



ESCUELA DE  
ALIMENTACIÓN

**Dossier de prensa**

# “Estudio Nutricional y de Hábitos Alimentarios de la Población Española” - Estudio ENPE -

promovido por la Fundación EROSKI

*Dirección Científica:* Dr. Javier Aranceta Bartrina

*Coordinación Técnica:* Dra. Carmen Pérez Rodrigo

*Autores:* Aranceta Bartrina J., Pérez Rodrigo C., Pedrós Merino C.,  
Ramos N., Fernández B., Lázaro S.



**Actualizado a noviembre de 2016**

## Contactos de prensa:

---

### **EROSKI**

Dirección de Comunicación Corporativa  
OSCAR GONZÁLEZ URIARTE

Tel: 946 211 214

[comunicacion@eroski.es](mailto:comunicacion@eroski.es)

### **EROSKI – OFICINA DE PRENSA CONSEJEROS DEL NORTE**

ZIORTZA BERISTAIN  
EDURNE IZQUIERDO

Tel: 944 158 642

[Sala de prensa online](#)

## RESULTADOS PRELIMINARES DE LOS DATOS RECOGIDOS EN 6.800 SUJETOS

1.	Introducción .....	4
a.	Justificación del Estudio.....	4
b.	Planteamiento del estudio:.....	6
	Objetivos: .....	6
1.	Objetivo general .....	6
2.	Objetivos Específicos.....	6
3.	Objetivos segmentados.....	6
	Metodología.....	7
	Diseño muestral.....	7
	Protocolo.....	8
1.	Recogida de Datos .....	8
2.	Herramientas homologadas para la recogida de datos y la valoración antropométrica .....	8
3.	Planteamiento de la recogida de datos.....	9
4.	Selección y formación de los encuestadores.....	10
5.	Ajuste del protocolo y metodología del Estudio .....	10
6.	Controles de Calidad.....	11
	Análisis de resultados .....	11
1.	Herramientas para el análisis de los resultados .....	12
2.	Perfil de los encuestados .....	12
a.	Distribución por edad, sexo, nivel de estudios, ocupación y personas con las que vive (modelo de hogar) .....	12
3.	Estado de salud .....	14
a.	Problemas de salud. Distribución por edad y sexo .....	14
b.	Modificaciones del patrón de alimentación debido a problemas de salud: frecuencia y cambios introducidos .....	15
4.	Hábitos de consumo de alimentos.....	16
a.	Patrón de comidas realizadas a lo largo del día: personas que realizan cada comida del día, alimentos consumidos principalmente. ....	16
b.	Hábitos durante las comidas: duración, compañía y actividades simultáneas.....	19
5.	Información sobre alimentación y nutrición .....	22
a.	Fuentes de información.....	22
b.	Temas consultados .....	23
c.	Etiquetado nutricional.....	23
6.	Datos por Comunidad Autónoma.....	24

## DATOS PRELIMINARES DE PREFERENCIAS Y AVERSIONES ALIMENTARIAS

1. Preferencias y aversiones: .....	29
a. Verduras .....	29
Sexo:.....	29
Edad: .....	31
Comunidad Autónoma .....	33
b. Hortalizas .....	34
Sexo:.....	34
Edad .....	35
Comunidad Autónoma .....	37
c. Frutas.....	38
Sexo:.....	38
Edad: .....	39
Comunidad Autónoma .....	42
d. Legumbres .....	43
Sexo:.....	43
Edad: .....	44
Comunidad Autónoma .....	46
e. Frutos secos .....	47
Sexo:.....	47
Edad: .....	48
Comunidad Autónoma .....	50
f. Carne.....	51
Sexo:.....	51
Edad: .....	52
Comunidad Autónoma .....	54
g. Pescado .....	55
Sexo:.....	55
Edad .....	56
Comunidad autónoma .....	58
h. Mariscos/ Moluscos preferidos .....	59
Sexo.....	59
Edad .....	60
Comunidad autónoma .....	62 62
i. Lácteos.....	63
Sexo.....	63
Edad .....	64

Comunidad autónoma .....	66
j. Cereales.....	67
Sexo.....	67
Edad .....	68
Comunidad autónoma .....	70
k. Bebidas sin alcohol .....	71
Sexo.....	71
Edad .....	72
Comunidad autónoma .....	74
l. Bebidas alcohólicas fermentadas.....	75
Sexo.....	75
Edad .....	76
Comunidad autónoma .....	77
m. Tabla resumen de preferencias y aversiones de alimentos diferenciando por sexo y por edad .....	78

## **1. Introducción**

### **a. Justificación del Estudio**

Para impulsar medidas acertadas en la promoción de la salud es fundamental tener una buena visión actual y completa del punto de partida. La Fundación EROSKI se propuso conocer cuál es el estado nutricional de la población española. Para ello, ha promovido un estudio de Valoración Dietética y Nutricional a partir de una amplia muestra poblacional, para así conocer al máximo detalle cuáles son los hábitos alimentarios de nuestro país.

A partir del conocimiento de las características de la dieta actual las autoridades e instituciones sanitarias, junto con el resto de agentes implicados, podrán promover unos hábitos dietéticos saludables. Ello incluye establecer las modificaciones y mejoras en función de las características de cada grupo de población.

En Europa se han llevado a cabo estudios en el ámbito de los diferentes países de nuestro entorno. Los más destacables y representativos son los de Gran Bretaña y Francia.

The National Diet & Nutrition Survey (2002 y 2010) NDNS de Gran Bretaña, realizado por la Food Standards Agency, tuvo como finalidad proporcionar información sobre los hábitos dietéticos y el estatus nutricional del país. Los resultados de estas encuestas fueron utilizados para desarrollar políticas nutricionales a nivel nacional y local.

En Francia, el Etude Individuelle Nationale des Consommations Alimentaires (INCA, 2006 – 2007), realizado por la Agencia Francesa de Seguridad Alimentaria de los Alimentos, del cual también se realizó una segunda versión (INCA-2), tuvo como

objetivo disponer de una base de datos precisa sobre el consumo de alimentos de la población metropolitana residente en Francia.

En el mismo país se realizó el NUTRINET-SANTÉ, coordinado por la Unidad de Investigación Epidemiológica Nutricional, para estudiar el comportamiento alimentario y las relaciones nutrición-salud.

Actualmente en nuestro país no existen estudios de valoración dietética basados en la estimación del consumo real de alimentos que permitan diferenciar datos por Comunidades Autónomas (CCAA) y que incluyan diferentes grupos de edad representativos de toda la población.

Los que han sido realizados hasta el momento manejaban datos provenientes de la cesta de la compra y de la comercialización de alimentos, que no recogen con exactitud el consumo individual, la ingesta de consumidores extremos o la frecuencia de consumo, entre otros aspectos.

En 2011 se presentó la Encuesta Nacional de Ingesta Dietética Española (ENIDE), llevada a cabo por la, por aquel entonces, Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (AESAN). El objetivo general de ENIDE era conocer el consumo de alimentos en España. Si bien para hacer un análisis nutricional de toda la población habría que incluir individuos menores de 18 y mayores de 64 años, en ENIDE sólo se incluyeron individuos con edades comprendidas entre las anteriormente mencionadas.

En población infantil se llevó a cabo el Estudio Enkid, realizado gracias a la implicación de la industria (Kellogg's). En él se incluyó a 3.543 niños y adolescentes y se evaluaron los hábitos de ingesta alimentaria de este tipo de población. También se recogieron variables socioeconómicas y medidas antropométricas.

Además de estos, se han llevado a cabo estudios de Ingesta Dietética en diversas CCAA, si bien los resultados obtenidos en un solo territorio no pueden ser extrapolables a toda la población.

Por todo ello la Fundación EROSKI ha realizado el Estudio ENPE (Estudio Nutricional y de Hábitos Alimentarios de la Población Española) entre los meses de mayo de 2014 y marzo de 2015 de modo que las encuestas han sido recogidas a lo largo de todo un año evitando así el sesgo que se produce cuando las encuestas son realizadas solo en una determinada época del año.

ENPE es por tanto el estudio realizado hasta el momento en España con un mayor número de encuestados, de todas las edades, de todas las comunidades autónomas y más exhaustivo en cuanto a información recopilada.

A través de este estudio se podrán conocer tanto el consumo real de alimentos como la ingesta de macro y micronutrientes para después saber su déficit y exceso en la alimentación de distintos grupos poblacionales, en base a las recomendaciones de los expertos en nutrición y autoridades sanitarias de nuestro país.

## **b. Planteamiento del estudio:**

### **Objetivos:**

#### **1. Objetivo general**

El objetivo general del estudio es el de realizar el mejor y más completo estudio de valoración nutricional en España con el fin de conocer cómo se alimentan los españoles, cuál es su estado nutricional actual y los hábitos de vida que influyen en la salud.

#### **2. Objetivos Específicos**

1. Analizar las características dietéticas de estratos específicos de la población y su relación con su estado de salud.
2. Proporcionar la altura, peso y otras medidas antropométricas (circunferencia cintura/cadera) en una muestra representativa de individuos y examinar su relación con datos sociales, dietéticos y de salud.
3. Evaluar los individuos con ingestas de nutrientes específicos que estén por encima y por debajo de la media nacional.
4. Evaluar los niveles de actividad física de la población a estudio.
5. Poner en marcha estrategias a diferentes niveles para promover los buenos hábitos alimentarios de la población española.

#### **3. Objetivos segmentados**

Este estudio servirá para poner en marcha estrategias a diferentes niveles con el objetivo de promover hábitos alimentarios correctos en la población española.

En concreto:

1. Proporcionará a los profesionales de la salud información relevante sobre los hábitos de alimentación de la población y los potenciales déficit o excesos de nutrientes.
2. Contribuirá a la toma de conciencia sobre la necesidad del cambio de hábitos, así como de la importancia de la nutrición en la salud.
3. Definirá mejor la situación de las personas con necesidades nutricionales específicas.
4. Posicionará a la Fundación EROSKI como un actor fundamental en la

educación nutricional y la contribución a la mejora de los estilos de vida de la población.

5. Compartirá los datos con los organismos públicos pertinentes, especialmente aquellos con competencias en sanidad y educación.
6. Permitirá a la industria agroalimentaria tomar decisiones que sirvan para la mejora del estado nutricional de la población.

### **Metodología**

Se ha recogido información detallada del consumo alimentario individual de una muestra representativa de la población española adulta e infantil.

Las encuestas han sido llevadas a cabo por encuestadores profesionales con experiencia en estudios relacionados con salud y nutrición que han sido formados específicamente por el equipo directivo en el cumplimiento del protocolo del estudio, así como sobre la toma de medidas antropométricas y estimación de la ingesta alimentaria.

Se han utilizado herramientas para la recogida de datos consensuadas y validadas como las más adecuadas por la comunidad científica y definidas por el Investigador Principal: cuestionarios de frecuencia de consumo de alimentos, recuerdos de 24 horas (que se han realizado durante un periodo de dos días) y cuestionario sobre información sociodemográfica y hábitos de vida.

La investigación se ha dirigido al conjunto de personas residentes en viviendas familiares principales de todo el territorio nacional.

### **Diseño muestral**

Se ha incluido a hombres y mujeres a partir de los tres años de edad. Con el fin de disponer de resultados específicos en distintos grupos de edad y por cada comunidad autónoma el tamaño de la muestra ha sido de 6.800 individuos, con lo que se ha conseguido un margen de error de 1,62 %.

Se han realizado 400 entrevistas en cada una de las CCAA. Los resultados han sido segmentados por sexo, edad y otras variables sociodemográficas, por lo cual se ha conseguido un margen de error del 4,89 %.

Se ha utilizado un muestreo polietápico con estratificación de las unidades de primera etapa por CCAA. Las unidades de primera etapa son las secciones censales, las de segunda etapa son las viviendas principales y, finalmente, dentro de cada hogar se selecciona a un individuo.

La duración del estudio ha sido de 12 meses, siendo coincidente con las cuatro estaciones del año.

## Protocolo

### 1. Recogida de Datos

Se han recogido datos sociodemográficos (edad, sexo, nivel educativo, ocupación y actividad laboral) y de estilos de vida, incluidos el consumo de tabaco, alcohol, el grado de actividad física y el de sedentarismo.

En relación con los datos antropométricos, se han realizado mediciones individuales del peso, la talla y los perímetros de cintura, cadera y pantorrilla (este último en el caso de los mayores de 65 años).

La evaluación del consumo alimentario ha consistido en la estimación de la ingesta actual por el método "Recuerdo de 24 horas de fase múltiple" durante dos días no consecutivos; la estimación del patrón de ingesta habitual y estructura alimentaria se ha realizado por medio de un cuestionario sucinto de historia dietética y hábitos alimentarios; y la estimación de la ingesta habitual, propensión alimentaria y tendencias de consumo por medio de un cuestionario validado de frecuencia de consumo.

Se han recopilado los datos adicionales sobre actividad física en una muestra de 140 sujetos a través del uso de podómetros y recogida de datos a través de un cuestionario específico durante 3 días consecutivos.

También se ha recogido información del nivel de conocimientos, la alimentación saludable, las preferencias alimentarias y las habilidades culinarias por medio de diferentes cuestionarios.

### 2. Herramientas homologadas para la recogida de datos y la valoración antropométrica

Se han proporcionado las siguientes **herramientas homologadas para la recogida de datos**:

- Carta de presentación.
- Documento explicativo sobre ENPE.
- Documento de consentimiento informado.
- Libros de fotografías de las raciones de consumo habituales.

Los **cuestionarios** utilizados han sido los siguientes:

- Cuestionario C1 sobre Estilos de Vida, Ingesta alimentaria actual y habitual.
- Cuestionario C2 autoadministrado sobre Seguridad alimentaria, información nutricional y preferencias. Se han facilitado versiones en catalán y euskera de este tipo de cuestionario.
- Cuestionario C3 sobre Ingesta alimentaria actual.



Para la **valoración antropométrica** se han utilizado las siguientes **herramientas homologadas**:

- Estadiómetro portátil Seca 213.
- Báscula digital Seca 803.
- Cinta ergonómica de medición de perímetros

La **actividad física** se ha valorado adicionalmente en una submuestra de sujetos a través de:

- Cuestionario de Registro de Actividad Física
- Podómetro On Step 100

### 3. Planteamiento de la recogida de datos

En una primera entrevista, de una duración aproximada de 1 hora, se realizó el primer Cuestionario sobre estilos de vida, ingesta alimentaria actual y habitual. Posteriormente, se pesó a los participantes y se midió su altura y los perímetros de la muñeca, cintura y cadera, además del perímetro de la pantorrilla, en el caso de las personas mayores de 65 años.

Se les entregó también en esta primera entrevista un Cuestionario autoadministrado sobre seguridad alimentaria, información nutricional y preferencias y se les explicó cómo rellenarlo.

En una segunda entrevista, de una duración aproximada de 20 – 30 minutos, el encuestador realizó una segunda visita al domicilio del encuestado para recoger dicho Cuestionario autoadministrado. Posteriormente, se realizó un segundo Cuestionario sobre la ingesta alimentaria actual.

Además, durante todo el estudio se puso a disposición de los encuestados un teléfono gratuito de atención para dudas y consultas. Recibieron también varios incentivos como agradecimiento por su participación.

Las mediciones antropométricas se realizaron en el domicilio, de acuerdo a protocolos estandarizados, en ropa interior ligera y sin calzado. El peso corporal fue medido en kg, con una precisión de  $\pm 100$  g utilizando básculas electrónicas digitales Seca modelo 213 (0-150 kg). La talla se midió utilizando estadiómetros Seca modelo 213 (0-200 cm), con una precisión de 1 mm. Asimismo se determinó el perímetro de la cintura y de la cadera, utilizando cintas métricas inextensibles (0-150 cm), con precisión 1 mm.

Para valorar la actividad física en una submuestra de sujetos, se entregó en la primera visita un Podómetro a cada sujeto junto con el Cuestionario de Registro de Actividad Física. Se solicitó a los sujetos utilizar el podómetro durante 3 días y se les indicaron las pautas para rellenar el cuestionario

El protocolo de trabajo fue diseñado conforme al acuerdo de Helsinki sobre investigaciones en seres humanos, solicitando consentimiento informado y autorización a participar en el caso de los menores de 18 años, con estricto respeto a la confidencialidad de la información proporcionada por todos los participantes regulada de acuerdo a la Ley Orgánica 15/1999, de 13 de diciembre, de protección de datos de carácter personal en todos los procesos de grabación y tratamiento de la información obtenida.

#### 4. Selección y formación de los encuestadores

En la recogida de datos participaron un total de 68 encuestadores a nivel nacional. Todos ellos habían participado previamente en el trabajo de campo de estudios poblacionales sanitarios como la Encuesta Nacional de Salud o el Plan de Drogodependencias. En muchos casos también habían participado en estudios nutricionales promovidos por Instituciones de la Administración, como ENIDE, ENALIA o el Estudio nutricional de población infantil de Andalucía, o bien en estudios nutricionales promovidos por iniciativas privadas.

En cada seminario teórico-práctico de una jornada de duración participaron un número máximo de 20 encuestadores. Todos ellos disponían del Manual de procedimientos del trabajo de campo en el que se detalla la metodología de la recogida de datos y un teléfono de contacto directo con el Equipo Investigador para resolver las dudas de tipo metodológico.

Se realizaron controles de calidad para la determinación de las mediciones antropométricas y también para la encuesta dietética, entrenando y evaluando la técnica específica de entrevista para este apartado y la capacidad para reflejar la información referida por el encuestado y manejo de los modelos de referencia de acuerdo a los procedimientos establecidos.

También se establecieron criterios de calidad atendiendo a estos apartados, de manera que los encuestadores que no adquirían el nivel requerido en las competencias determinadas podían ser excluidos del trabajo de campo.

La evaluación del control de calidad en las determinaciones antropométricas permitió estimar errores técnicos de medición (ETM) inter observador inferiores al 5 %. Por lo que se refiere a la estimación del tamaño de las raciones consumidas con la ayuda de los modelos de referencia, se ha observado un índice Kappa de 0,81.

#### 5. Ajuste del protocolo y metodología del Estudio

Tras la reunión mantenida con el Comité Científico de Fundación EROSKI se incluyeron sugerencias acordadas en la reunión para evaluar la desnutrición en los ancianos.

Asimismo, tras el estudio Piloto se procedió al ajuste y validación de la metodología. Una vez realizados los seminarios de formación también se llevaron a cabo ajustes en

la metodología teniendo en cuenta las sugerencias de los encuestadores en base a su experiencia para anticiparse a las posibles incidencias que pudiesen darse en la recogida de datos.

Durante la realización del trabajo de campo se mantuvieron varias reuniones de trabajo y seguimiento con los equipos responsables de la codificación y grabación de los datos para conseguir una mejor adaptación del sistema y procedimientos a las necesidades específicas. Especial atención se dedicó al apartado sobre encuesta de consumo alimentario.

Los ajustes introducidos han permitido un equilibrio entre la recogida de la información de forma óptima y exhaustiva, siguiendo la metodología de referencia de las encuestas nutricionales, y la obtención de la máxima implicación y concentración de los encuestados para obtener resultados de óptima calidad.

Finalizado el trabajo piloto se evaluó el sistema utilizado para la grabación y seguimiento de la información recogida para poder realizar las adaptaciones necesarias. En el formulario de entrada en la base de datos preliminar se introdujeron los datos correspondientes al recuerdo 24 horas de los individuos participantes en el estudio piloto conformando una base de datos que contiene 674 campos de entrada. Se adaptó el formato para adecuarlo a las necesidades de exportación que permitieran la manipulación y ajustes necesarios en la fase posterior de validación de la información recogida y codificación. Con este proceso técnico se hizo posible incorporar esta información a través de un procedimiento manual en el software específico para la evaluación nutricional.

## **6. Controles de Calidad**

En el 100 % de los casos se supervisó la correcta cumplimentación de todos los cuestionarios. En un 20 % de los casos se realizó una supervisión del trabajo de campo, en la mayoría de los casos telefónica y si se consideró necesario, personal. Además se realizó una supervisión telefónica específica sobre la recogida de datos nutricionales de forma aleatoria.

## **Análisis de resultados**

Se han redactado informes sobre la evolución del trabajo de campo a lo largo del estudio, así como al término de cada oleada. Para ello se han considerado las siguientes variables de segmentación: Estudios, Ocupación, Sexo, Edad, composición de la vivienda y Comunidad Autónoma de residencia.

Una vez finalizado el trabajo de campo de cada oleada y del estudio global se procede al tratamiento de datos, comparando el consumo estimado en la población con las recomendaciones nutricionales de la población española.

## Herramientas para el análisis de los resultados

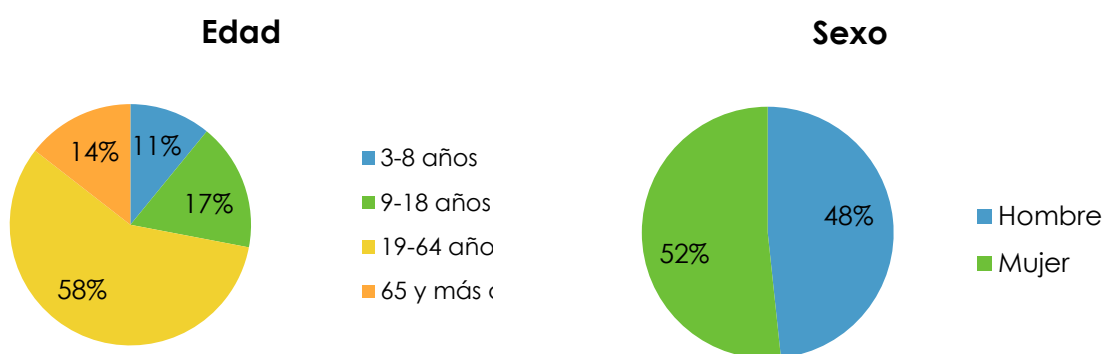
Las herramientas utilizadas para el análisis de los resultados son la Base de Datos Española de Composición de Alimentos RedBEDCA complementada con las Tablas de Composición de Alimentos de Mataix J, así como otras tablas de referencia cuando se requiera.

Se presentan a continuación los resultados más relevantes elaborados a partir de la explotación de cabeceras de datos totales. Este análisis proporciona datos preliminares amplios y representativos de la población española.

## 2. Perfil de los encuestados

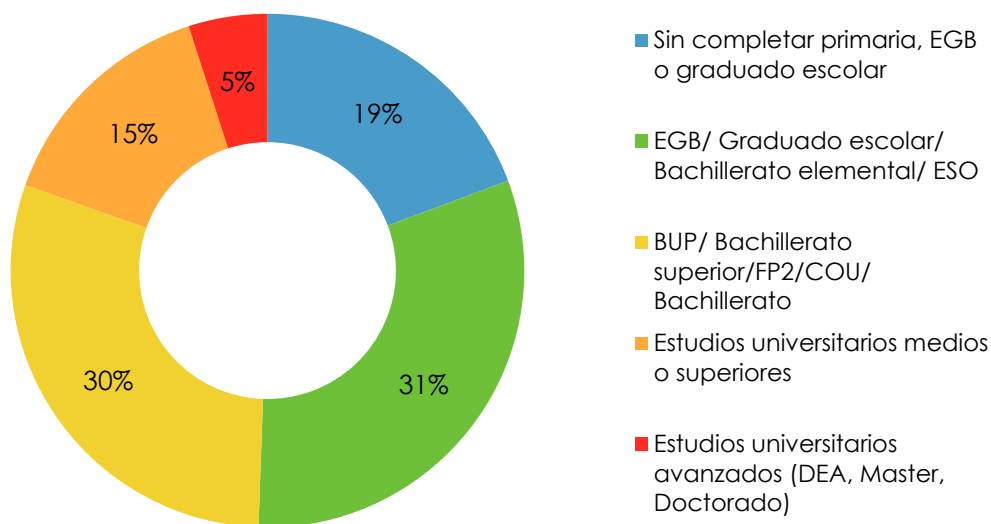
### a. Distribución por edad, sexo, nivel de estudios, ocupación y personas con las que vive (modelo de hogar)

La muestra total de las cuatro oleadas del estudio se ha distribuido entre los cuatro grupos de edad a estudio: 3-8 años, 9-18 años, 19-64 años y 65 y más años. Los encuestados se han repartido entre un 48 % de hombres y un 52 % de mujeres.

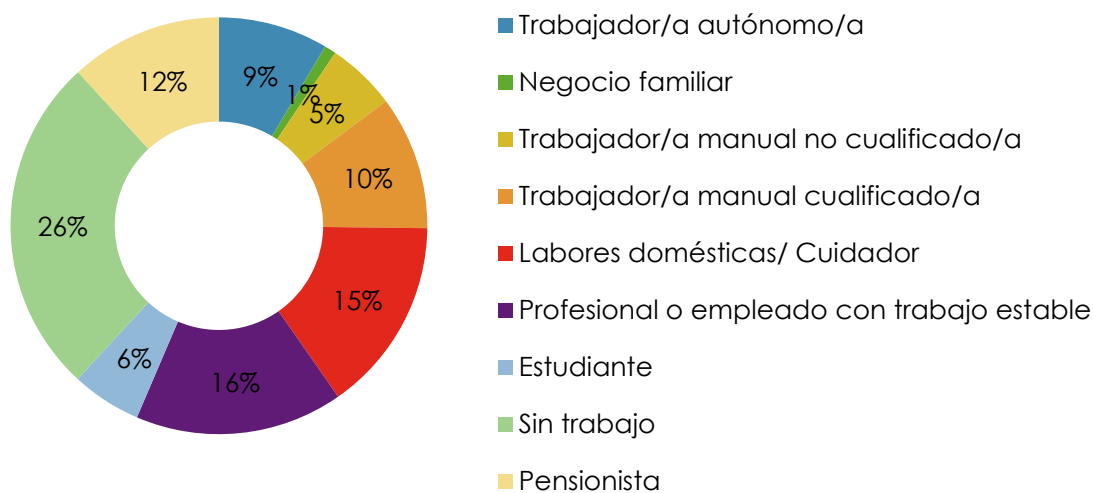


Si atendemos al nivel de estudios de los mayores de 18 años, hay un alto número de personas que tienen estudios medios (30 %), siendo inferior el número de personas con estudios universitarios medios (15 %), y el porcentaje de aquellas que tienen estudios universitarios avanzados (5 %). En cuanto a la ocupación, hay una amplia distribución entre las diferentes categorías, siendo elevado el número de encuestados que no poseen trabajo (26 %) y los profesionales o empleados con trabajo estable (16 %), así como personas que se dedican a labores domésticas y de cuidado (15 %).

