico no incluido.	1= 80 cc. 1/2= 40 cc.	80 cc.
<u>PLATOS:</u>			
		<u>LEGUMBRES, HORTALIZAS Y ARROZ:</u>	P-1= 2 CUP. P-2= 1 CUP. P-3= 1/2 CUP.
		<u>CALDOS:</u>	P-1= 1 CUP. P-2= 2/3 CUP. P-3= 1/2 CUP.
		<u>FRUTOS SECOS:</u>	P-2= 1 CUP. P-3= 1/2 CUP.
<u>CUCHARAS:</u>			
-C-1: Cuchara de sopa.	Mod. real = ENSO	Capacidad: 10 cc.	1 Tbsp.
-C-2: Cuchara de postre.	Mod. real = ENSO	Capacidad: 5 cc.	1 Tsp.
-C-3: Cuchara de cafe.	Mod. real = ENSO	Capacidad: 2'5 cc.	1/2 tsp.
<u>BOLAS:</u>			
-B-1: fruta grande.	Mod. poliuretano	Frutas = o >200 grs.	2 median
-B-2: fruta mediana.		Frutas 150 grs.	1 median
-B-3: fruta pequeña.		Frutas = o < 100 grs.	1/2 median

TARJETA nº 1: (Apartado "HÁBITOS DE ALIMENTACIÓN", pregunta nº 15)

- A.- PARA CONTROLAR MI PESO.**
- B.- PORQUE TENGO COLESTEROL.**
- C.- PORQUE TENGO AZÚCAR O DIABETES.**
- D.- PORQUE TENGO PROBLEMAS DE ESTÓMAGO.**
- E.- PORQUE TENGO PROBLEMAS DE VESÍCULA O HÍGADO.**
- F.- PORQUE TENGO TENSIÓN ALTA O PROBLEMAS DE CORAZÓN.**
- G.- PORQUE TENGO PROBLEMAS DE RIÑÓN.**
- H.- PORQUE SOY ALÉRGICO A ALGUNOS ALIMENTOS.**
- I.- PORQUE TENGO ÁCIDO ÚRICO O GOTA.**
- J.- PORQUE SOY VEGETARIANO.**
- K.- POR OTROS MOTIVOS.**

TARJETA nº 2a: (Apartado "SALUD", pregunta nº 2)

- A.- ¿COLESTEROL?
- B.- ¿REUMATISMO, ARTROSIS O ARTRITIS, CIÁTICA, LUMBAGO O DOLOR DE ESPALDA?
- C.- ¿PROBLEMAS EN LA BOCA O ENCIAS?
- D.- ¿HEMORROIDES O ALMORRANAS?
- E.- ¿VARICES?
- F.- ¿GOTA O ÁCIDO ÚRICO?
- G.- ¿PROBLEMAS PERSISTENTES EN LOS PIES?
- H.- ¿TENSIÓN ALTA?
- I.- ¿TUMOR?
- J.- ¿PIEDRAS EN EL RIÑÓN?
- K.- ¿PROBLEMAS DE LOS NERVIOS, DEPRESIÓN, TRASTORNOS MENTALES?
- L.- ¿ALERGIA?

TARJETA nº 2b: (Apartado "SALUD", pregunta nº 2)

- M.- ¿DIABETES, AZÚCAR EN LA SANGRE?**
- N.- ¿ANEMIA?**
- O.- ¿PROBLEMAS DEL HÍGADO O VESÍCULA BILIAR?**
- P.- ¿PROBLEMAS DEL CORAZÓN?**
- Q.- ¿PROBLEMAS CON "LA REGLA/EL PERIODO"; MENOPAUSIA?**
- R.- ¿DOLOR DE CABEZA, JAQUECA O MIGRAÑA?**
- S.- ¿INFECCIONES DE ORINA O CISTITIS?**
- T.- ¿DOLENCIAS DE ESTÓMAGO?**
- U.- ¿HERNIA?**
- V.- ¿PROBLEMAS PERSISTENTES DE LA PIEL, ECZEMA?**
- W.- ¿ESTREÑIMIENTO?**
- X.- ¿BRONQUITIS O ASMA?**
- Y.- ¿ALGUNA OTRA ENFERMEDAD CRÓNICA?**
- Z.- ¿NINGUNA?**

TARJETA nº 3: (Apartado "ACTIVIDAD FÍSICA", pregunta nº 11)

- 1.- SENTADO/A LA MAYOR PARTE DE LA JORNADA.**
- 2.- DE PIE LA MAYOR PARTE DE LA JORNADA SIN GRANDES DESPLAZAMIENTOS O ESFUERZOS.**
- 3.- CAMINANDO, LLEVANDO ALGÚN PESO, DESPLAZAMIENTOS FRECUENTES.**
- 4.- TRABAJO PESADO, TAREAS QUE REQUIEREN ESFUERZO FÍSICO.**