### Nivel de estudios (muestra mayores de 18 años)



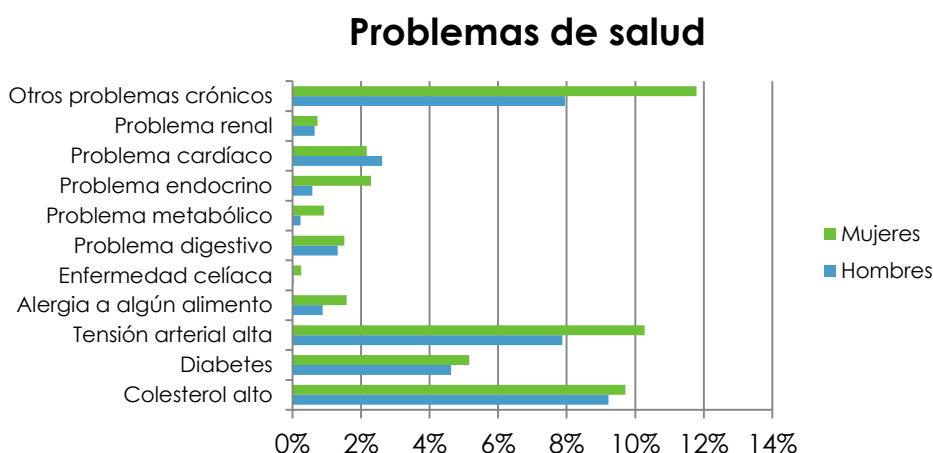
### Ocupación (muestra mayores de 18 años)



### 3. Estado de salud

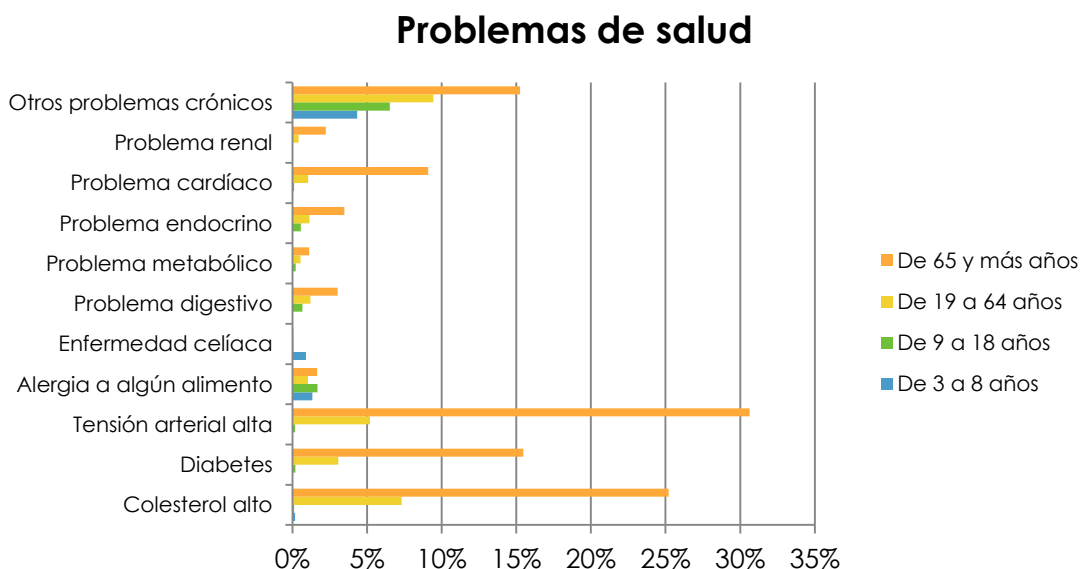
#### a. Problemas de salud. Distribución por edad y sexo

Los problemas de salud más prevalentes reportados por los encuestados son los relacionados con la tensión arterial y el colesterol por encima de los valores considerados normales. Estos problemas de salud están muy relacionados con el patrón de alimentación. En concreto, un 10,3 % de las mujeres y un 7,9 % de los hombres declaran tener niveles de tensión arterial elevada. En el caso de la hipercolesterolemia, esta afecta al 9,7 % de las mujeres y al 9,2 % de los hombres.



Si analizamos la prevalencia de estos trastornos por grupos de edad observamos que un 30,6 % de la población por encima de los 65 años tiene niveles altos de tensión arterial y un 25,2 % padece hipercolesterolemia.

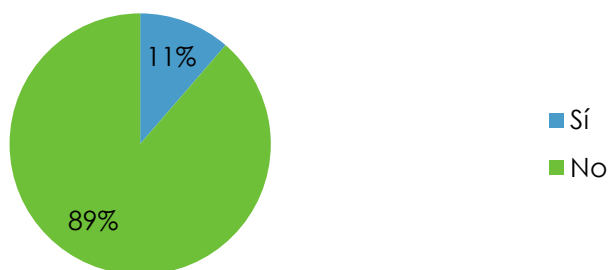
Además un 15,5 % presenta diabetes y un 9,1 % problemas cardíacos.



## b. Modificaciones del patrón de alimentación debido a problemas de salud: frecuencia y cambios introducidos

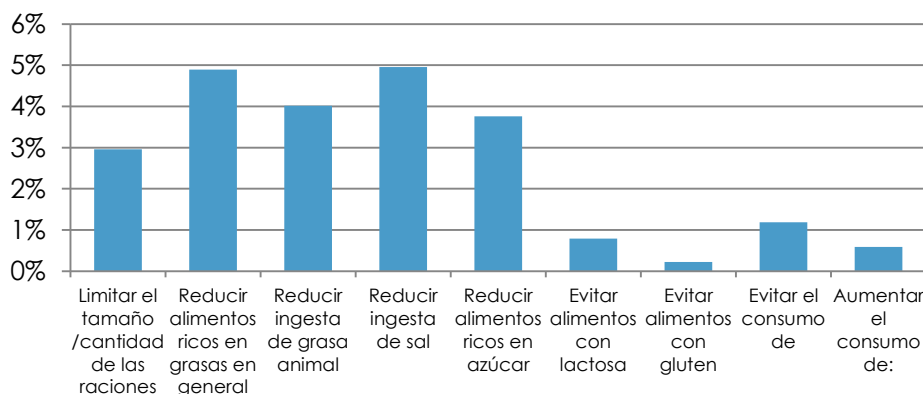
Es muy común que las personas que padecen un problema de salud modifiquen su patrón de alimentación como parte del tratamiento o bien en la prevención de problemas asociados. Así, un 11,3 % de los encuestados afirman haber cambiado sus hábitos. En este sentido, las mujeres modifican su dieta en mayor medida (12,4 %) que los hombres (10,2 %).

### Ha realizado cambios en la dieta debido a problemas de salud



De estos, la mayor parte de las personas han reducido su ingesta de sal como consecuencia de un problema de salud (5,0 %). También encontramos un alto porcentaje de encuestados que han modificado el contenido en grasa de su dieta a partir de la reducción del consumo de alimentos ricos en grasas (4,9 %) o la reducción de la ingesta de grasa animal (4,0 %). Por otro lado, la reducción de alimentos ricos en azúcar (3,8%) y la reducción de la cantidad de alimentos consumidos (3,0 %) son también modificaciones frecuentes. Estas modificaciones van en consonancia con los problemas de salud más prevalentes (tensión arterial alta y niveles altos de colesterol).

### Tipos de modificaciones de la dieta

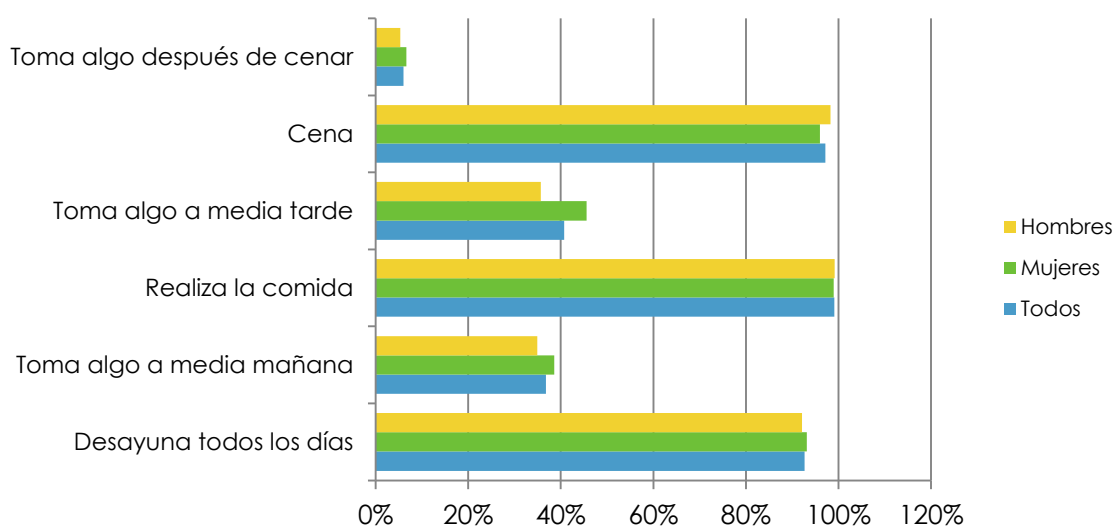


## 4. Hábitos de consumo de alimentos

### a. Patrón de comidas realizadas a lo largo del día: personas que realizan cada comida del día, alimentos consumidos principalmente

Teniendo en cuenta las respuestas de los encuestados acerca del patrón de comidas realizadas a lo largo del día, observamos que la mayoría realiza las 3 comidas principales: desayuno, comida y cena todos los días. La comida de media mañana la realizan todos los días alrededor de un 37 % de los encuestados, mientras que a media tarde toman algo un 41 %. Además un 6 % toma algo después de cenar. Por otro lado, un 1,2 % no desayuna nunca, un 44 % no realiza nunca la comida de media mañana y casi un 39 % no merienda.

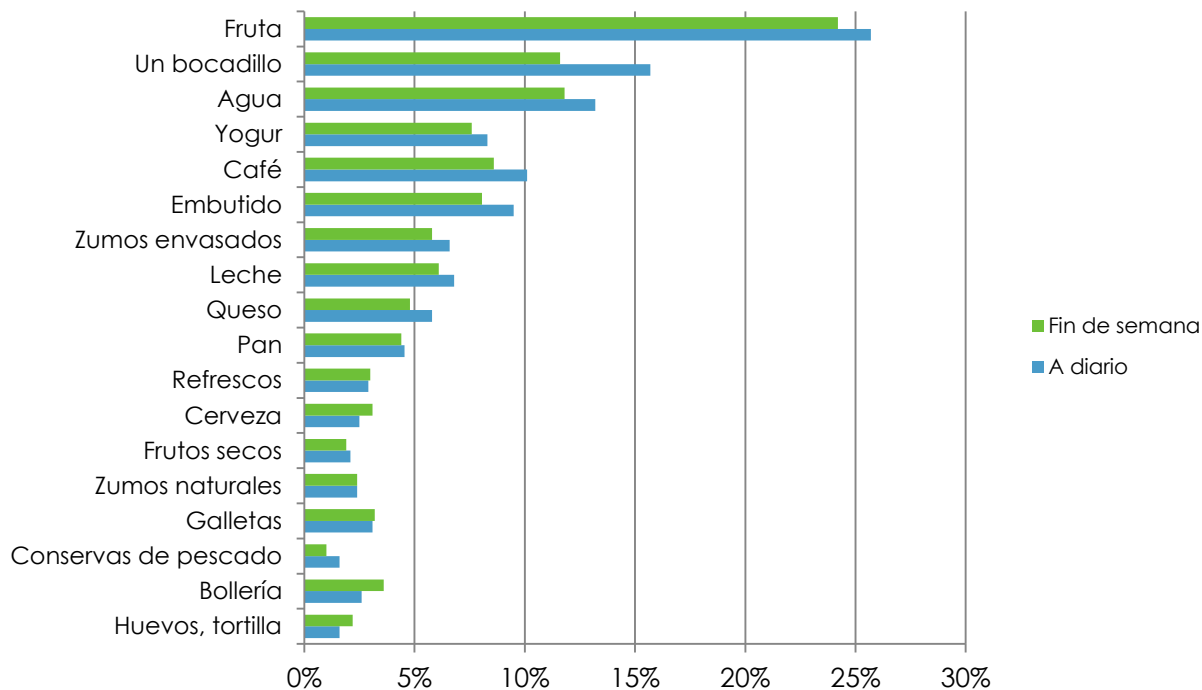
#### Patrón de comidas realizadas



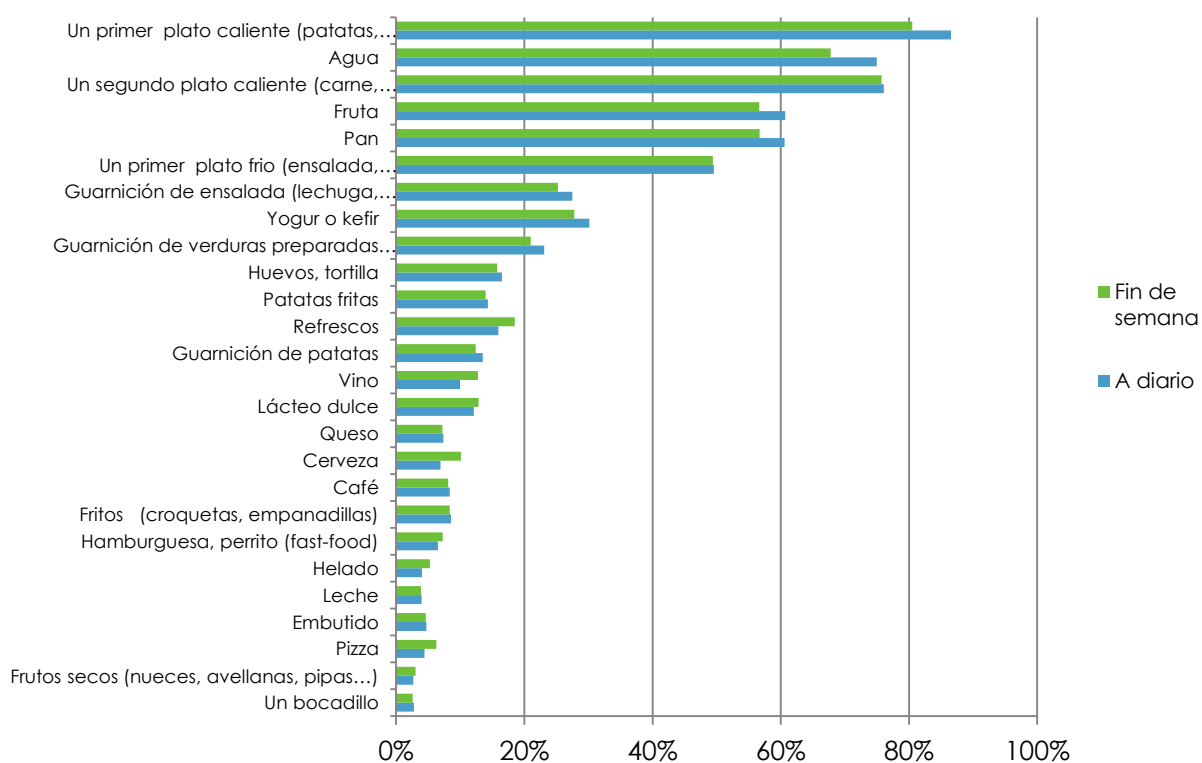
En las siguientes gráficas se reflejan los alimentos consumidos con mayor frecuencia en cada comida del día, así como los cambios que se producen en el patrón de alimentación durante los fines de semana.



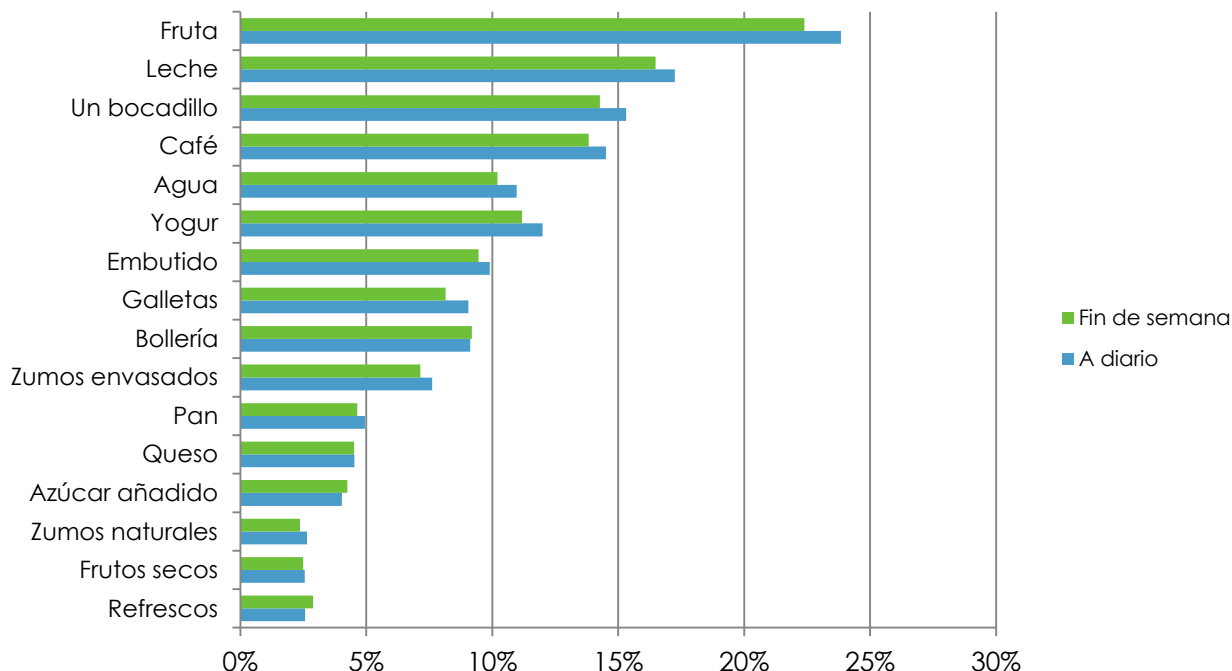
### Alimentos y bebidas consumidos habitualmente a media mañana (porcentaje de consumidores)



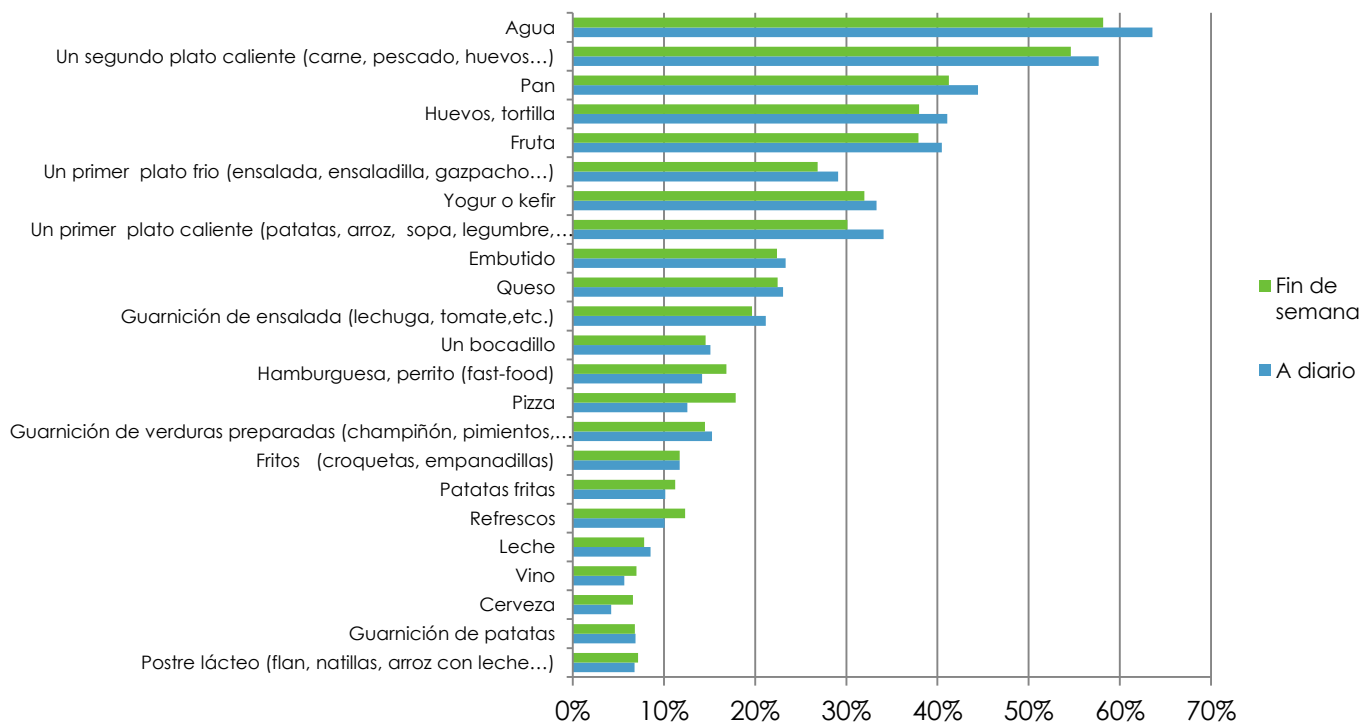
### Alimentos y bebidas consumidos habitualmente en la comida (porcentaje de consumidores)



### Alimentos y bebidas consumidos habitualmente en la merienda (porcentaje de consumidores)



### Alimentos y bebidas consumidos habitualmente en la cena (porcentaje de consumidores)

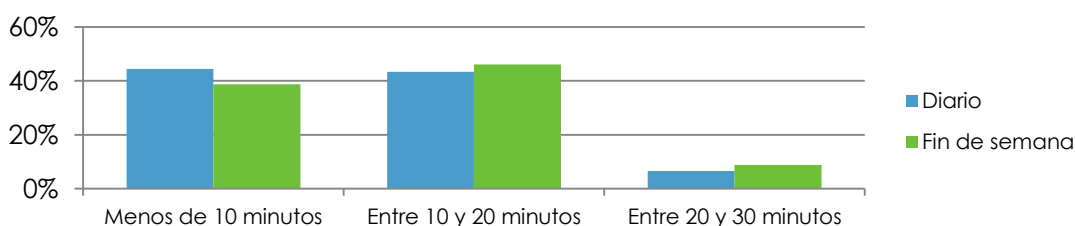


## b. Hábitos durante las comidas: duración, compañía y actividades simultáneas

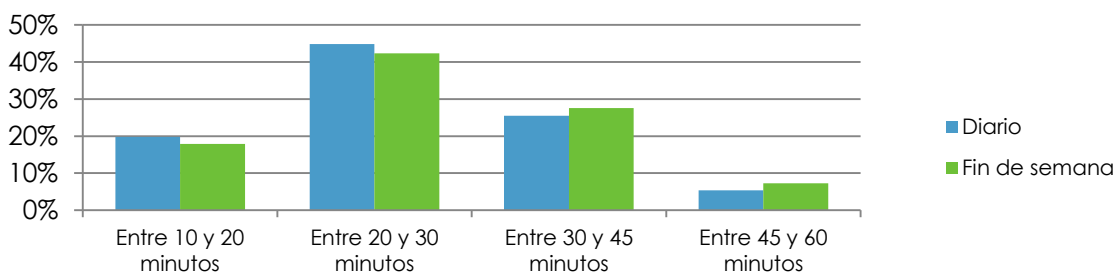
Además del patrón de comidas y de la composición de cada una de las ingestas, los hábitos con los que se realiza cada comida, tales como la duración, la compañía y las actividades que se realizan mientras se come, también influyen en la forma de alimentarnos.

En cuanto a la duración de las comidas, más del 44 % de las personas suelen tardar menos de 10 minutos en desayunar y más de un 40 % lo alarga hasta los 10-20 minutos. Este tiempo se alarga ligeramente en fin de semana. En las comidas principales, comida y cena, suele emplearse más tiempo, si bien un 21 % y más de un 28 % de los encuestados tarda menos de 20 minutos en comer y en cenar respectivamente, lo cual resulta un tiempo escaso para estas comidas del día.

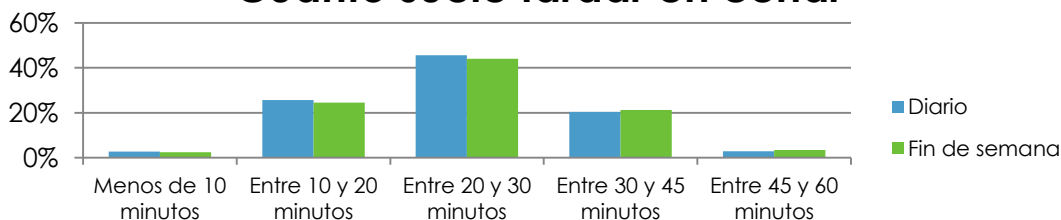
### Cuánto suele tardar en desayunar



### Cuánto suele tardar en comer

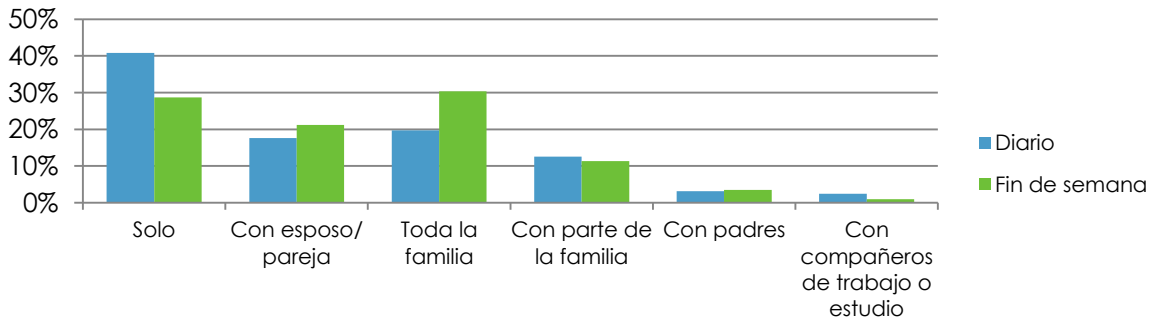


### Cuánto suele tardar en cenar

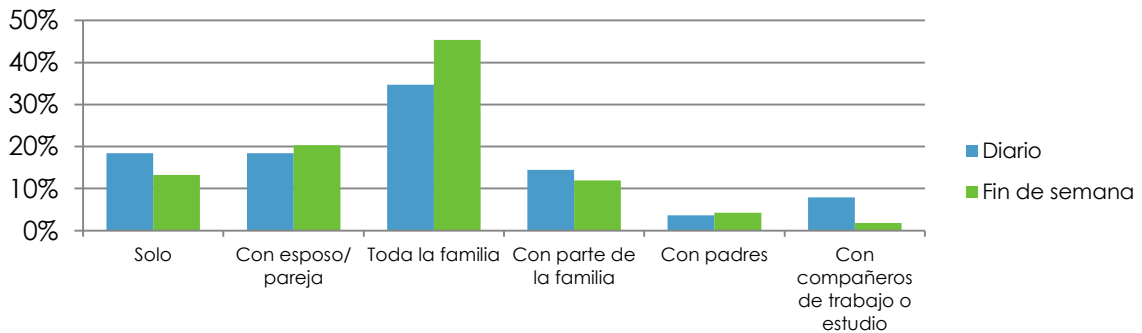


Teniendo en cuenta las respuestas de los encuestados, más de un 40 % realizan el desayuno solos, si bien el fin de semana suele haber un mayor hábito de desayuno en familia (30,3 %). Tanto la comida como la cena se realizan más frecuentemente en familia, sobre todo los fines de semana.

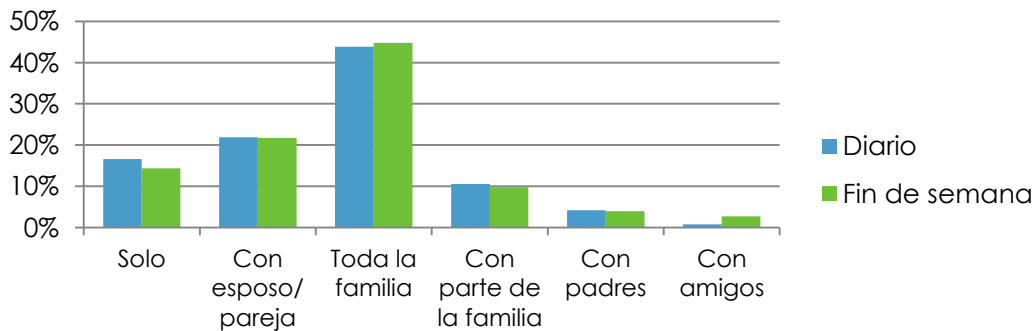
### Con quién realiza el desayuno



### Con quién realiza la comida

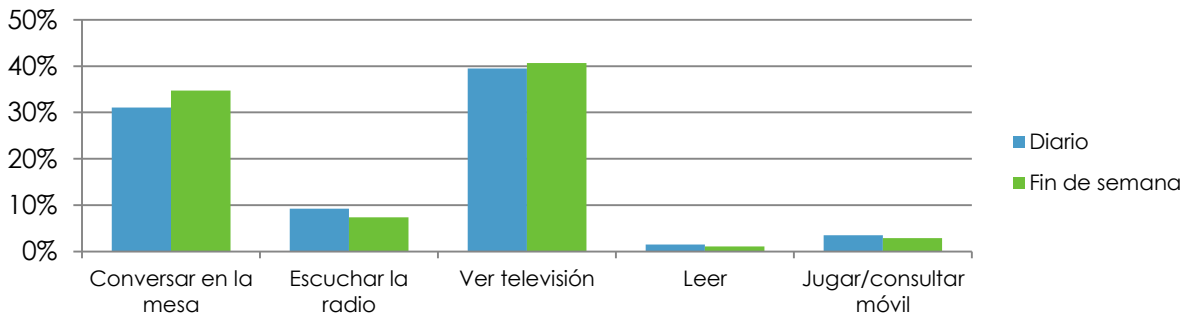


### Con quién realiza la cena



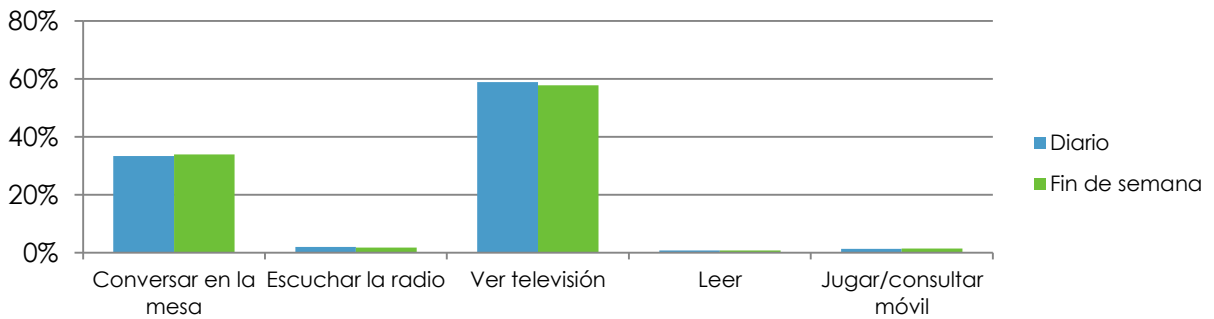
Cuando consultamos a los encuestados acerca de sus hábitos en la mesa, estos suelen coincidir a lo largo de las comidas principales del día. La mayoría afirma que mientras desayuna, come o cena suele ver la televisión (entre el 39 y el 59 %) y conversar (entre el 30 y el 36 %). También existe el hábito de escuchar la radio durante el desayuno en

### Qué suele hacer mientras desayuna

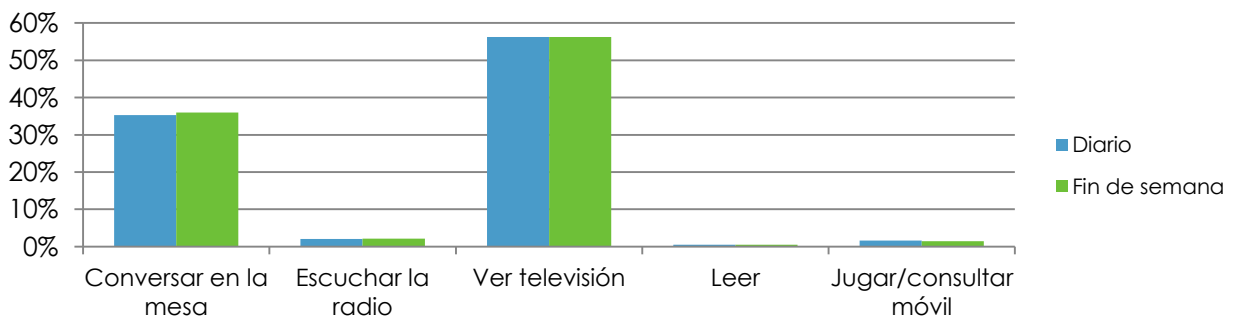


aproximadamente el 9,2 % de las personas.

### Qué suele hacer mientras cena



### Qué suele hacer mientras come



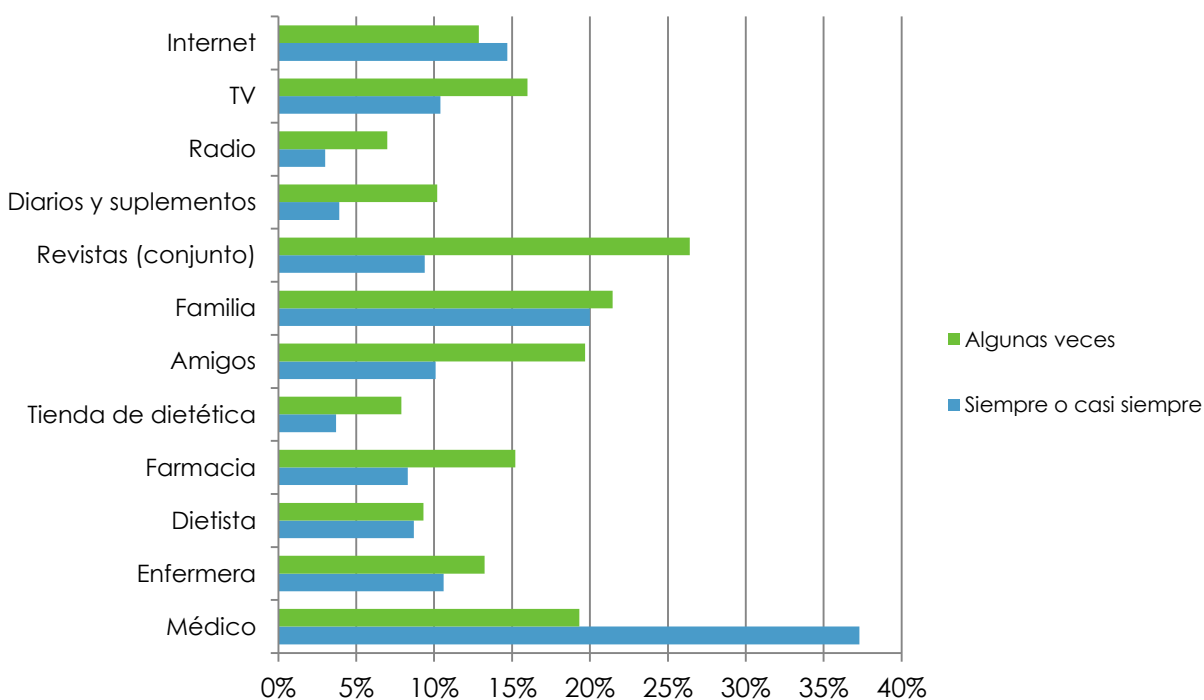
## 5. Información sobre alimentación y nutrición

### a. Fuentes de información

El médico es el profesional a quien se recurre con más frecuencia para plantear cuestiones y dudas sobre temas relacionados con alimentación y nutrición. Así lo reconoce el 37,3 % que afirma preguntar al médico cuando tiene alguna duda o inquietud en este sentido siempre o casi siempre. Los siguientes profesionales con quienes se consulta con más frecuencia son enfermería (10,6 %) y dietistas (8,7 %). Además, hasta un 20 % confía en familiares y un 10,1 % en los amigos para resolver sus dudas siempre o casi siempre.

En cuanto a medios de comunicación destaca internet como fuente de información habitual para el 15 % de los encuestados, y esta fuente se configura como un punto importante de referencia para búsquedas ocasionales para el 13 %. Considerando en conjunto los distintos tipos de revistas estos medios son fuente de información habitual para el 9,4 % del colectivo, mientras que más del 26 % los consultan de forma ocasional. La TV también es un importante punto de referencia para el 10,4 %.

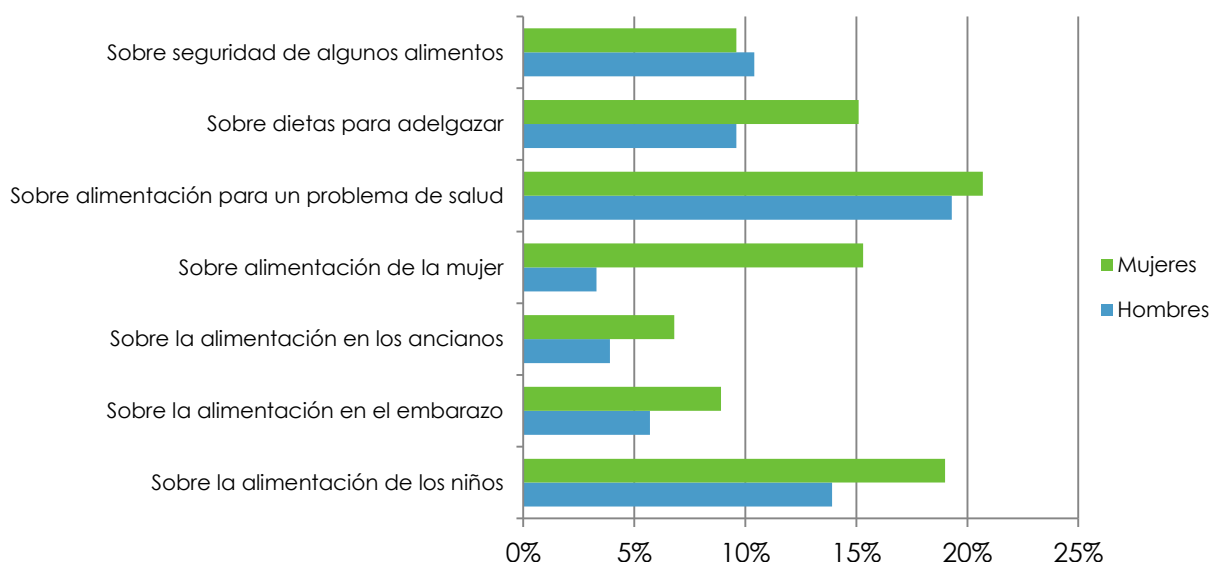
**Fuentes a las que acuden habitualmente los encuestados para consultar información sobre alimentación y nutrición**



### b. Temas consultados

Entre los aspectos de salud sobre los que afirman consultar con más frecuencia los encuestados se encuentran la alimentación para problemas de salud, sobre los que consultan un 20,7 % de las mujeres y un 19,3 % de los hombres y la alimentación de los niños, en este caso consultan un 19,0 % de las mujeres y un 13,9 % de los hombres. Otros aspectos como las dietas de adelgazamiento son motivo de consulta para el 15,1 % de las mujeres y el 9,6 % de los hombres.

#### Temas relacionados con la alimentación sobre los que han consultado o preguntado dudas en los últimos años

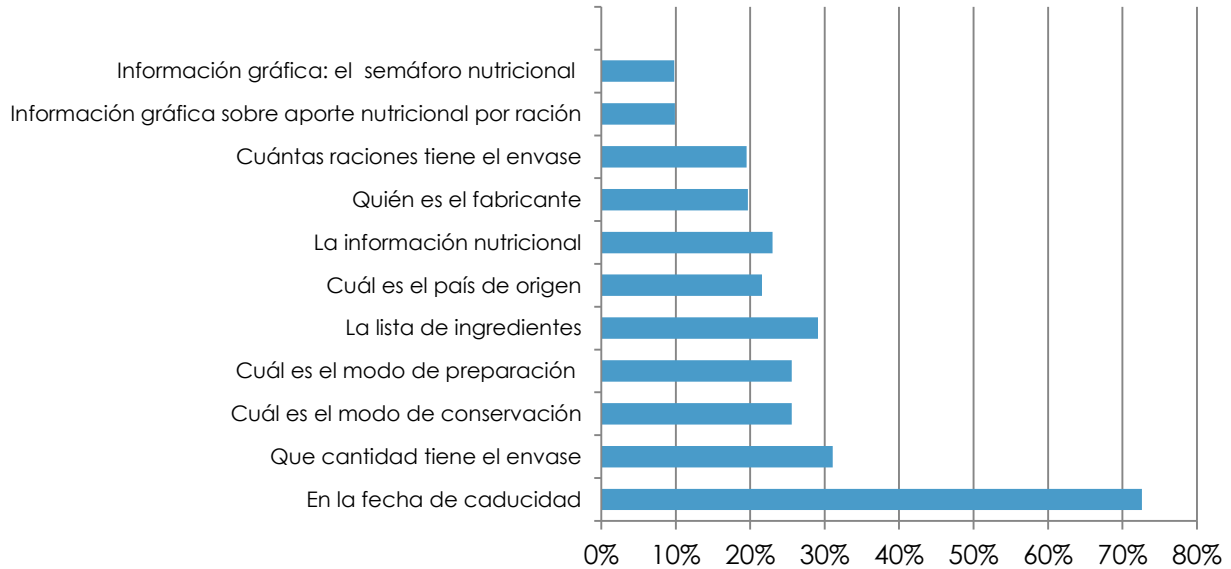


### c. Etiquetado nutricional

El 14,3 % de los encuestados manifiesta leer siempre la etiqueta nutricional de alimentos y bebidas, además un 19,2 % afirma leerlo casi siempre. Los encuestados también revisan otros aspectos del etiquetado, lo más habitual es revisar la fecha de caducidad (72,6 %), mientras que es menos habitual revisar la información gráfica sobre el semáforo nutricional (9,8 %) o el aporte nutricional por ración (9,9 %).

El 52,9 % de los encuestados afirman entender la información facilitada en el etiquetado siempre o casi siempre.

### Aspectos del etiquetado de los alimentos en los que se fijan habitualmente los encuestados

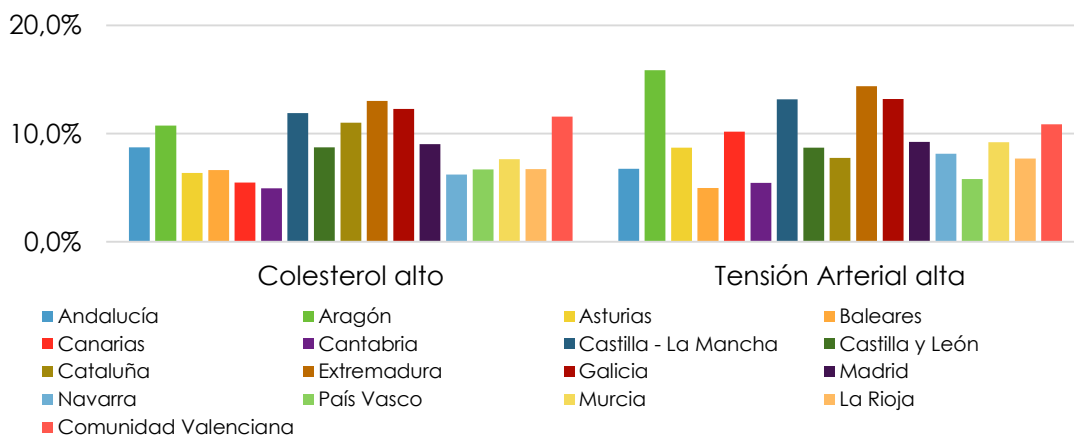


### 6. Datos por Comunidad Autónoma

Se han recogido un total de 400 encuestas en cada Comunidad Autónoma. Los datos más relevantes reportados en las mismas se presentan a continuación:

Como se ha comentado, los niveles elevados de tensión arterial constituyen el principal problema de salud en la población, siendo más prevalente en Comunidades Autónomas (CCAA) como Aragón (15,9 %), Extremadura (14,4%), Castilla-La Mancha y Galicia (13,2 %). El colesterol elevado se sitúa, detrás de la tensión arterial, como el segundo problema más prevalente. De esta manera, en las CCAA en las que es más frecuente (Extremadura, Galicia, Castilla-La Mancha y Comunidad Valenciana), se da en cifras de alrededor del 12 % de los casos.

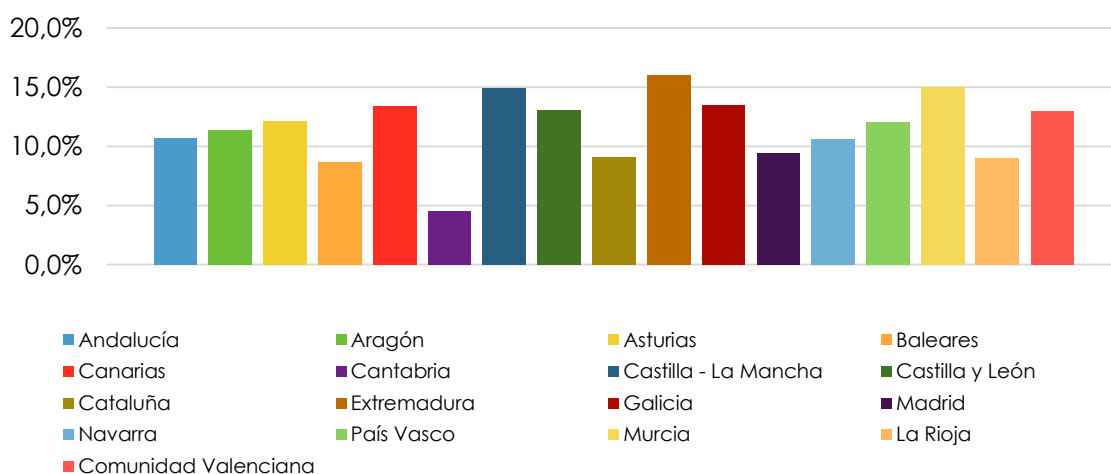
### Enfermedades más prevalentes por CCAA





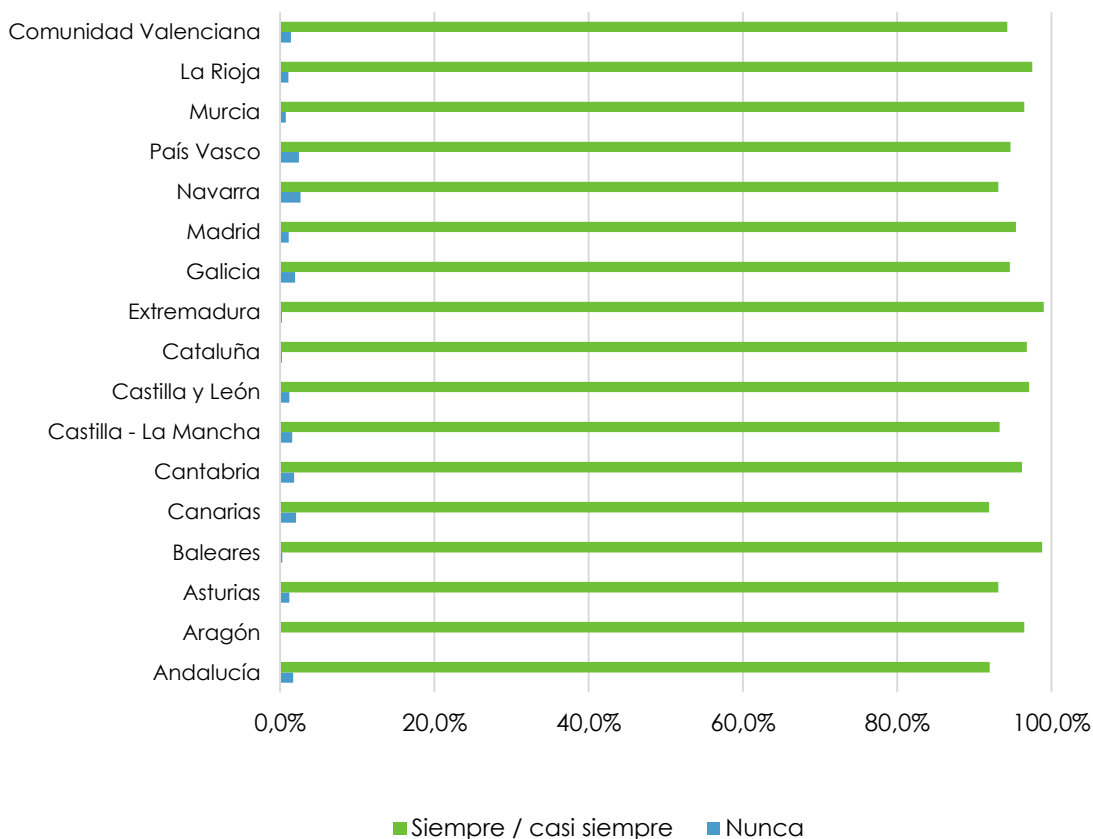
Debido a estos u otros problemas de salud, la mayor parte de las personas que realizan modificaciones en su dieta pertenecen a las Comunidades Autónomas de Extremadura (16 %), Murcia (15 %), Castilla – La Mancha (14,9 %), Galicia (13,5 %) y Canarias (13,4 %). Dentro de estas modificaciones, la reducción en la ingesta de sal y el consumo de grasas en general (modificaciones más habituales) se da más frecuentemente en Castilla-La Mancha (8,8 %) y Extremadura (9,0 %), respectivamente.

### Modificación de la dieta por problemas de salud



En relación con el patrón de desayuno, Extremadura (99 %), Baleares (98,8 %), La Rioja (97,5 %), Castilla y León (97,1 %) y Cataluña (96,8 %) se encuentran entre las cinco CCAA en las que más instaurado está dicho hábito, siendo Navarra, País Vasco, Canarias, Galicia y Cantabria aquellas en las que se han registrado un mayor número de encuestados que no realizan la primera comida del día, aunque en estos casos el porcentaje se sitúa en torno al 2 %.

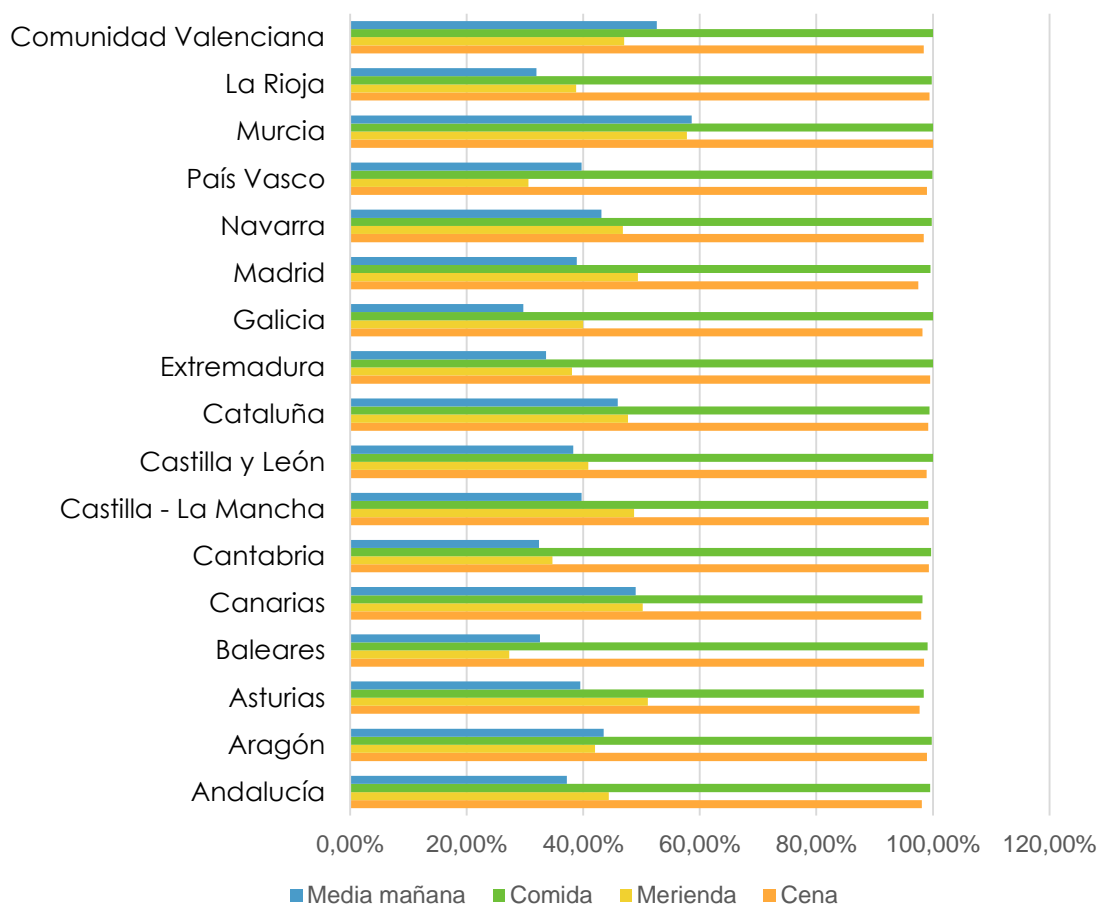
### Patrón de desayuno



Los porcentajes más altos en relación con el hábito de tomar algo a media mañana o media tarde se encuentran en Murcia, con un 58,6 y un 57,8 % de los encuestados que realizan estas ingestas, respectivamente. La Comunidad Valenciana (52,6 %), Canarias (49,0 %), Cataluña (45,9 %) y Aragón (43,5 %) son las CCAA donde un mayor porcentaje de encuestados tomaba algo a media mañana y, en el caso de la merienda, destacan Asturias (51,1 %), Canarias (50,2 %), Madrid (49,4 %) y Castilla – La Mancha (48,7 %). En cuanto a las comidas principales, comida y cena, la mayoría de los encuestados las realizan.



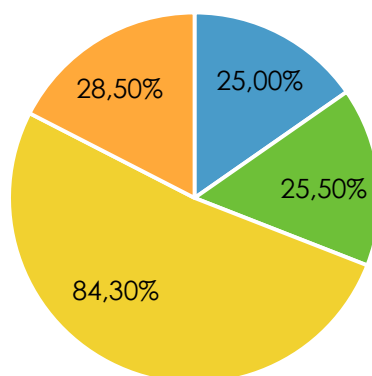
### Patrón de Media mañana, Comida, Merienda y Cena



En relación con el hábito de cocinar, se ha identificado una tendencia a no cocinar habitualmente en el 27,9 % de las personas encuestadas. De ellas, los porcentajes más altos se encontraron en CCAA del norte de nuestro país, identificándose los valores más altos en Cantabria (33,8 %), La Rioja (32,6 %), Galicia (32,4 %), País Vasco (31,9 %) y Asturias (31,6 %). En contraposición, un 35,5 % de los encuestados afirma cocinar a diario, sobre todo en las regiones de Aragón (41,1 %), Asturias (39,3 %), Extremadura (39,0 %), Madrid (38,4 %) y Castilla y León (37,3 %).