TARJETA nº 4: (Apartado "ACTIVIDAD FÍSICA", pregunta nº 12)

- 1.- LEER, VER TELEVISIÓN, IR AL CINE.**
- 3.- CAMINAR, PASEAR EN BICICLETA, JARDINERÍA, GIMNASIA SUAVE, ACTIVIDADES RECREATIVAS DE LIGERO ESFUERZO.**
- 3.- TENIS, GIMNASIA, CORRER, NATACIÓN, CICLISMO, JUEGOS DE EQUIPO, ETC...**
- 4.- ENTRENAMIENTO FÍSICO, VARIAS VECES POR SEMANA.**

TARJETA nº 5: (Apartado "SOCIODEMOGRÁFICAS", pregunta nº 45)

ACTUALMENTE VIVE USTED:

- 1.- SOLO/A.**
- 2.- SOLO/A CON SU PAREJA.**
- 3.- CON SU PAREJA E HIJOS/AS.**
- 4.- SOLO CON SUS HIJOS/AS.**
- 5.- CON SU PAREJA, HIJOS/AS Y OTROS FAMILIARES.**
- 6.- CON SUS PADRES Y HERMANOS.**
- 7.- CON OTROS NO FAMILIARES.**
- 9.- NO SABE/NO CONTESTA.**

TARJETA nº 6: (Apartado "SOCIODEMOGRÁFICAS", pregunta nº 47)

- 1.- NO SABE LEER NI ESCRIBIR.**
- 2.- SABE LEER Y ESCRIBIR, CULTURA GENERAL, O ESTUDIOS PRIMARIOS SIN TERMINAR.**
- 3.- BACHILLER ELEMENTAL, COMERCIO, GRADUADO ESCOLAR O E.G.B. COMPLETOS.**
- 4.- BACHILLER SUPERIOR, FORMACIÓN PROFESIONAL, BUP O COU.**
- 5.- ESTUDIOS UNIVERSITARIOS.**
- 9.- NO SABE/NO CONTESTA.**

TARJETA nº 7: (Apartado "SOCIODEMOGRÁFICAS", pregunta nº 48)

- 1.- TRABAJANDO A TIEMPO COMPLETO.**
- 2.- TRABAJANDO A TIEMPO PARCIAL.**
- 3.- PARADO Y BUSCANDO EMPLEO (trabajó antes).**
- 4.- BUSCANDO EMPLEO POR PRIMERA VEZ.**
- 5.- INCAPACITADO PERMANENTE PARA EL TRABAJO, RETIRADO, PENSIONISTA, JUBILADO.**
- 6.- ESTUDIANDO.**
- 7.- AMA DE CASA.**
- 9.- NO SABE/NO CONTESTA.**

TARJETA nº 8: (Apartado "SOCIODEMOGRÁFICAS", pregunta nº 49)

- 1.- JORNADA PARTIDA (MAÑANA Y TARDE).**
- 2.- JORNADA CONTÍNUA DE MAÑANA.**
- 3.- JORNADA CONTÍNUA DE TARDE.**
- 4.- TURNOS.**
- 5.- TRABAJO NOCTURNO.**
- 9.- NO SABE/NO CONTESTA.**

TARJETA nº 9: (Apartado "SOCIODEMOGRÁFICAS", pregunta nº 50)

- 01.- FUERZAS ARMADAS.**
- 02.- TRABAJADOR AGRÍCOLA.**
- 03.- TRABAJADOR DE SERVICIOS.**
- 04.- OBRERO NO CUALIFICADO.**
- 05.- OBRERO CUALIFICADO.**
- 06.- CAPATAZ / CONTRAMAESTRE.**
- 07.- ADMINISTRATIVO, COMERCIAL O TÉCNICO.**
- 08.- TÉCNICO DE GRADO MEDIO.**
- 09.- PROFESION LIBERAL, DIRECTOR / GERENTE, TÉCNICO SUPERIOR.**
- 10.- EMPRESARIO O AUTÓNOMO CON ASALARIADOS.**
- 11.- EMPRESARIO O AUTÓNOMO SIN ASALARIADOS.**
- 12.- OTRA CATEGORÍA.**

TARJETA nº 10: (Apartado "SOCIODEMOGRÁFICAS", pregunta nº 56)

**LOS INGRESOS TOTALES, MENSUALES, DE TODA SU FAMILIA, SON
APROXIMADAMENTE:**

- 1.- MENOS DE 50.000 PTAS. MENSUALES.**
- 2.- MÁS DE 50.001 PERO MENOS DE 100.000 PTAS.**
- 3.- MÁS DE 100.001 PERO MENOS DE 200.000 PTAS.**
- 4.- MÁS DE 200.001 PERO MENOS DE 300.000 PTAS.**
- 5.- MÁS DE 300.001 PERO MENOS DE 400.000 PTAS.**
- 6.- MÁS DE 400.001 PERO MENOS DE 500.000 PTAS.**
- 7.- MÁS DE 500.001 PTAS. MENSUALMENTE.**
- 9.- NO SABE / NO CONTESTA.**