Si analizamos los conocimientos que tienen los encuestados sobre las recomendaciones a seguir dentro de una alimentación saludable, observamos lo siguiente: las frecuencias de consumo recomendadas de pescado son bien conocidas entre la población (84,3 %), a diferencia de las recomendaciones diarias de frutas (25,0 %) y verduras (25,5 %) o el aporte de la ración principal del día (la comida), conocido por un 28,5 % de los encuestados. Así, las frecuencias de consumo recomendadas de frutas se conocen mejor en Comunidades como Aragón (32,3 %) y Andalucía (31 %); en el caso de las verduras, en las CCAA de Asturias (44,6 %) y Murcia (38,0 %); y el aporte que debe suponer la comida en Baleares (36,3 %) y Asturias (34,9 %).

## Conocimiento de las recomendaciones



- Consumo de fruta
- Consumo de verdura
- Consumo de pescado
- Aporte de la ración principal del día

Estos resultados suponen un reflejo de la necesidad de insistir en la comunicación de las recomendaciones de frecuencia de consumo de los diferentes alimentos a toda la población, para reforzar sus conocimientos sobre la adecuada distribución de los alimentos en una dieta variada y equilibrada.

En cuanto a las fuentes de información consultadas, País Vasco es la Comunidad Autónoma que más consulta a su médico como fuente de información (48,7 %), seguida de Navarra (46,9 %), Aragón (44,7 %), Canarias (43,5 %) y Cataluña (40,6 %). Internet es consultada con mayor frecuencia en las CCAA de Andalucía (18,7 %), Madrid (18,1 %), Asturias (17,0 %), Aragón y Canarias (16,6 %).

## DATOS SOBRE PREFERENCIAS Y AVERSIONES ALIMENTARIAS

### 1. Preferencias y aversiones:

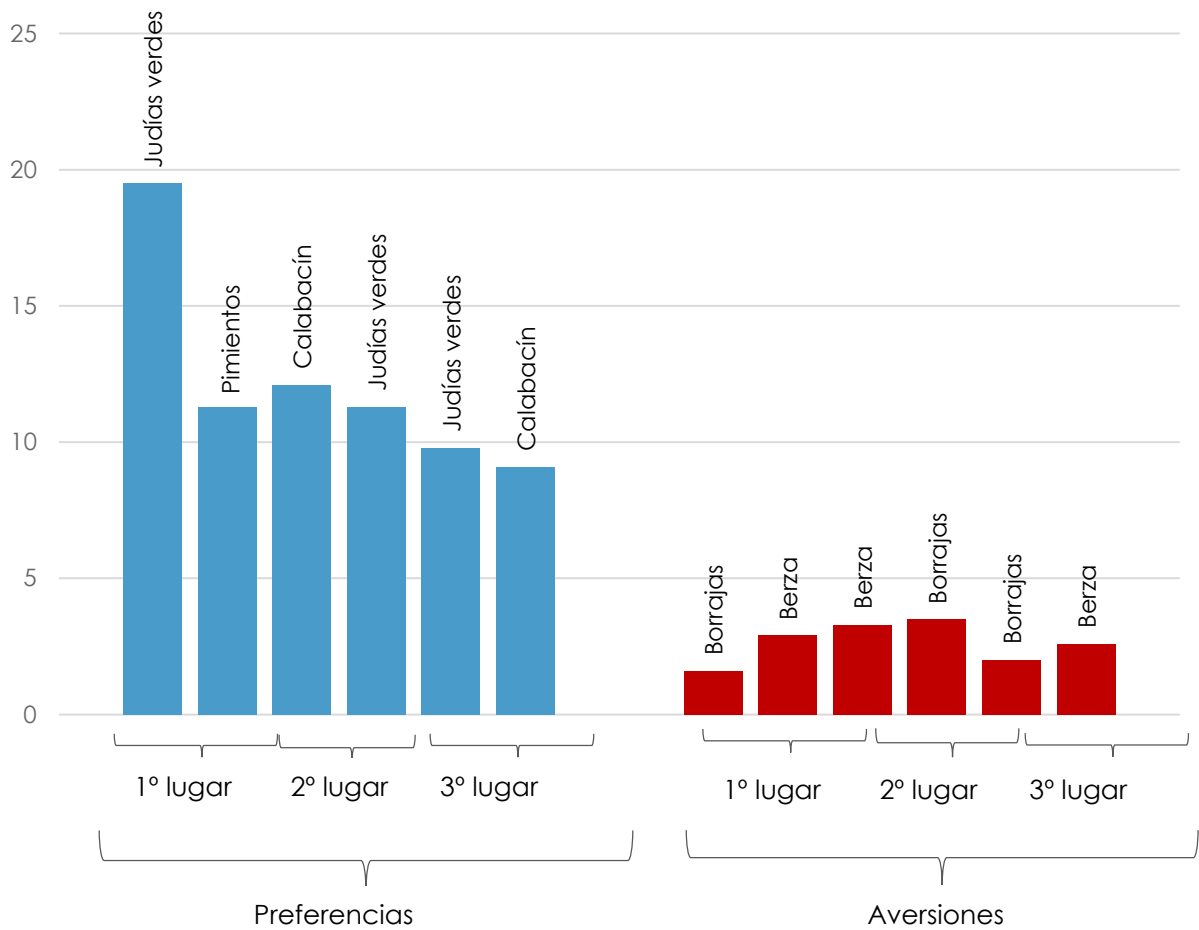
#### a. Verduras

Teniendo en cuenta los datos recopilados en el Estudio Nutricional y de Hábitos Alimentarios de la Población Española promovido por la Fundación Eroski – Estudio ENPE realizado a 6.800 personas del ámbito nacional, se ha realizado el análisis de las verduras que se prefieren consumir en primer, segundo y tercer lugar (eligiendo las dos primeras en cada caso) y las verduras que menos gustan.

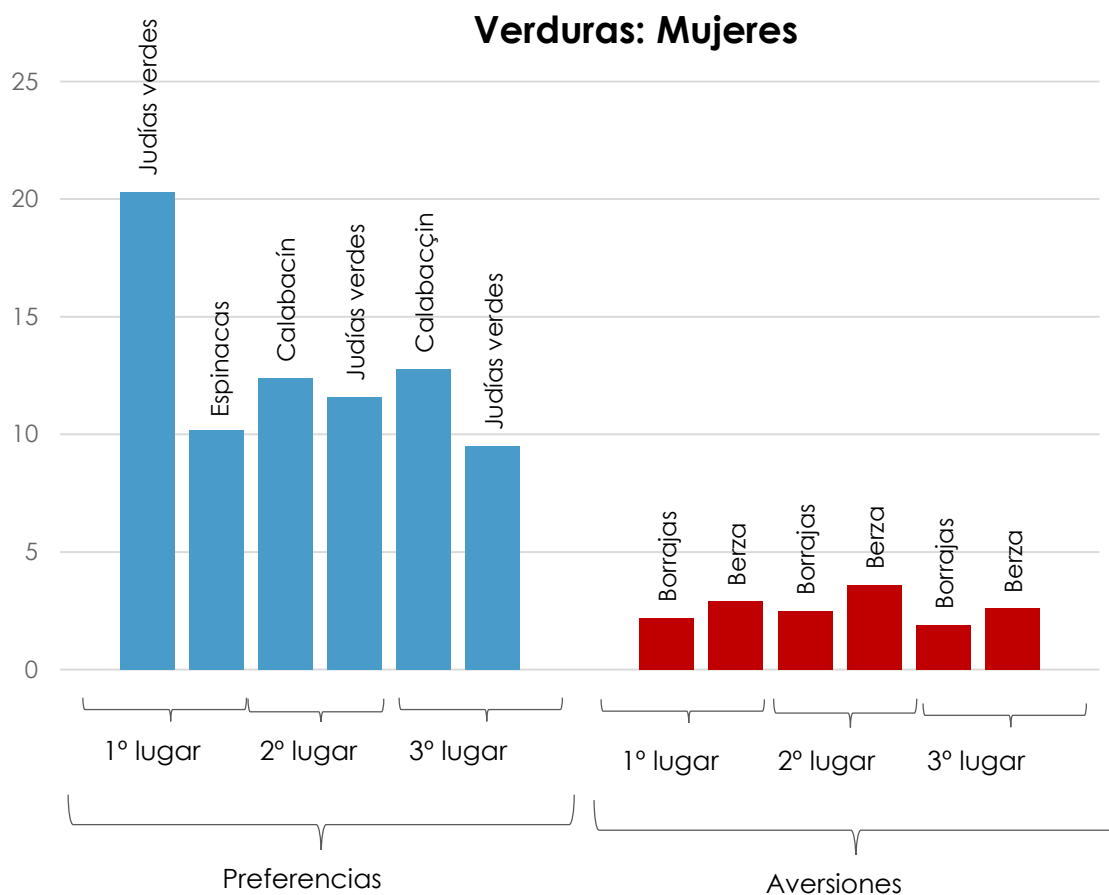
#### Sexo:

A continuación se representan las verduras preferidas y cuales gustan menos diferenciando entre hombres y mujeres.

#### Verduras: Hombres



En este gráfico se observa que las judías verdes son las verduras preferidas de los hombres, ya que aparecen en los tres niveles de preferencia, siendo la preferida en primer lugar de casi un 20 %. Por otro lado, las borrajas y las berzas son las verduras que menos gustan.

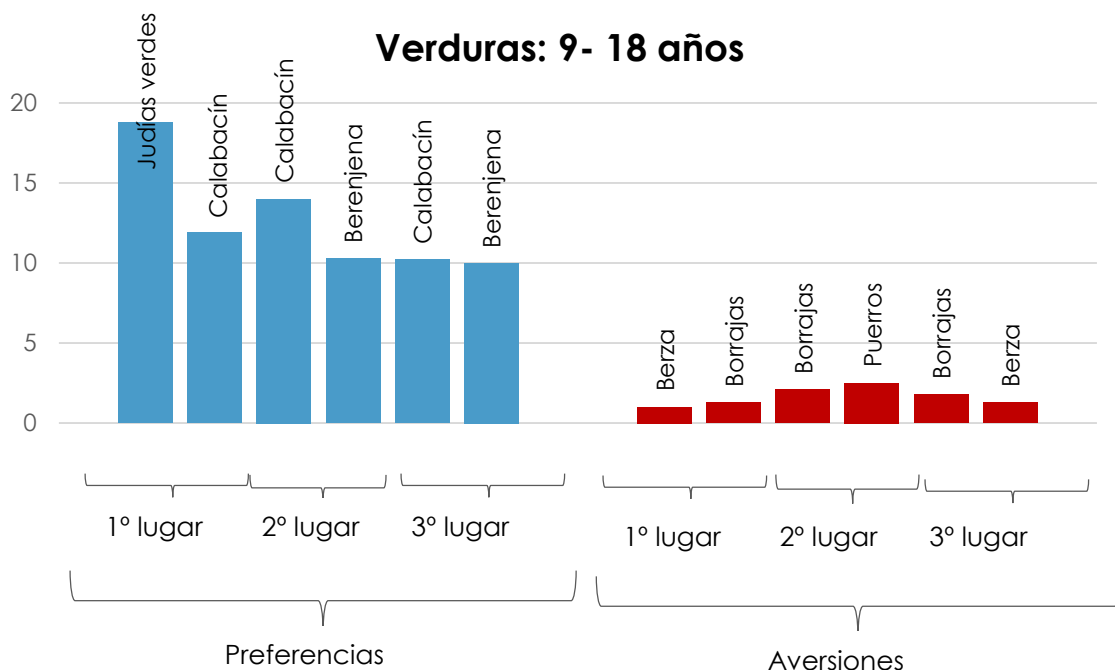
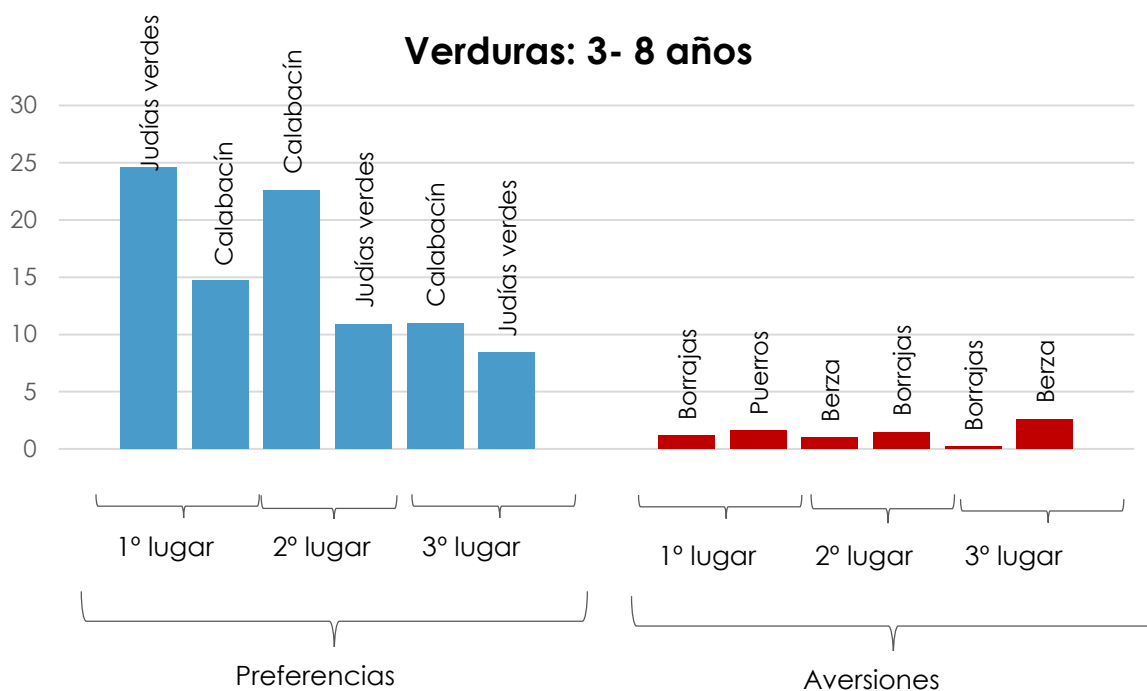


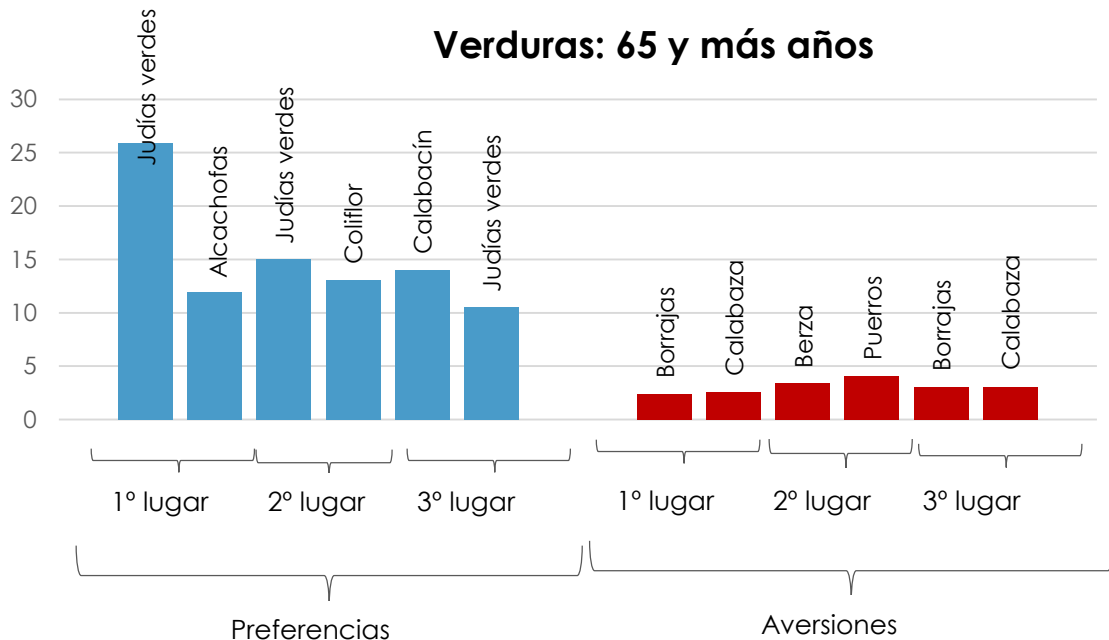
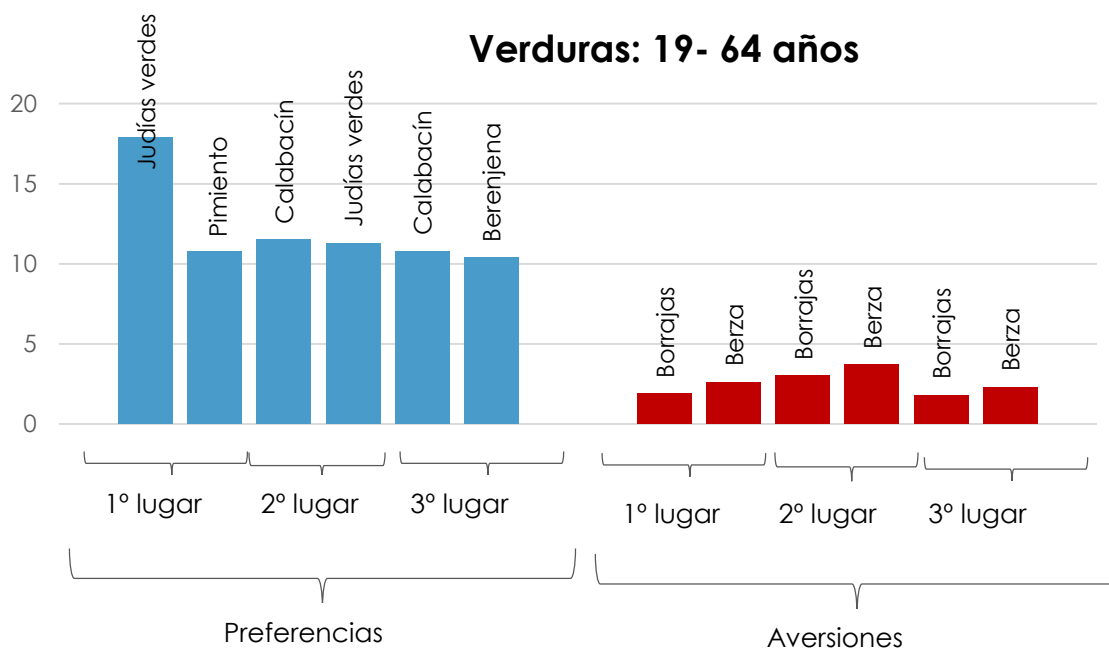
En el gráfico de las mujeres no se observan grandes variaciones en cuanto al de los hombres, ya que su verdura estrella también son las judías verdes en más de un 20 % de los casos y las verduras que menos gustan las borrajas y las berzas.

**Si utilizamos los datos ponderando los resultados de los tres niveles de preferencia observamos que el alimento estrella en el grupo de las verduras son las judías verdes en ambos sexos y el que menos se prefiere, las borrajas.**

**Edad:**

A continuación se representan las verduras preferidas y cuales gustan menos diferenciando entre cuatro grupos poblacionales: niños entre 3-8 años, adolescentes entre 9- 18 años, adultos entre 19- 64 años y finalmente adultos mayores de 64 años.





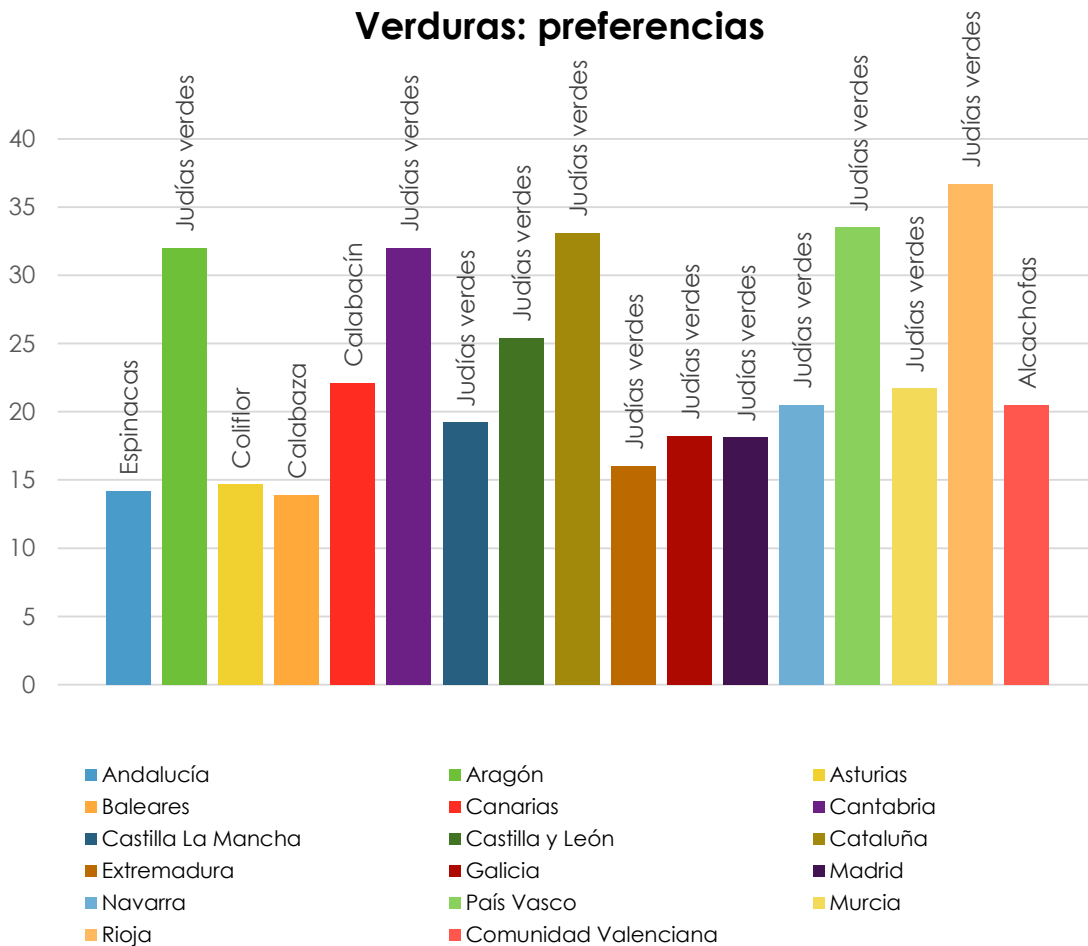
En todos los grupos poblacionales las judías verdes se sitúan como verdura preferida, seguida por el calabacín en los grupos de niños de 3 a 8 años y adolescentes de 9 a 18. En el grupo de adultos de 19 a 64 años la segunda verdura preferida es el pimiento y a partir de los 65 años la segunda preferida es la alcachofa. En cuanto a los



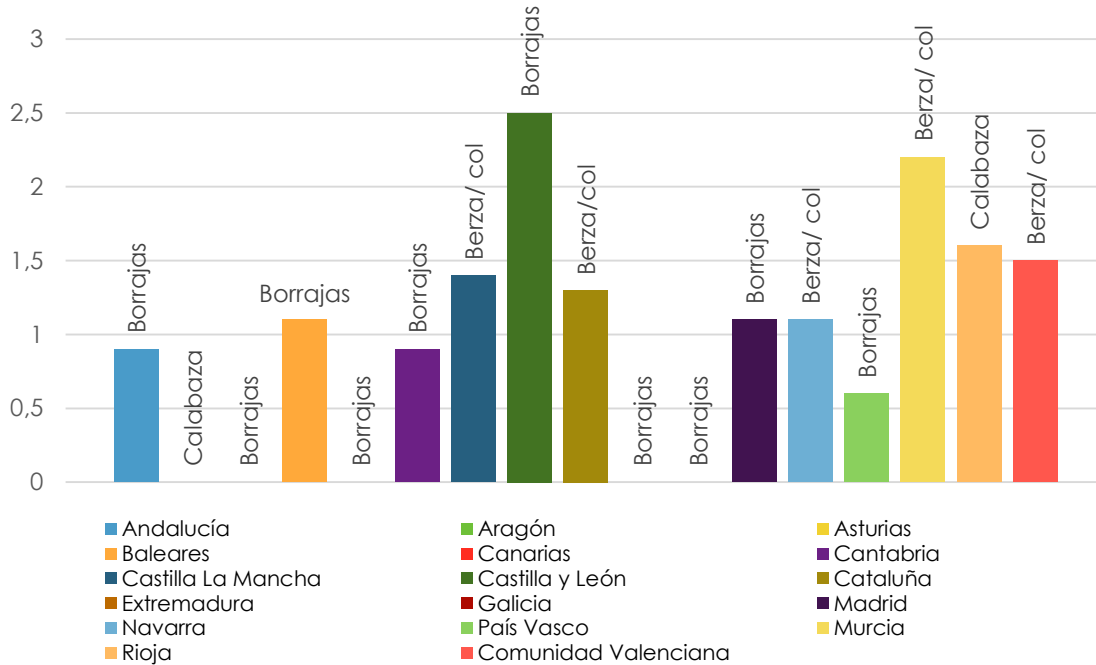
productos que menos gustan los tres primeros grupos coinciden en las borrajas y las berzas. En el caso de los adultos de 65 años y más las verduras que menos les gustan son las borrajas y la calabaza.

Si utilizamos los datos ponderando los resultados de los tres niveles de preferencia observamos que el alimento estrella en el grupo de las verduras son las judías verdes en todas las edades y el que menos se prefiere, las borrajas.

### Comunidad Autónoma



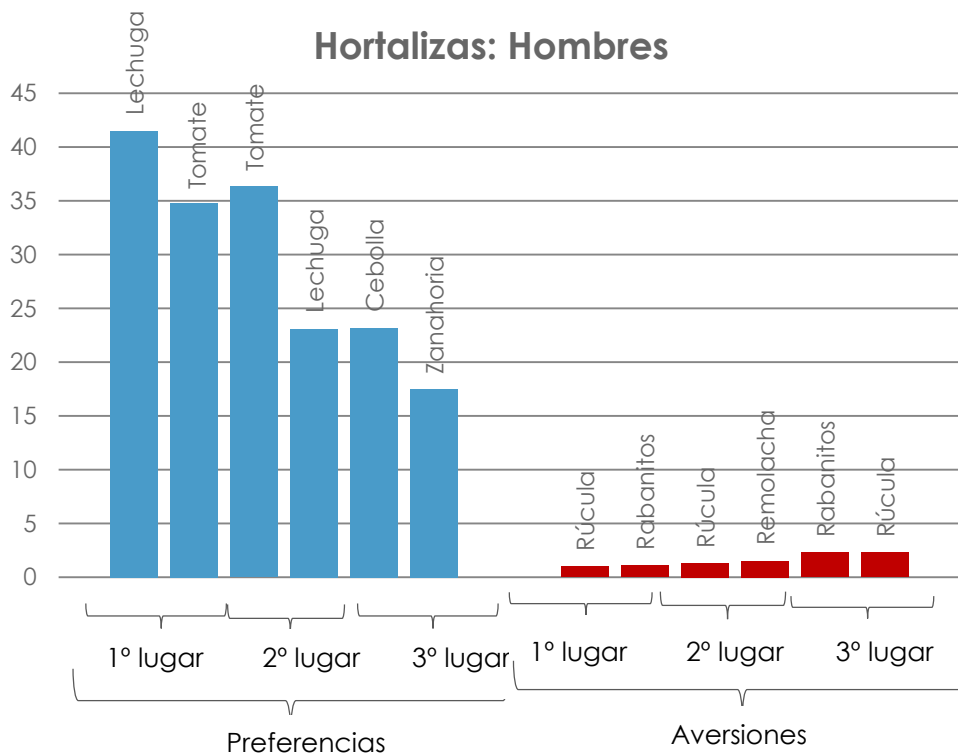
### Verduras: Aversiones



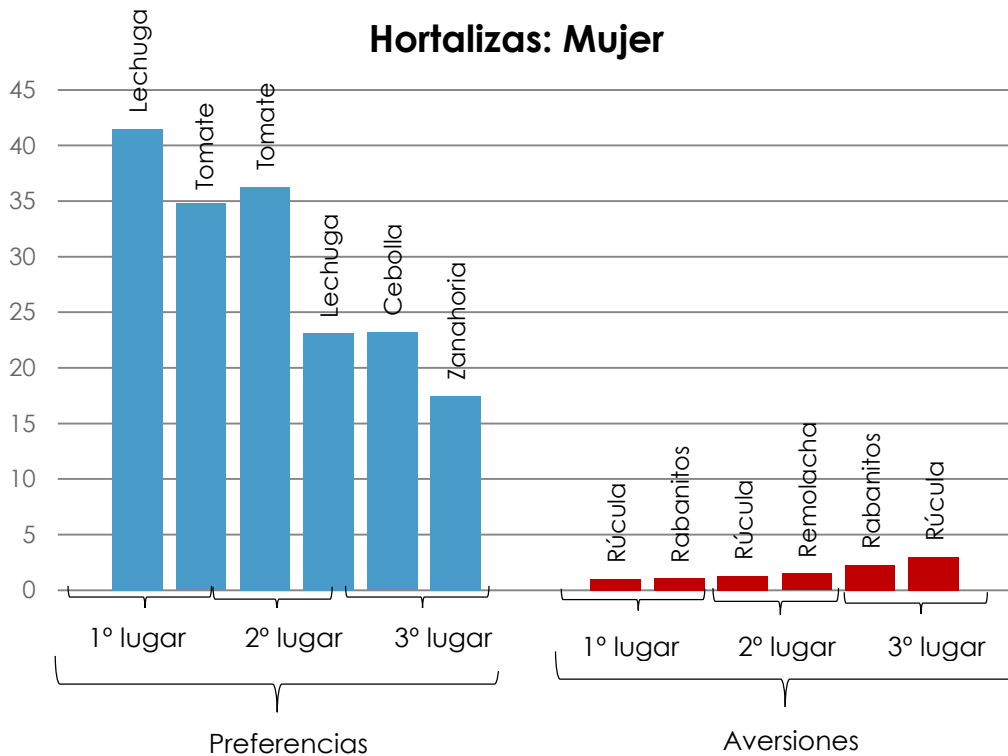
### b. Hortalizas

#### Sexo:

A continuación se representan las hortalizas preferidas y cuales gustan menos diferenciando entre hombres y mujeres.



En este gráfico se observa que la lechuga y el tomate son las hortalizas preferidas de los hombres, ya que aparecen en dos niveles de preferencia, siendo la preferida en primer lugar la lechuga de casi un 43 %. Por otro lado, la rúcula y los rabanitos son las verduras que menos gustan.



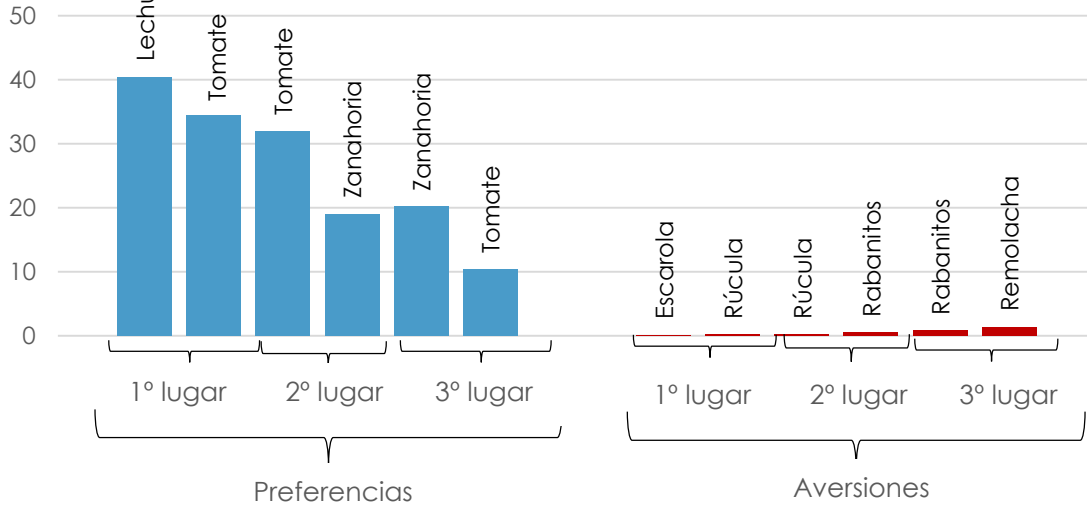
En el gráfico de las mujeres no se observan grandes variaciones en cuanto al de los hombres, ya que su hortaliza estrella también es la lechuga en más de un 40 % de los casos y las verduras que menos gustan son la rúcula y los rabanitos.

**Si utilizamos los datos ponderando los resultados de los tres niveles de preferencia observamos que el alimento estrella en el grupo de las hortalizas son el tomate en el caso de los hombres y la lechuga en las mujeres. La hortaliza que menos prefieren los hombres es la rúcula y las mujeres los rabanitos.**

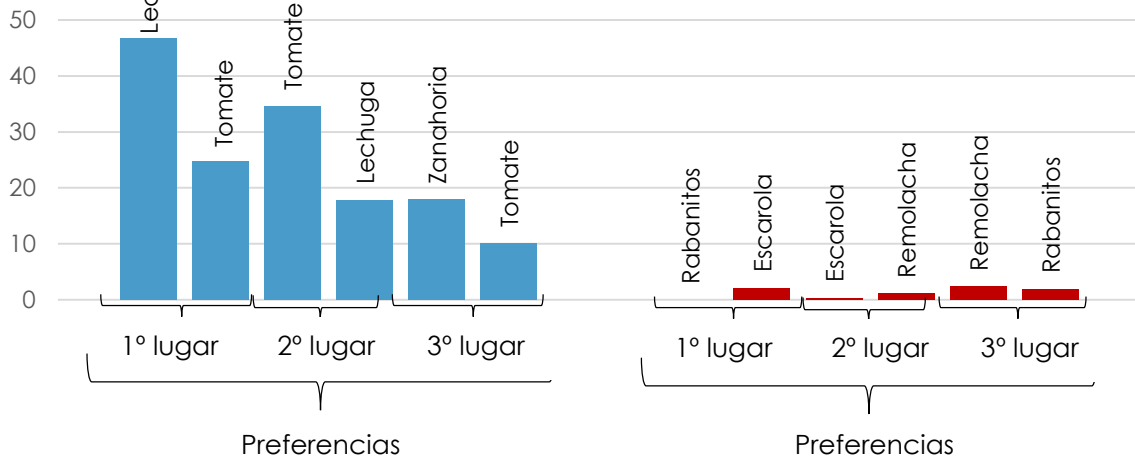
**Edad:**

A continuación se representan las hortalizas preferidas y cuales gustan menos diferenciando entre cuatro grupos poblacionales: niños entre 3-8 años, adolescentes entre 9- 18 años, adultos entre 19- 64 años y finalmente adultos mayores de 64 años.

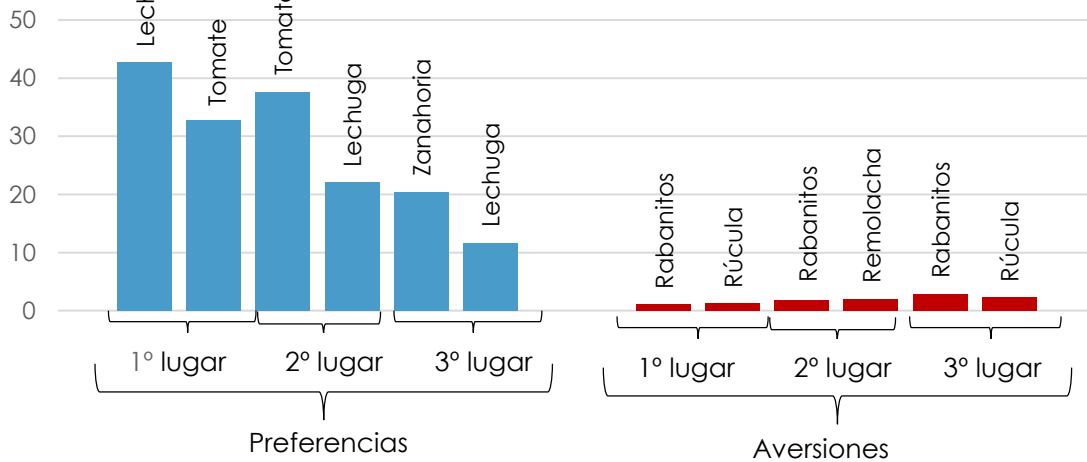
### Hortalizas: 3- 8 años

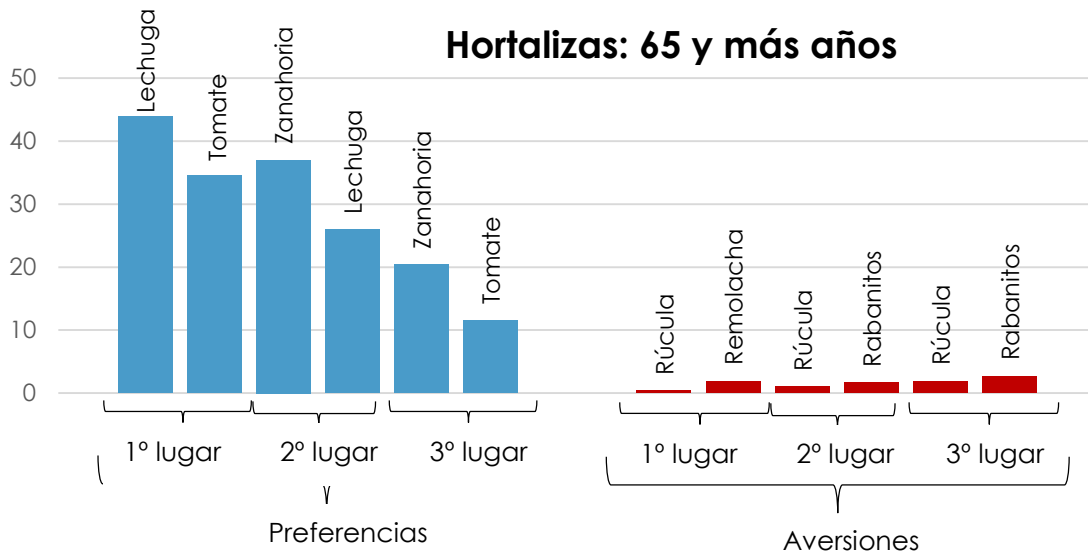


### Hortalizas: 9- 18 años



### Hortalizas: 19- 64 años

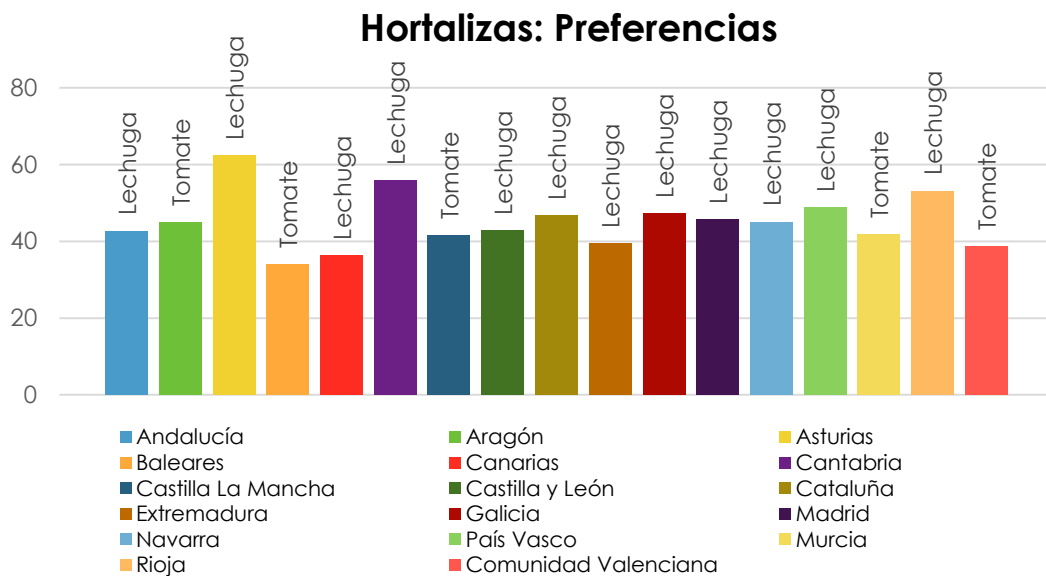




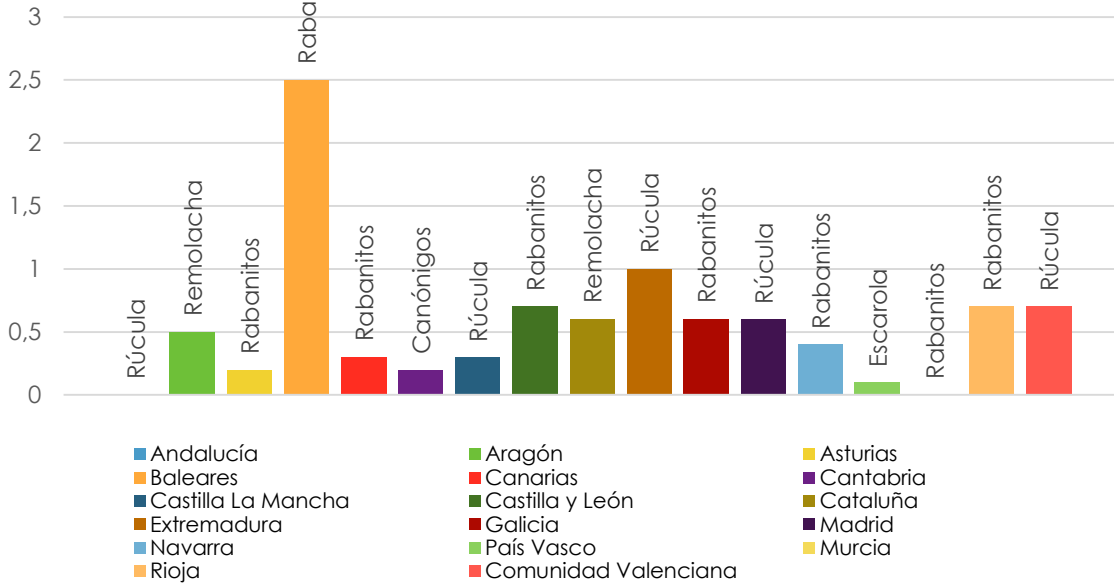
En todos los grupos poblacionales la lechuga y el tomate se sitúan como hortaliza preferida, seguida por la zanahoria. En los tres grupos la hortaliza que menos gusta es la rúcula, con una leve excepción en el grupo de adolescentes de 8-19 años en donde las hortalizas que menos gustan son los rabanitos y la escarola.

Si utilizamos los datos ponderando los resultados de los tres niveles de preferencia observamos que el alimento estrella en el grupo de las hortalizas es el tomate en el grupo de 3-8 años y la lechuga en el resto de grupos de población. El que menos se prefiere es la rúcula en los grupos de 3-8 años y de 65 y más años y los rabanitos en los grupos de 9-18 años y 19-64 años.

### Comunidad Autónoma



### Hortalizas: Aversiones

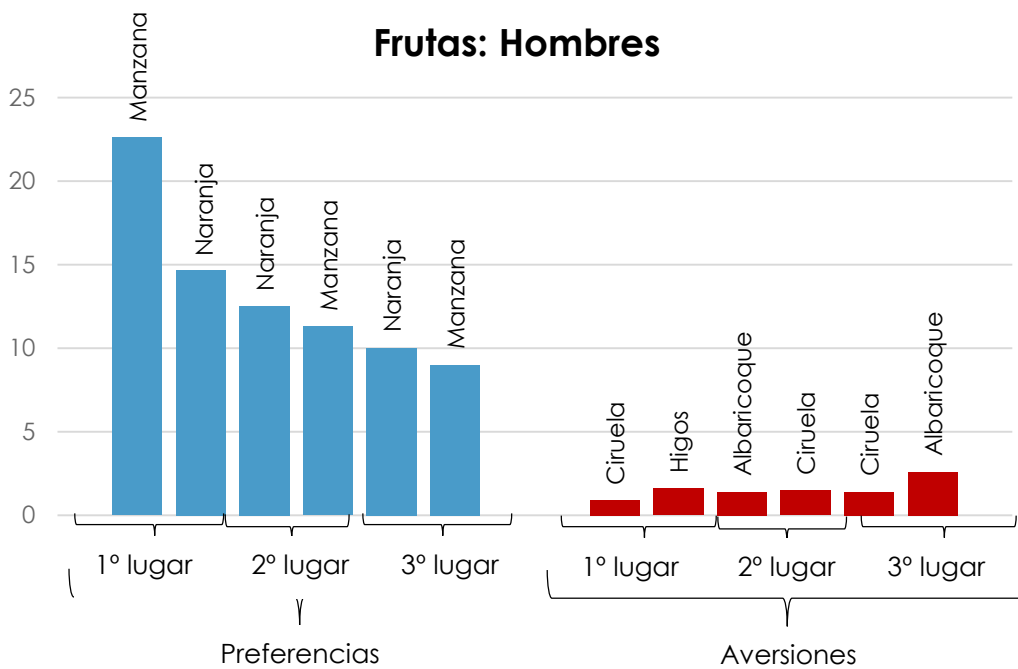


### c. Frutas

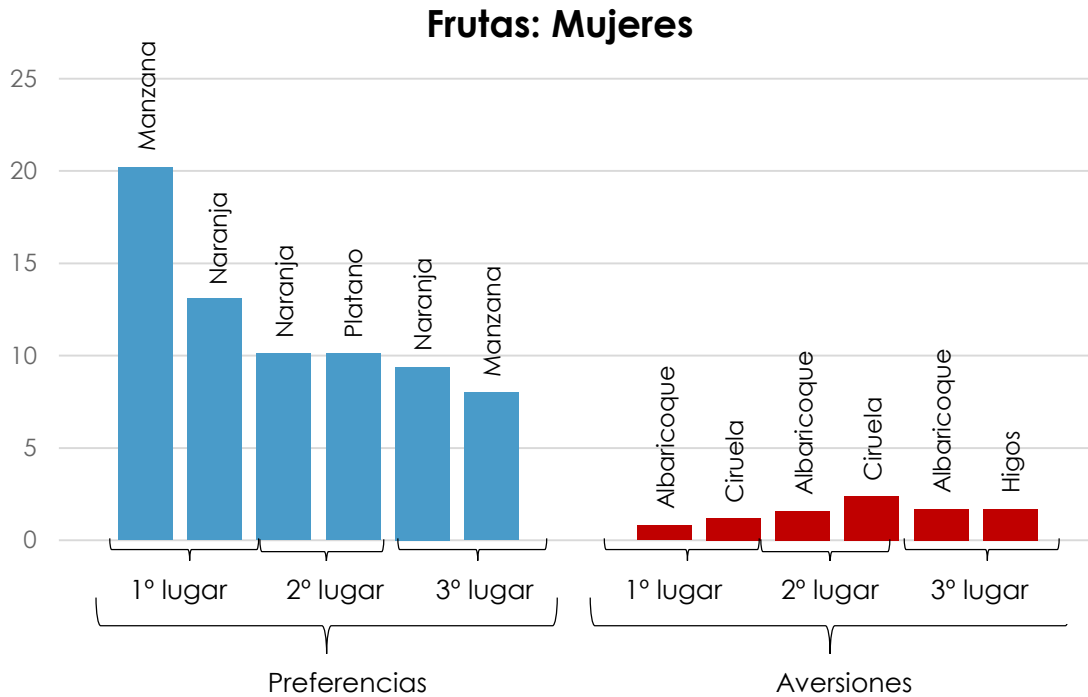
#### Sexo:

A continuación se representan las frutas preferidas y cuales gustan menos diferenciando entre hombres y mujeres.

### Frutas: Hombres



En el gráfico se observa que la manzana y la naranja son las frutas preferidas de los hombres, ya que aparecen en los tres niveles de preferencia, siendo la preferida en primer lugar la manzana de casi un 23 %. Por otro lado, las ciruelas y los higos son las frutas que menos gustan.



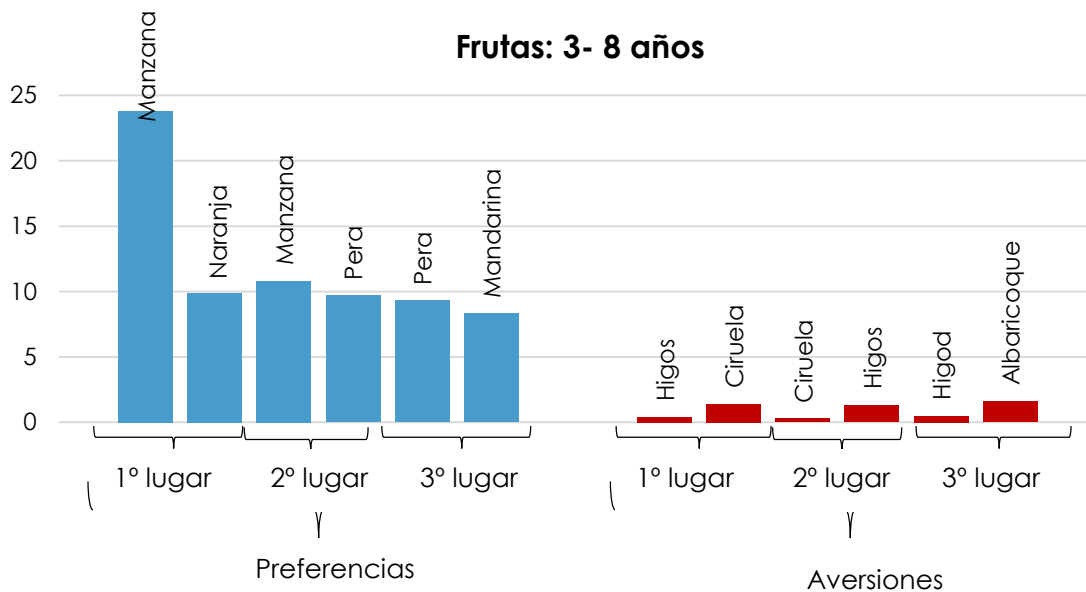
En el gráfico de las mujeres no se observan grandes variaciones en cuanto a la fruta preferida respecto a los hombres, ya que sus frutas preferidas siguen siendo la manzana y la naranja, destacando la manzana en más de un 20 %. Sin embargo, sí hay variaciones en las frutas que menos gustan, ya que en la mujer son el albaricoque y la ciruela.

**Si utilizamos los datos ponderando los resultados de los tres niveles de preferencia observamos que el alimento estrella en el grupo de las frutas es la manzana en ambos sexos. La fruta que menos se prefiere es el albaricoque.**

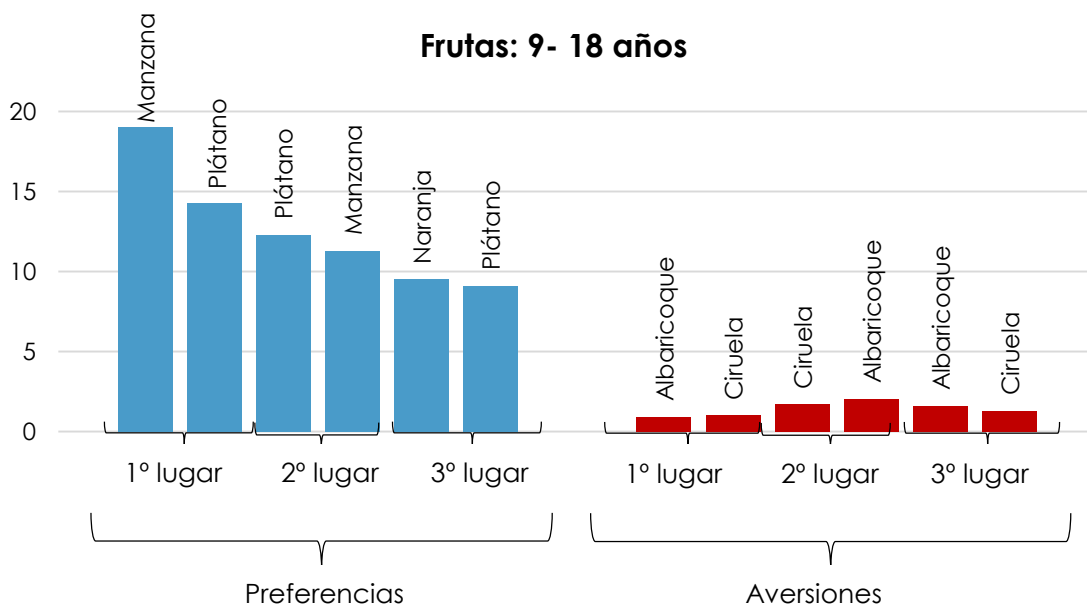
### Edad:

A continuación se representan las frutas preferidas y cuales gustan menos diferenciando entre cuatro grupos poblacionales: niños entre 3-8 años, adolescentes entre 9- 18 años, adultos entre 19- 64 años y finalmente adultos mayores de 64 años.