TRABAJOS PUBLICADOS RELACIONADOS A LA ENCUESTA DE NUTRICION DE LA COMUNIDAD VALENCIANA:

1. Quiles J, Vioque J. Prevalencia de obesidad en la Comunidad Valenciana. *Med Clin (Barc)* 1996; 106: 529-533.
2. Quiles J, Vioque J. Validez de datos antropométricos declarados para la determinación de la prevalencia de obesidad. *Med Clin (Barc)* 1996; 106: 725-729.
3. Compañ L, Vioque J, Quiles J, Hernández-Aguado I, Borrás F. Prevalencia y control de la hipertensión arterial en población adulta de la Comunidad Valenciana 1994. *Med Clin (Barc)* 1998; 110: 328-333.
4. Compañ L, Vioque J, Hernández-Aguado I, Quiles J. Factores asociados al conocimiento, tratamiento y control de la hipertensión arterial en población adulta de la Comunidad Valenciana. *Atención Primaria* 1998; 21: 527-533.
5. Aranceta J, Pérez Rodrigo C, Serra Majem LI, Ribas L, Quiles Izquierdo J, Vioque J, M. Foz y Grupo Colaborativo Español para el Estudio de la Obesidad. Prevalencia de la obesidad en España: estudio SEEDO'97. *Med Clin (Barc)* 1998; 111:441-5.
6. Hernández-Aguado I, Ramos JM, Porta M, Vioque J, Rebagliato M, Bolumat F. La investigación sobre pruebas diagnósticas. *Rev Clin Esp* 1999; 199: 748-752.
7. Vioque J, Quiles J, García M, Guillén M, Ponce E, Muñoz P. Ingesta de ácido fólico y factores asociados en mujeres adultas de 15 a 44 años de la Comunidad Valenciana. *Med Clín (Barc)* 2000; 114: 414-416.
8. Vioque J, Torres A, Quiles J. Time spent watching television, sleep duration and obesity in adults living in Valencia, Spain. *Int J Obesity* 2000; 24: 1683-1688.
9. Alvarez León EE, Vioque J. Ganancia de peso a lo largo de la vida adulta. *Med Clín (Barc.)* 2001; 117: 172-174.
10. Aranceta J, Pérez Rodrigo C, Serra Majem LI, Ribas L, Quiles Izquierdo J, Vioque J, Foz M, Spanish Collaborative Group for the Study of Obesity. Influence of sociodemographic factors in the prevalence of obesity in Spain. The seedo'97 study. *European Journal of Clinical Nutrition* 2001; 55: 430-435

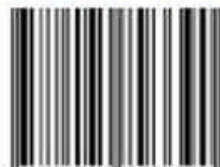
Este libro supone una contribución al conocimiento de las prácticas dietéticas existentes en el ámbito de la Comunidad Valenciana ya que analiza y sintetiza toda la información recogida en una Encuesta de Nutrición y Salud realizada a mediados de los noventa sobre una muestra amplia y representativa de la población adulta valenciana. Además de contribuir al conocimiento de los patrones dietéticos existentes y permitir la comparación con encuestas similares realizadas en otras comunidades, supone un elemento importante de vigilancia epidemiológica ya que combina datos sobre el estado de salud y nutricional a nivel individual y permite estimar la prevalencia de los principales problemas de salud y de hábitos y estilos de vida considerados como factores de riesgo específicos para muchos problemas de salud. Por su contenido este libro debe ser útil a epidemiólogos, nutricionistas, dietistas, planificadores de salud y, en general, a todos los profesionales interesados en temas de salud y nutrición.

Acerca de los autores:

Jesús Vioque, Médico, Máster en Salud Pública por la Universidad de Harvard y Doctor en Medicina, es Profesor Titular en el Departamento de Salud Pública, Historia de la Ciencia y Ginecología de la Universidad Miguel Hernández. Ha desarrollado su labor en la docencia y en investigación en Salud Pública, y con especial interés, en el desarrollo de métodos de evaluación dietética y en el estudio de las relaciones entre la dieta y las principales enfermedades crónico-degenerativas participando en estudios nacionales y europeos.

Joan Quiles, Médico, Máster en Nutrición Clínica y Doctor en Medicina, es profesor Asociado en el Dpto. Salud Pública, Historia de la Ciencia y Ginecología de la Universidad Miguel Hernández. Ha colaborado en proyectos en el área de la nutrición y antropología de la alimentación, y desarrolla sus actividades como Técnico Superior de Promoción de Salud en el ámbito de la Alimentación Comunitaria desde la Dirección General de Salud Pública.

ISBN 84-607-9740-6



9 788460 797401