### Frutas: 3- 8 años

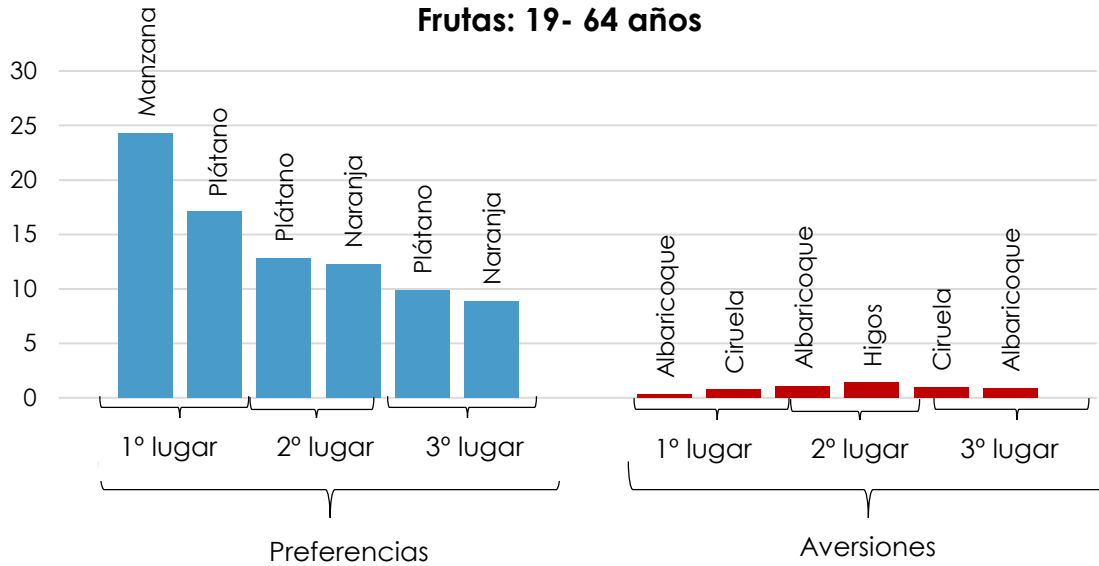


### Frutas: 9- 18 años

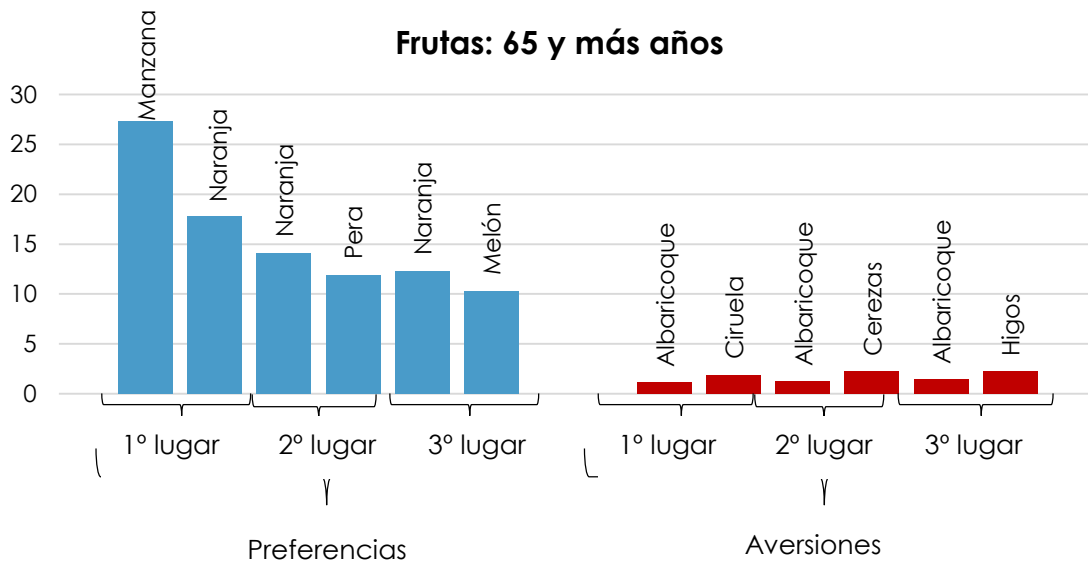




**Frutas: 19- 64 años**



**Frutas: 65 y más años**

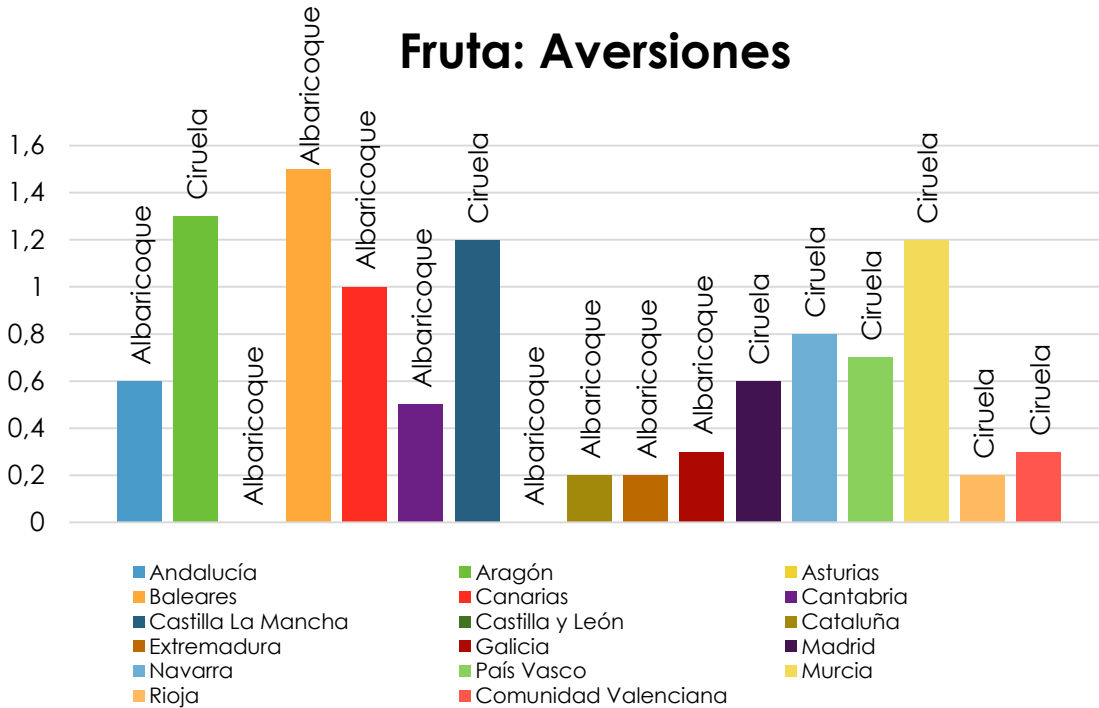


En todos los grupos poblacionales la manzana se sitúa como la fruta estrella alrededor del 20-25 % en los cuatro grupos. En cuanto a la segunda fruta preferida hay variaciones según el grupo de edad; en los niños de 3-8 años y en los adultos de 65 y más años su fruta preferida es la naranja, mientras que en el grupo de adolescentes y en los adultos de 19-64 años su segunda fruta preferida es el plátano. En el grupo de 3 a 8 años la fruta que menos gusta es el higo, si bien en el resto de etapas la que menos gusta es el albaricoque.

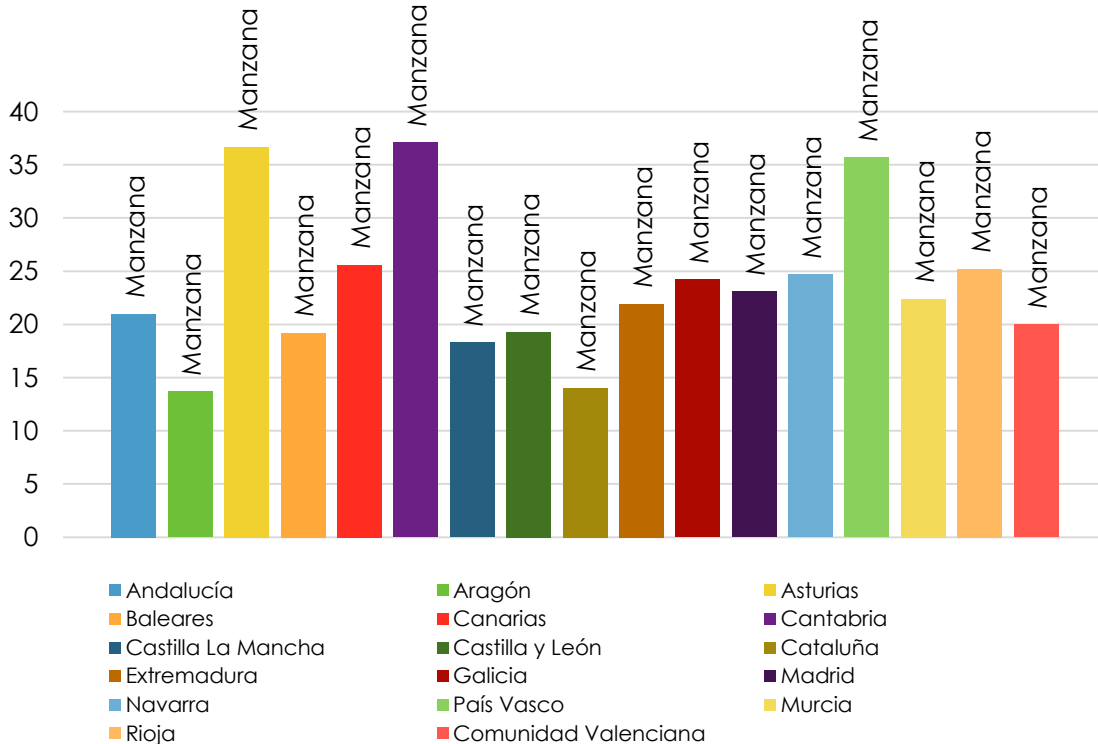
**Si utilizamos los datos ponderando los resultados de los tres niveles de preferencia observamos que el alimento estrella en el grupo de las frutas es la manzana en todos los grupos de población. El que menos se prefiere es el albaricoque.**

Comunidad Autónoma

Fruta: Aversiones



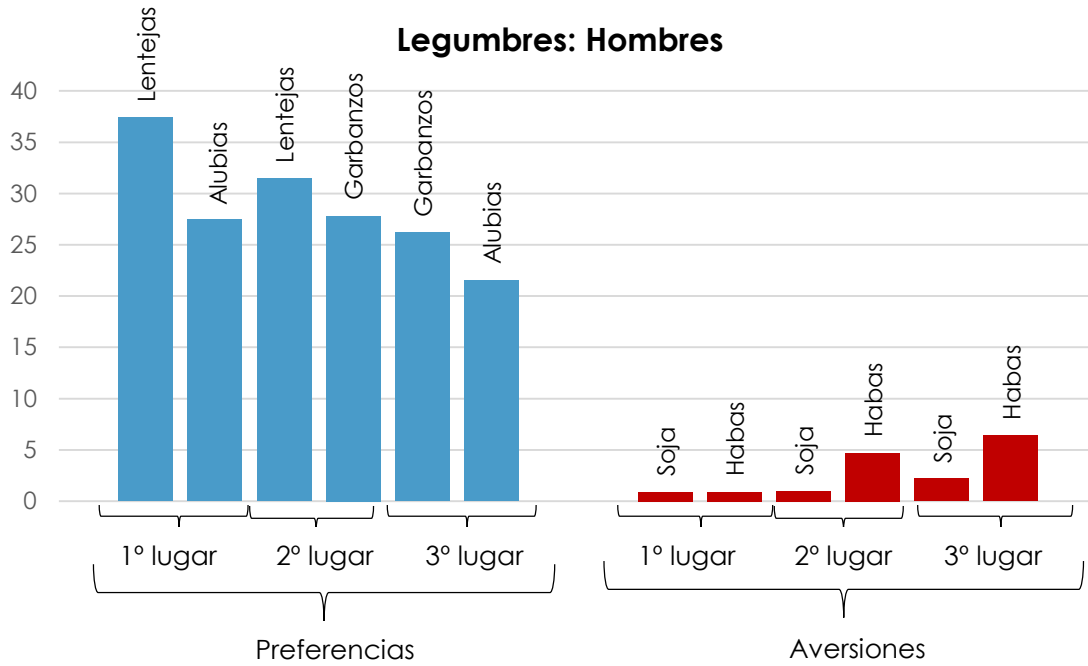
Fruta: Preferencias



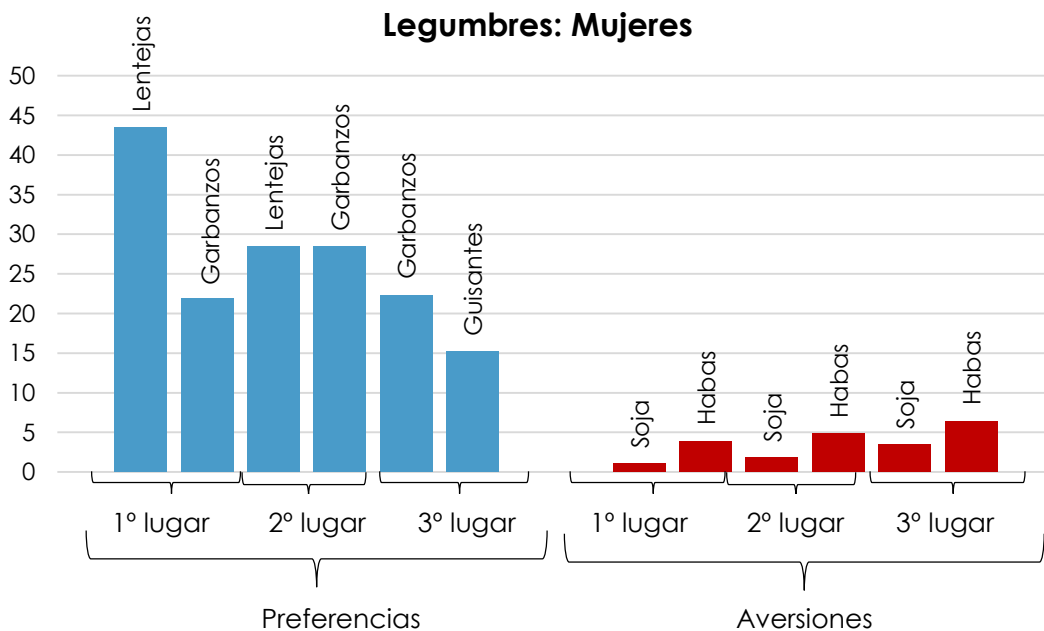
**d. Legumbres**

**Sexo:**

A continuación se representan las legumbres preferidas y cuales gustan menos diferenciando entre hombres y mujeres.



En este gráfico se observa que las lentejas son las legumbres preferidas de los hombres con casi un 40 %, estas aparecen en dos niveles de preferencia en un segundo lugar se sitúan las alubias y los garbanzos. Por otro lado, la soja y las habas son las legumbres que menos gustan.

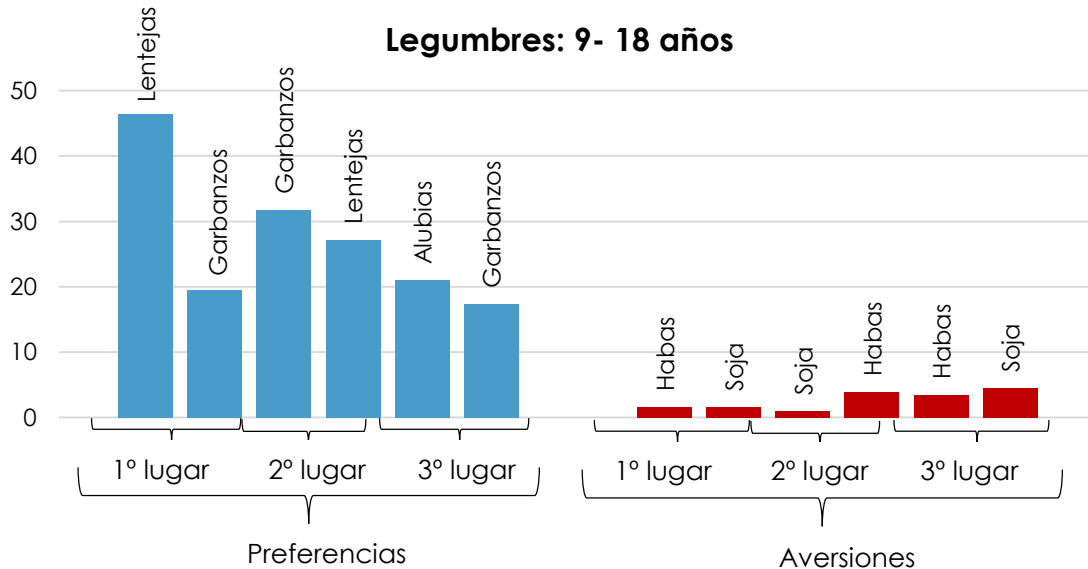
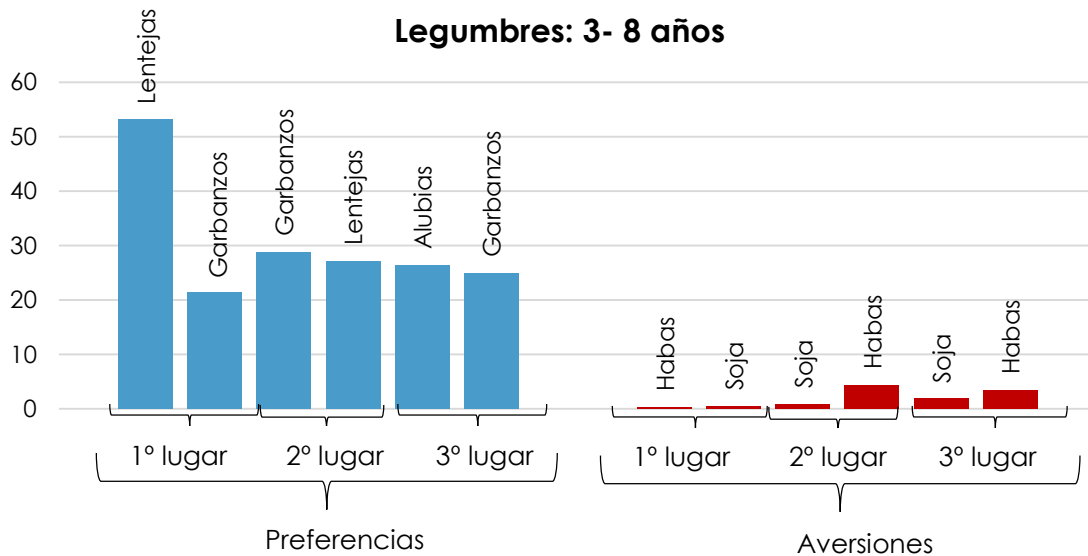


En el gráfico de las mujeres no se observan grandes variaciones respecto al de los hombres, ya que su legumbre preferida sigue siendo la lenteja y en segundo lugar los garbanzos, a este grupo de preferencias se le van a incorporar los guisantes. Las legumbres que menos gustan son la soja y las habas en los tres niveles.

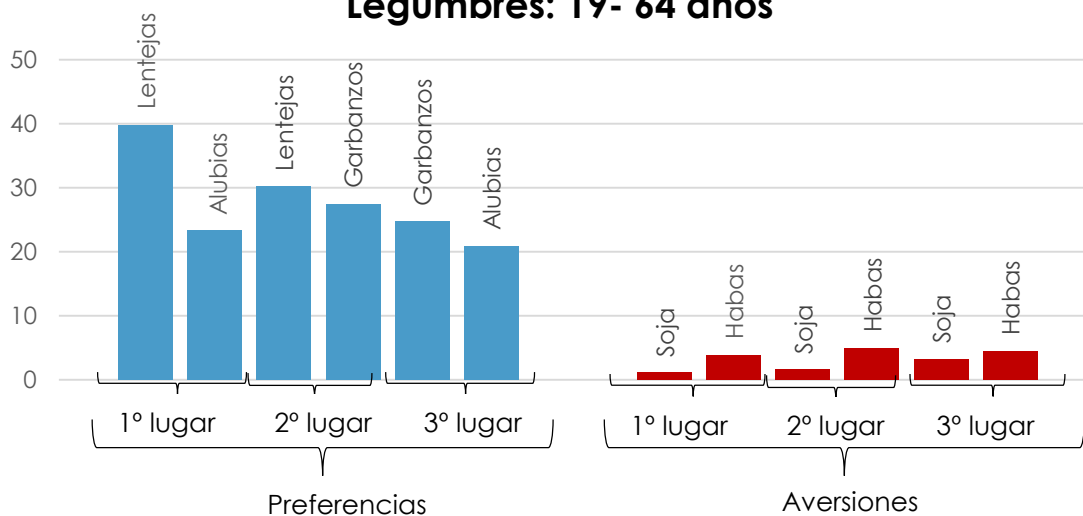
**Si utilizamos los datos ponderando los resultados de los tres niveles de preferencia observamos que el alimento estrella en el grupo de las legumbres es la lenteja en ambos sexos. El que menos se prefiere es la soja.**

**Edad:**

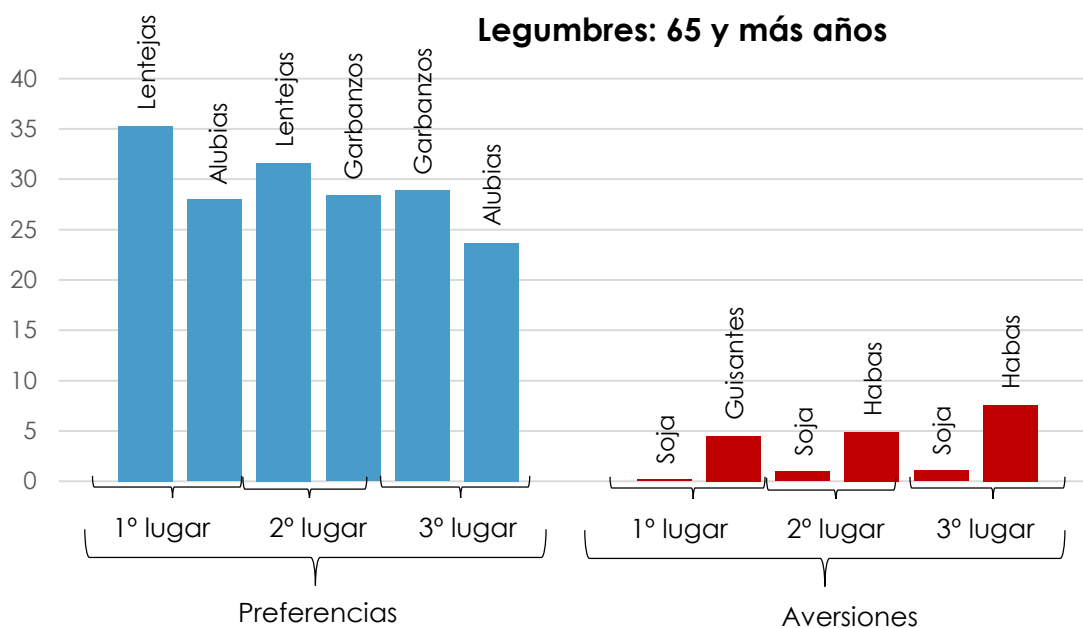
A continuación se representan las legumbres preferidas y cuales gustan menos diferenciando entre cuatro grupos poblacionales: niños entre 3-8 años, adolescentes entre 9- 18 años, adultos entre 19- 64 años y finalmente adultos mayores de 64 años.



### Legumbres: 19- 64 años



### Legumbres: 65 y más años

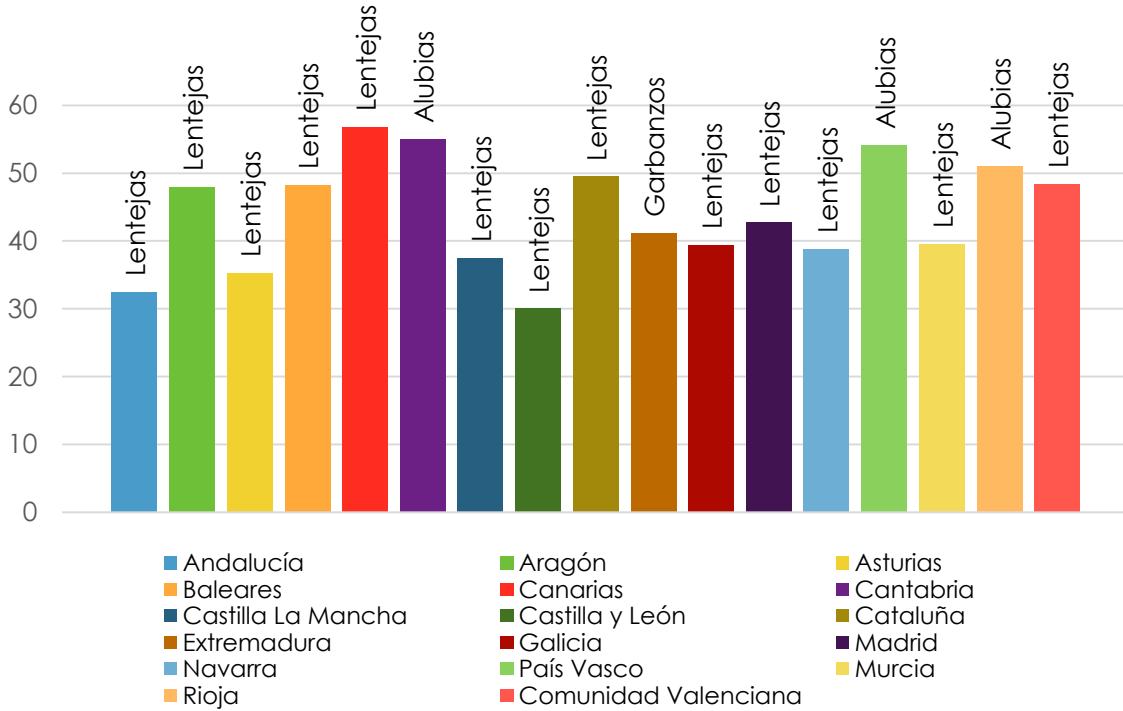


En todos los grupos poblacionales la lenteja se sitúa como la legumbre estrella, se observan variaciones en cuanto a la segunda preferencia, ya que en los grupos de 3-8 y de 9-18 años la legumbre en segundo lugar es el garbanzo, mientras que para los adultos de 19 a 64 años y de 65 y más años la legumbre preferida en segundo lugar son las alubias. La soja y las habas están en el grupo de legumbres que menos gustan a todos los grupos, destacando sobre todo la soja.

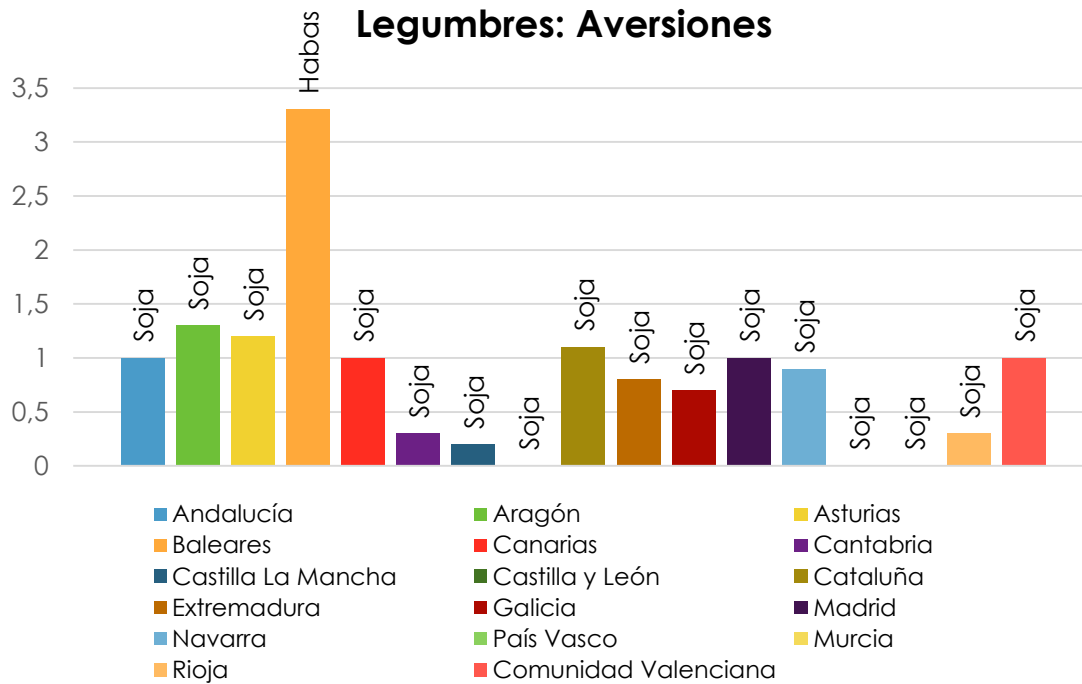
**Si utilizamos los datos ponderando los resultados de los tres niveles de preferencia observamos que el alimento estrella en el grupo de las legumbres es la lenteja en todos los grupos de población. El que menos se prefiere es la soja a todas las edades.**

Comunidad Autónoma

Legumbres: preferencias



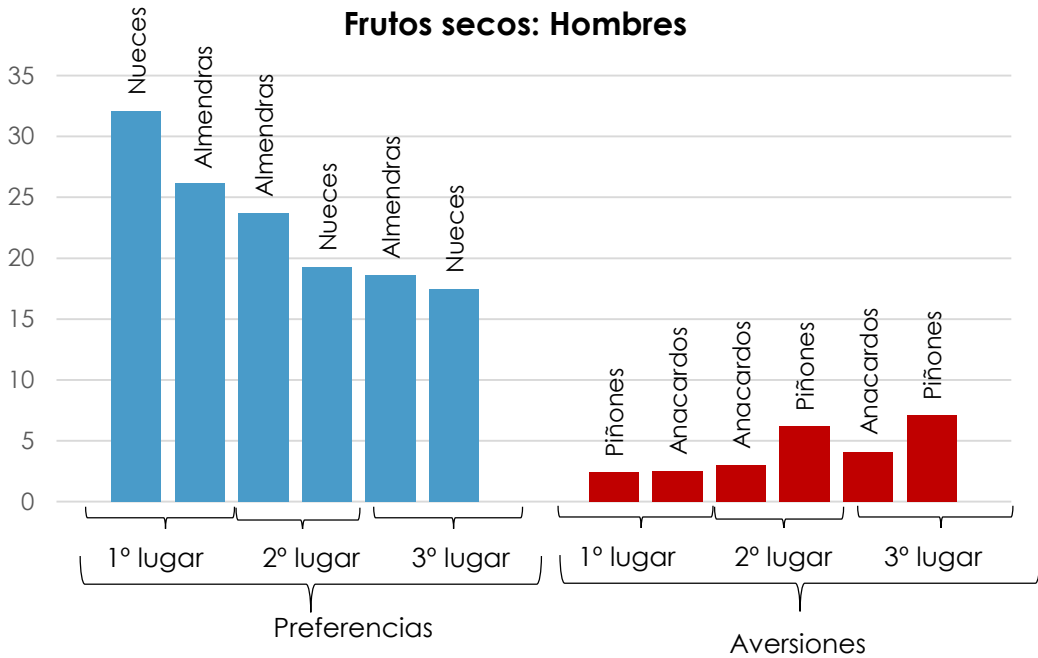
Legumbres: Aversiones



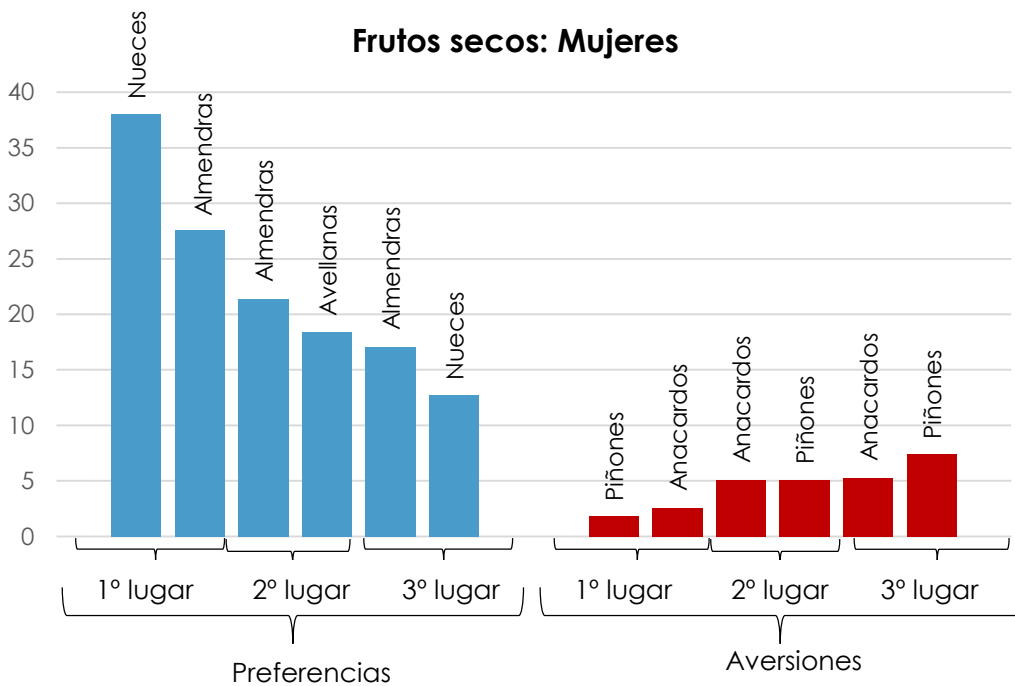
**e. Frutos secos**

**Sexo:**

A continuación se representan los frutos secos preferidos y cuales gustan menos diferenciando entre hombres y mujeres.



En este gráfico se observa que las nueces y las almendras son los frutos secos que más gustan, ya que se repiten en los tres niveles de preferencia. Las nueces llegan casi al 33 %. Por otro lado, los piñones y los anacardos son los frutos secos que menos gustan, estos tres también se van a repetir en los tres niveles de aversiones.

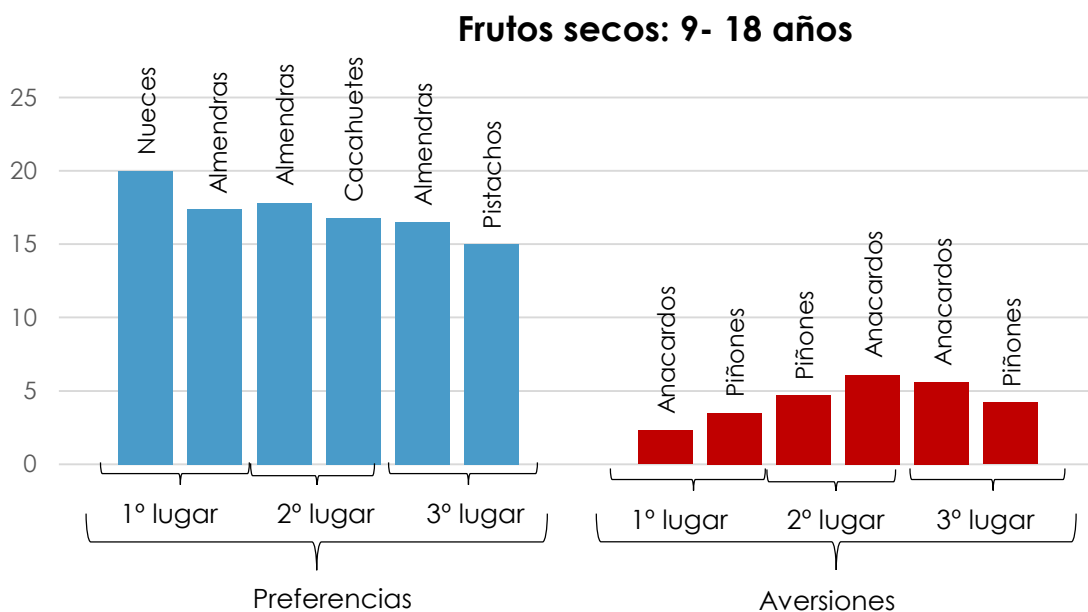
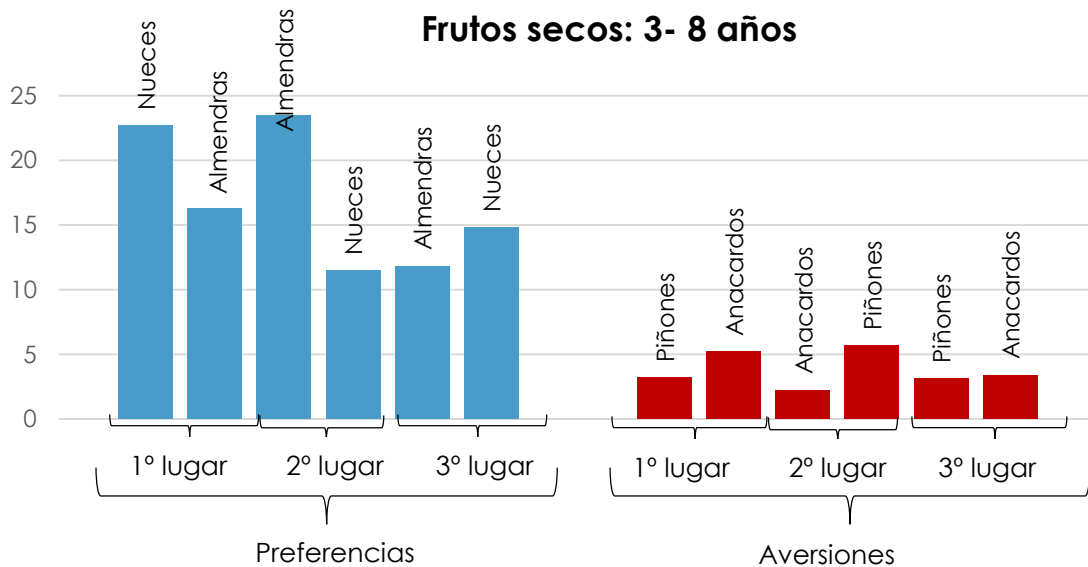


En el gráfico de las mujeres no se observan grandes variaciones en cuanto al de los hombres, ya que las nueces van a ser también aquí su fruto seco preferido y los piñones y los anacardos los que menos les gustan.

**Si utilizamos los datos ponderando los resultados de los tres niveles de preferencia observamos que el alimento estrella en el grupo de los frutos secos son las nueces tanto en hombres como en mujeres. El que menos se prefiere son los anacardos.**

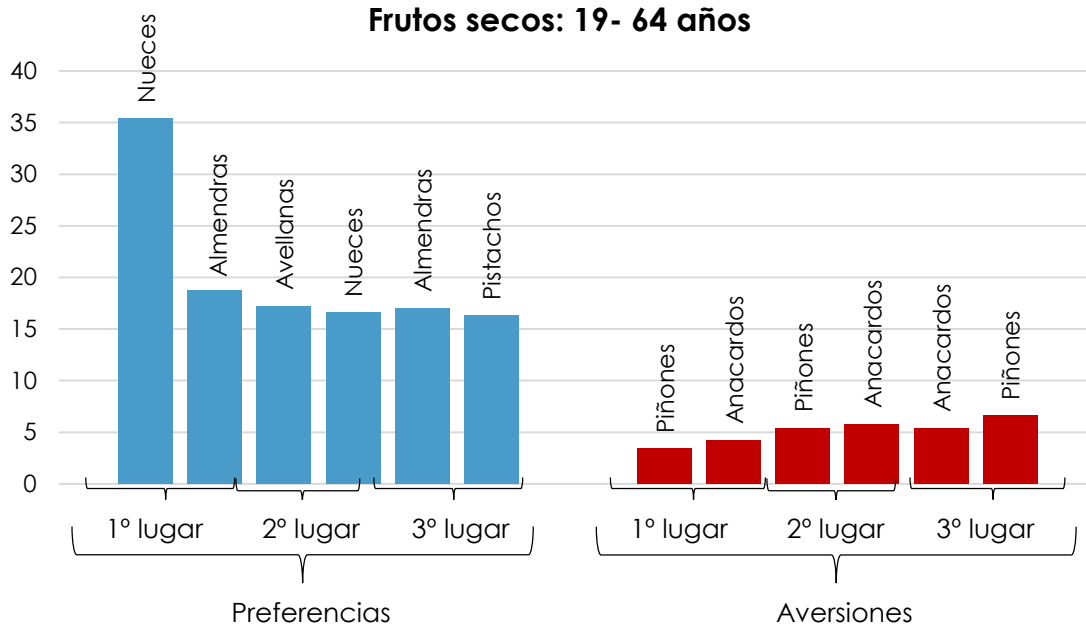
**Edad:**

A continuación se representan las legumbres preferidas y cuales gustan menos diferenciando entre cuatro grupos poblacionales: niños entre 3-8 años, adolescentes entre 9- 18 años, adultos entre 19- 64 años y finalmente adultos mayores de 64 años.

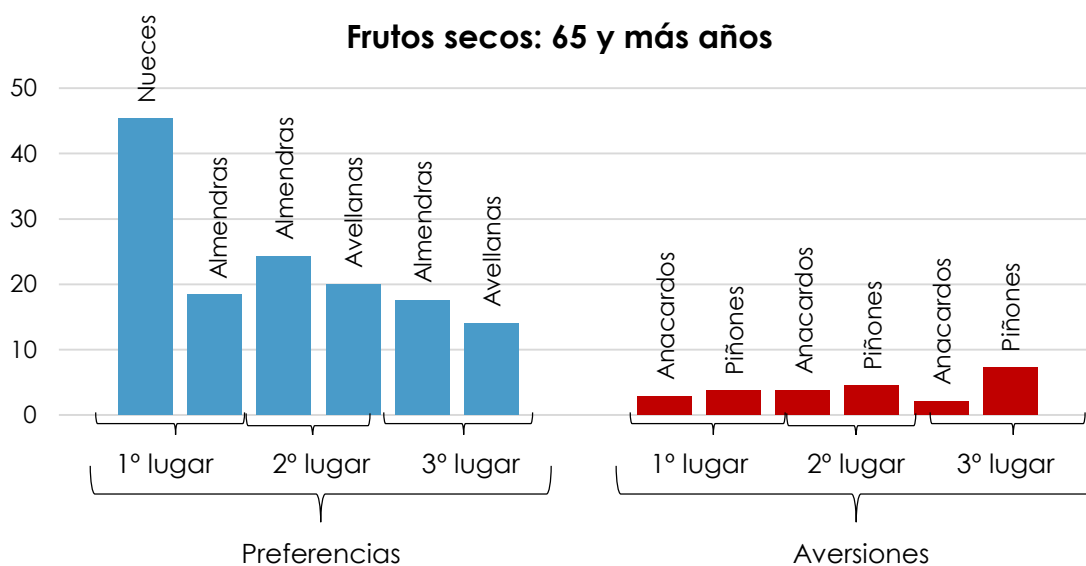




### Frutos secos: 19- 64 años



### Frutos secos: 65 y más años

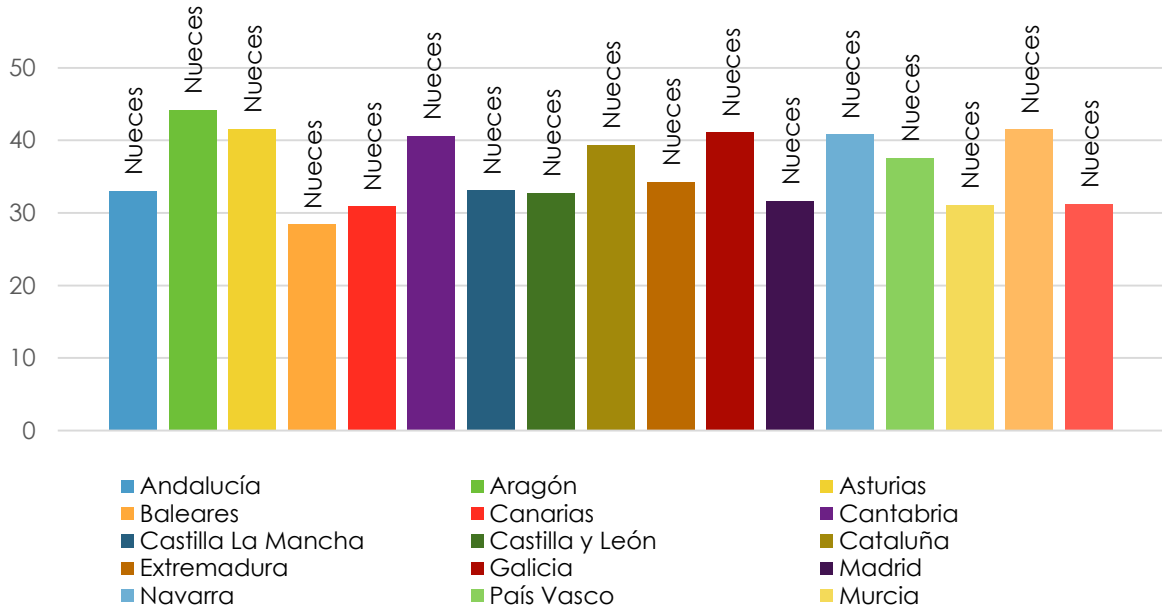


En todos los grupos poblacionales las nueces y las almendras son el fruto seco estrella, hay que destacar que en el grupo de personas mayores de 65 años entre los frutos secos destacan las avellanas. En los cuatro grupos los frutos secos que menos les gustan son los anacardos y los piñones.

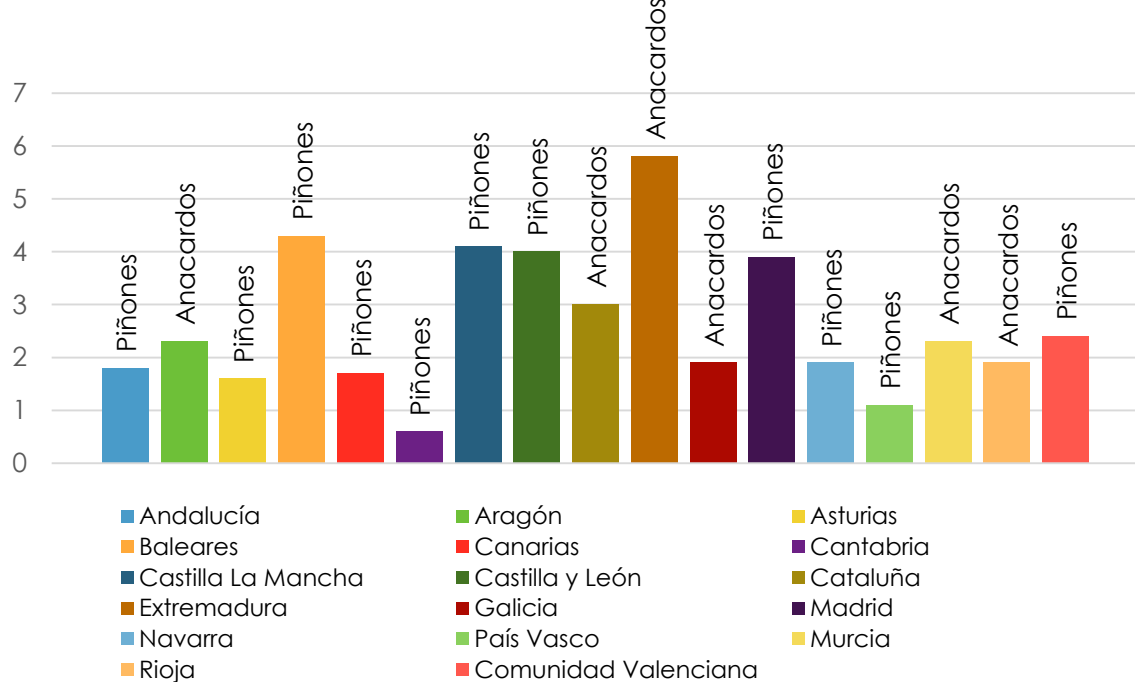
**Si utilizamos los datos ponderando los resultados de los tres niveles de preferencia observamos que el alimento estrella en el grupo de los frutos secos es la almendra en los grupos de 3-8 años y 9-18 años, mientras que en los grupos de 19-64 y 65 y más años son las nueces. Los que menos se prefieren son los piñones en los 3-8 años y los 19-64, mientras que son los anacardos en los otros dos grupos.**

## Comunidad Autónoma

### Frutos secos: Preferencias



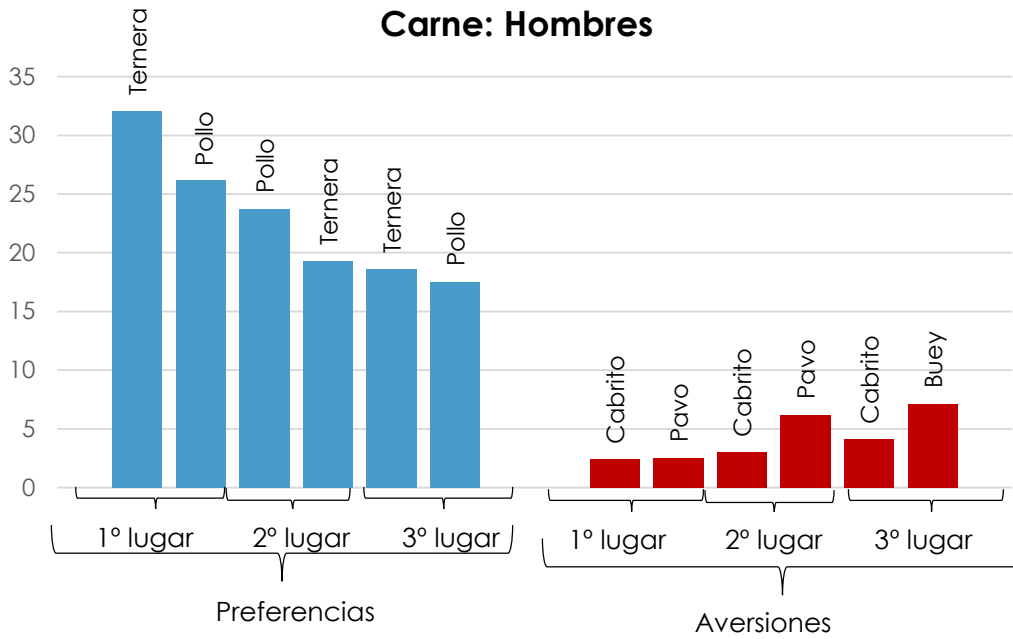
### Frutos secos: Aversiones



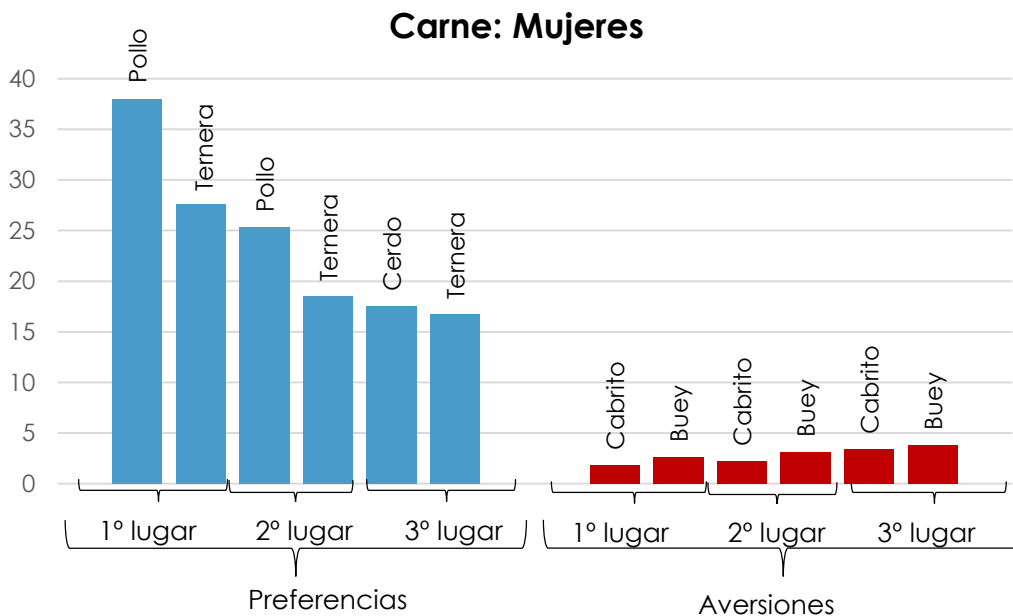
**f. Carne**

**Sexo:**

A continuación se representan las carnes preferidos y cuales gustan menos diferenciando entre hombres y mujeres.



En este gráfico se observa que la ternera y el pollo son las carnes que más gustan, ya que se repiten en los tres niveles de preferencia. La ternera llega casi al 33 % de preferencia. Por otro lado, el cabrillo y el pavo son las carnes que menos gustan, estos dos se van a repetir en los tres niveles de aversiones.



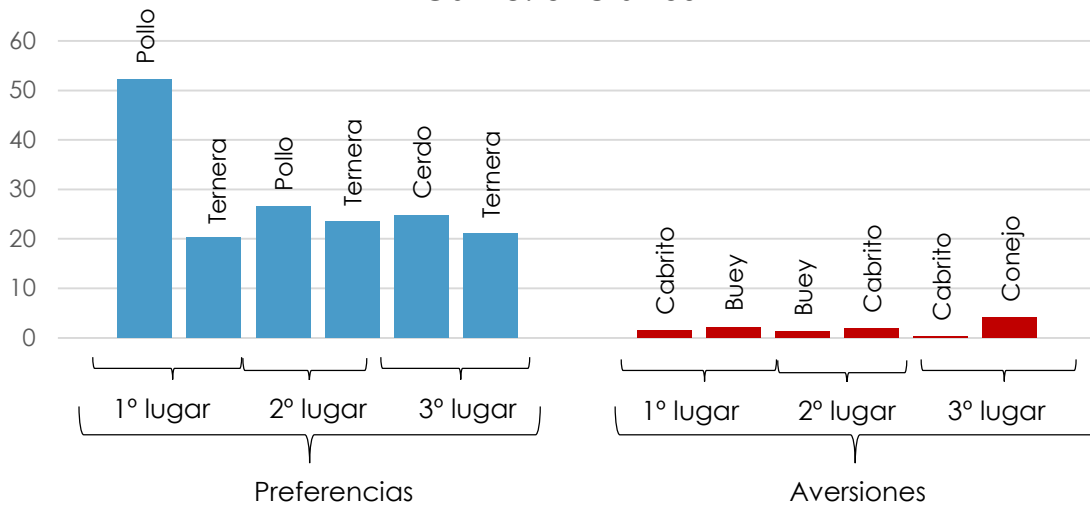
En el gráfico de las mujeres su carne preferida es en primer lugar el pollo con un 38 % y en segundo lugar la ternera, al contrario que en los hombres. En cuanto a las carnes que menos les gustan está aquí también el cabrito, pero en vez del pavo a las mujeres les gusta menos el buey.

Si utilizamos los datos ponderando los resultados de los tres niveles de preferencia observamos que el alimento estrella en el grupo de las carnes es la ternera en el caso de los hombres y el pollo en las mujeres. El que menos se prefiere es el cabrito en ambos sexos.

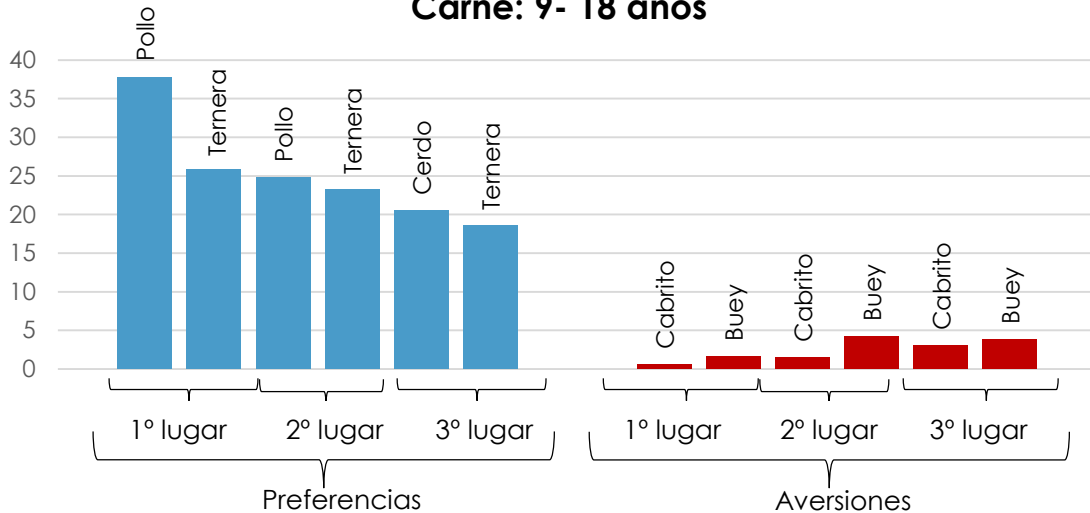
**Edad:**

A continuación se representan las carnes preferidas y cuales gustan menos diferenciando entre cuatro grupos poblacionales: niños entre 3-8 años, adolescentes entre 9- 18 años, adultos entre 19- 64 años y finalmente adultos mayores de 64 años.

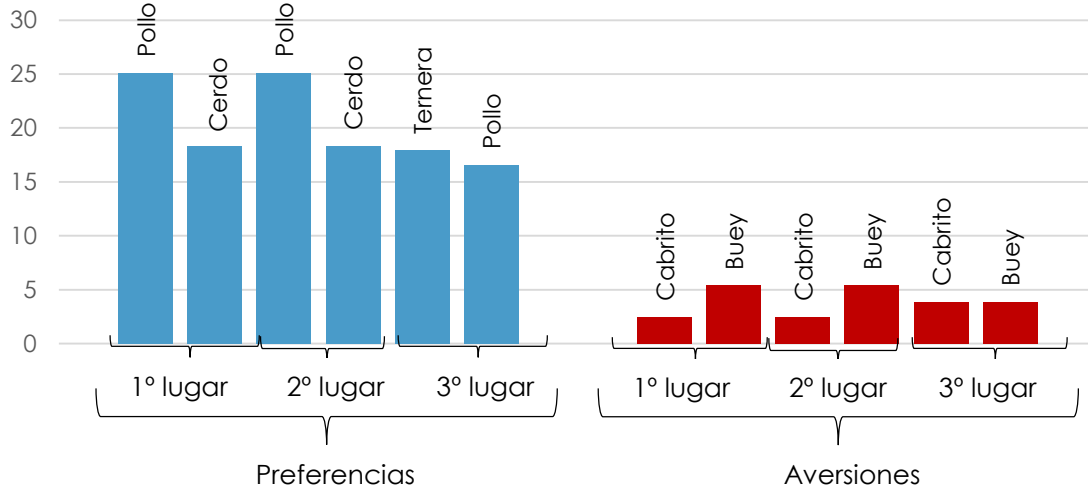
**Carne: 3- 8 años**



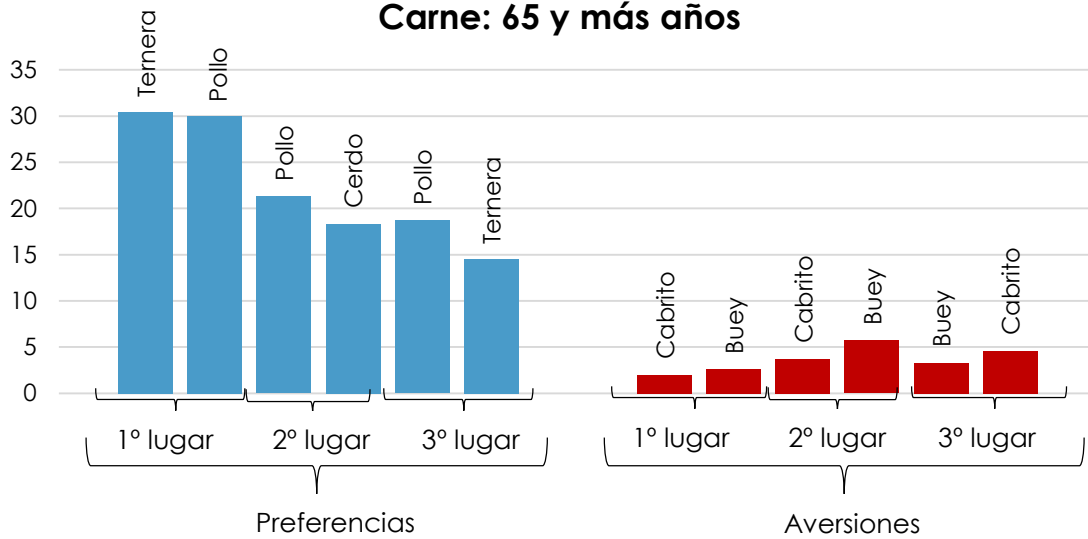
**Carne: 9- 18 años**



### Carne: 19- 64 años



### Carne: 65 y más años

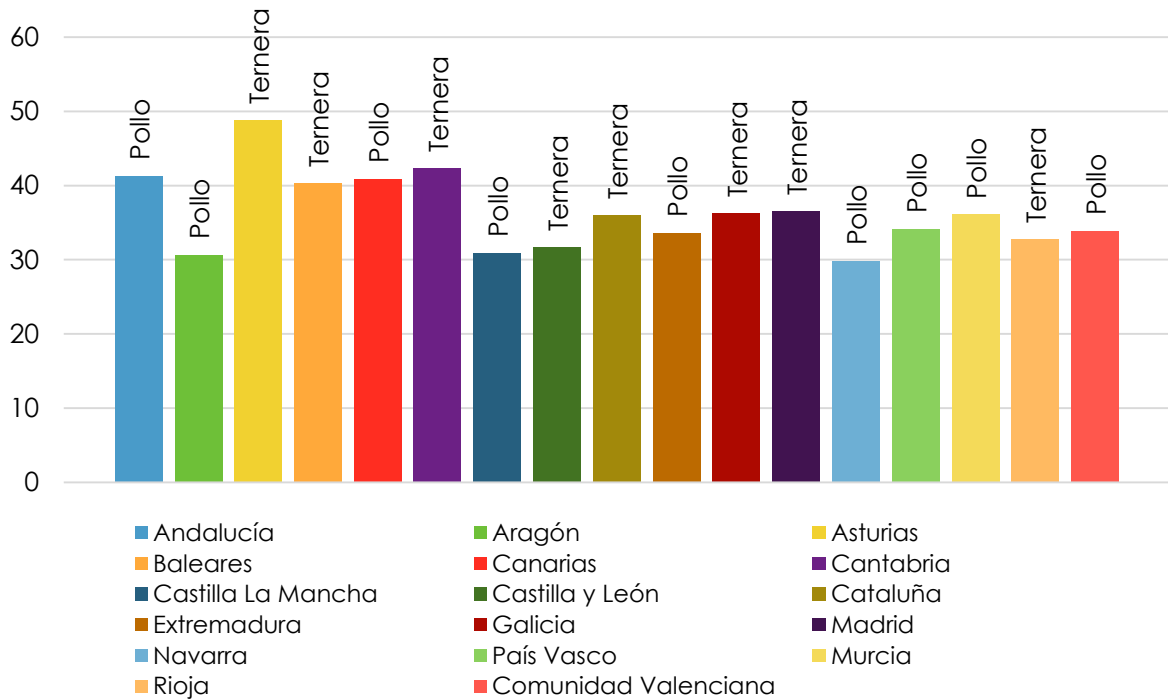


En los grupos poblacionales de 3-8, 9-18 y 19-64 la carne preferida es el pollo, siendo la ternera la carne preferida para los adultos de 65 y más años. La ternera es la preferida en segundo lugar para la población entre 3 y 18 años, siendo el cerdo la segunda preferida de 19-64 y el pollo la segunda preferida en el grupo de 65 y más años. En cuanto a los productos que menos gustan, los cuatro grupos coinciden en el cabrito y el buey.

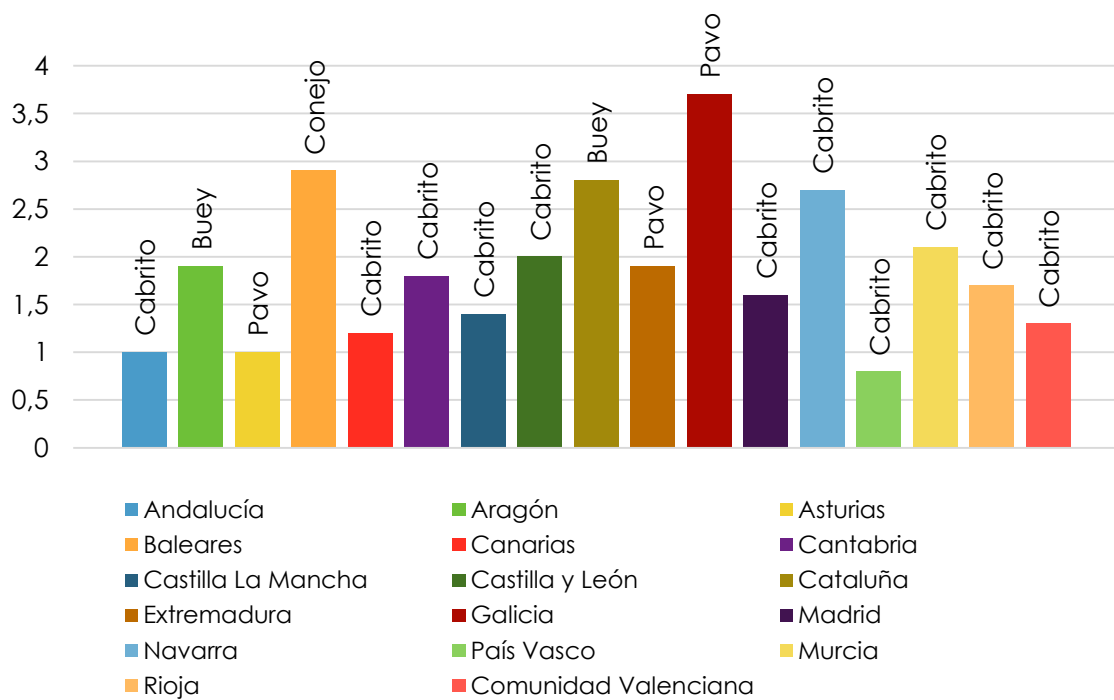
**Si utilizamos los datos ponderando los resultados de los tres niveles de preferencia observamos que el alimento estrella en el grupo de las carnes es el pollo en todos los grupos de población, mientras que el que la carne que menos se prefiere es el cabrito.**

Comunidad Autónoma

Carne: Preferencias



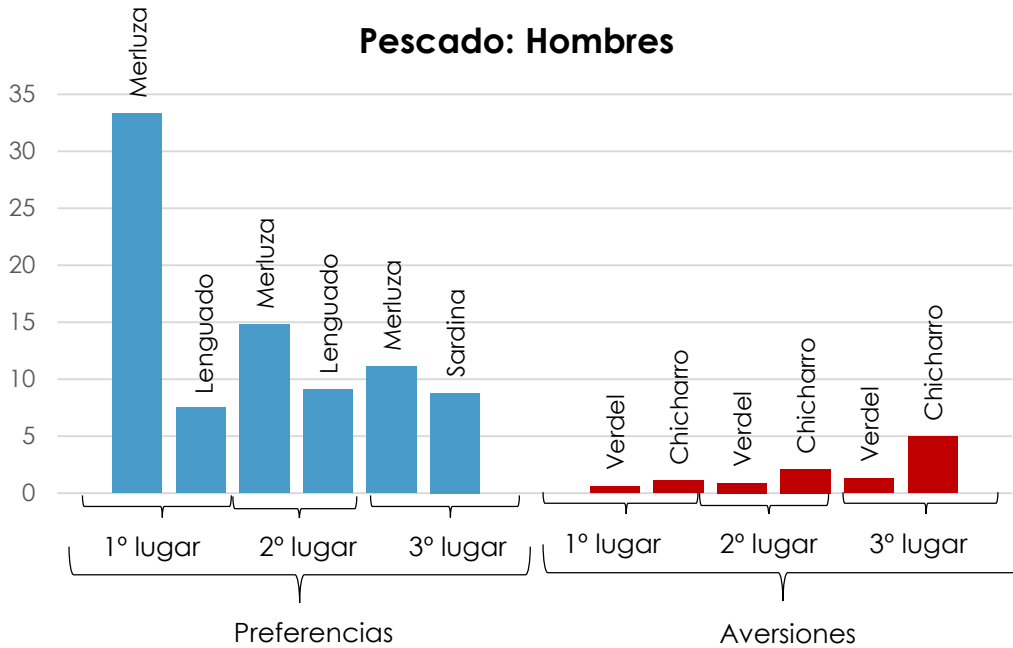
Carne: Aversiones



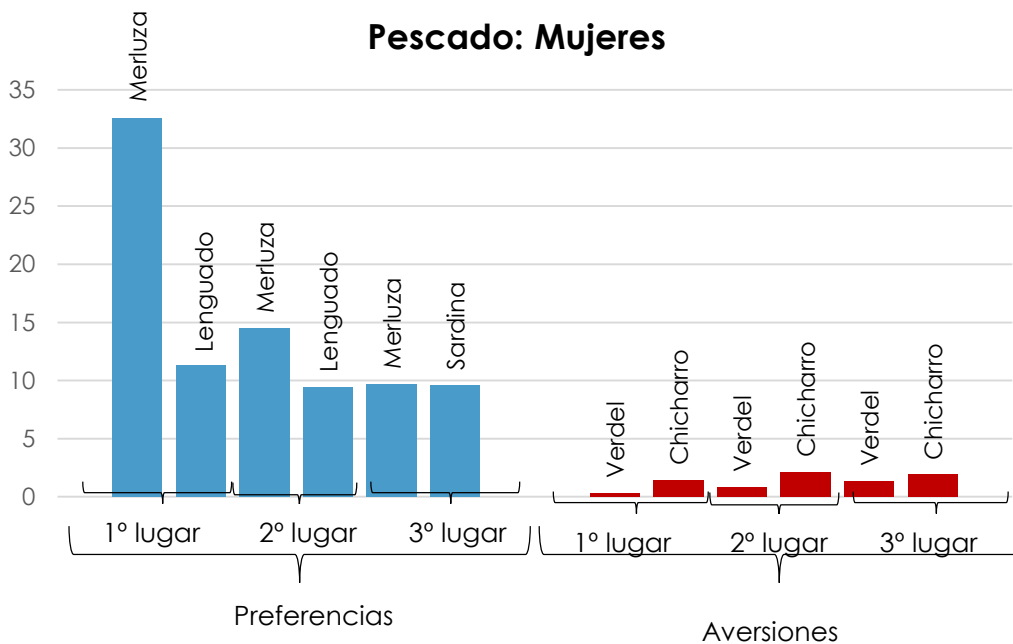
**g. Pescado**

**Sexo:**

A continuación se representan los pescados preferidos y cuales gustan menos diferenciando entre hombres y mujeres.



En este gráfico se observa que la merluza es el pescado que más gusta, con un 33 %, este se encuentra en los tres niveles de preferencia, le sigue el lenguado que se encuentra en dos niveles de preferencia. En cuanto a los pescados que gustan menos son el verdel y el chicharro, ambos localizados en los tres niveles.

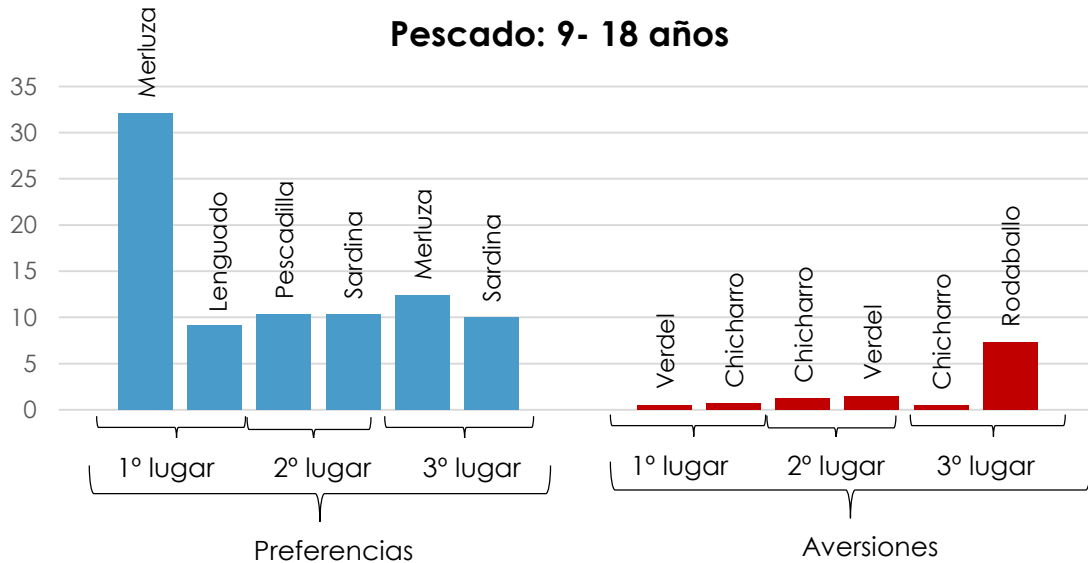
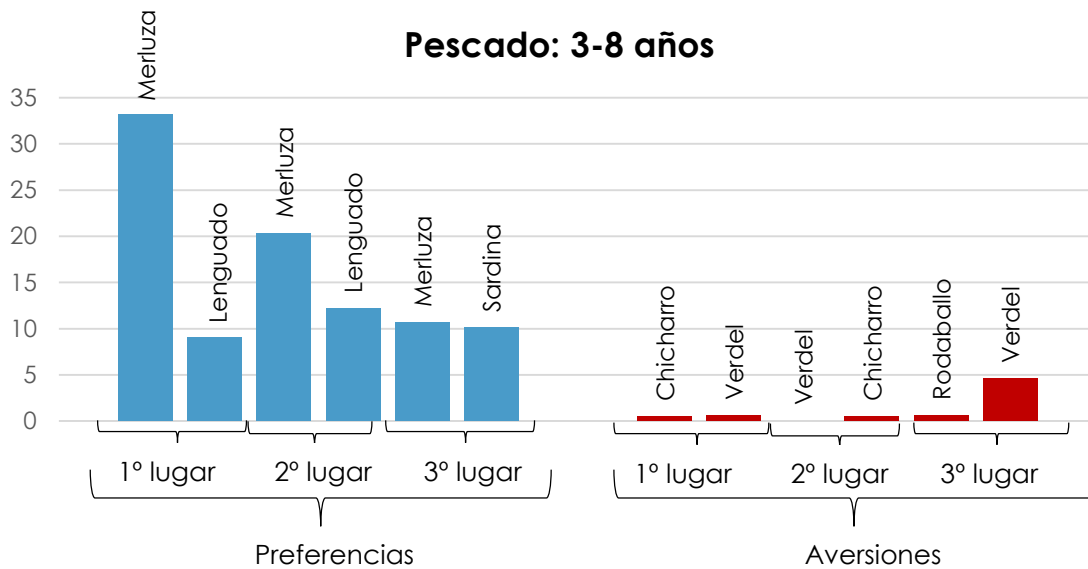


En el gráfico de las mujeres no se observan grandes variaciones respecto al de los hombres, ya que su pescado estrella también es la merluza en más de un 32 % de los casos y el pescado que menos gusta es el verdel y el chicharro.

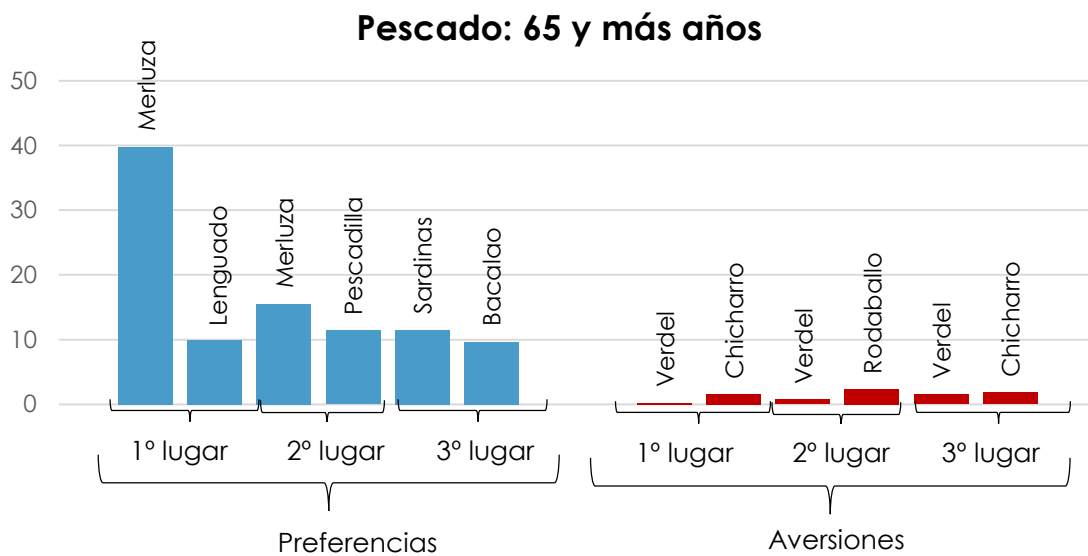
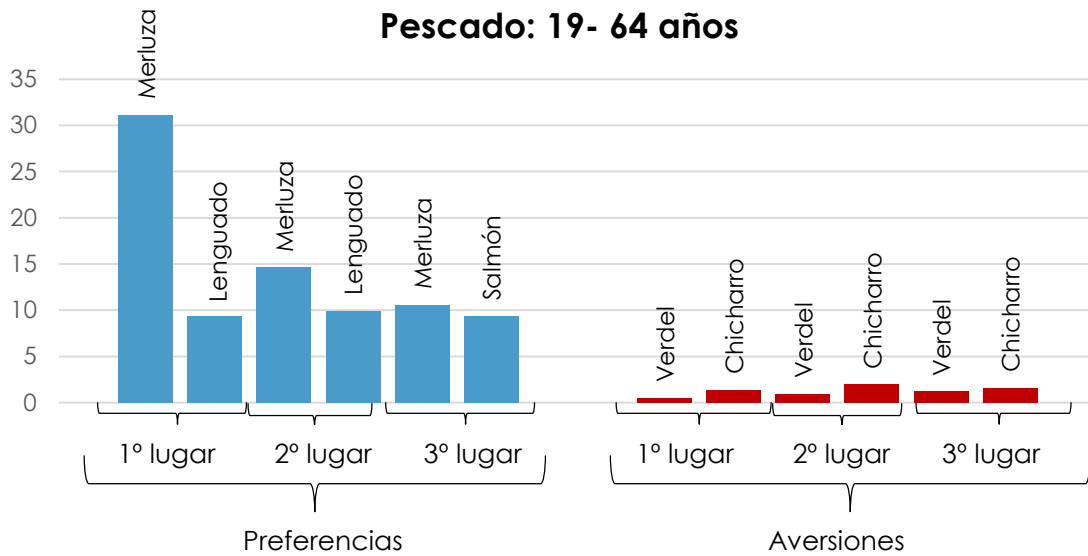
Si utilizamos los datos ponderando los resultados de los tres niveles de preferencia observamos que el alimento estrella en el grupo de los pescados es la merluza en ambos sexos. El que menos se prefiere es el verdel.

### Edad

A continuación se representan los pescados preferidos y cuales gustan menos diferenciando entre cuatro grupos poblacionales: niños entre 3-8 años, adolescentes entre 9- 18 años, adultos entre 19- 64 años y finalmente adultos mayores de 64 años.





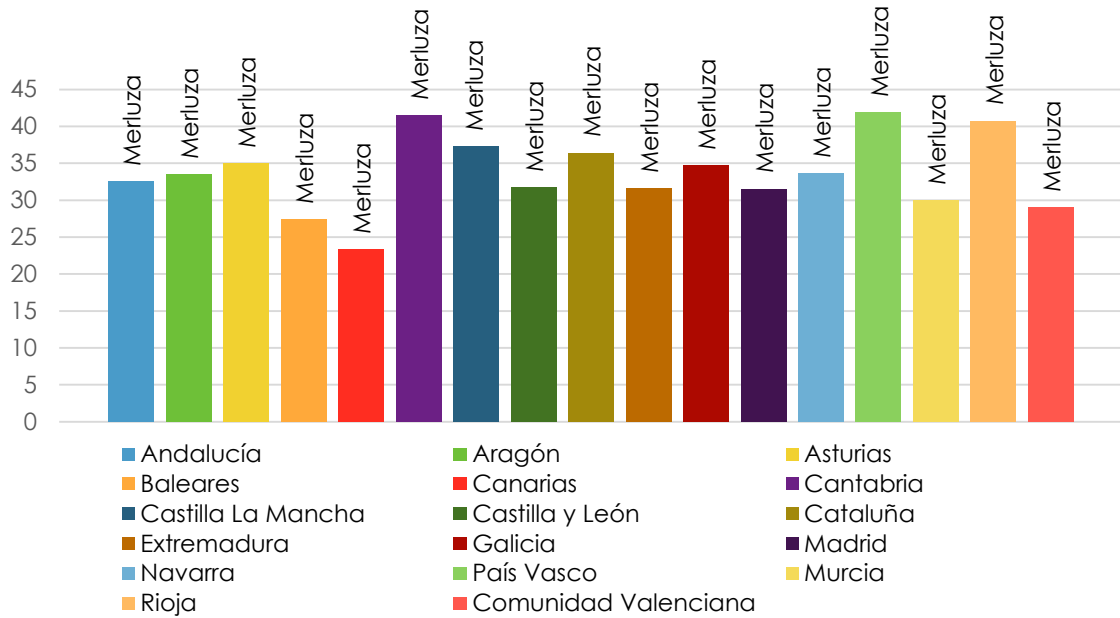


En todos los grupos poblacionales la merluza es el pescado estrella, seguido del lenguado. En cuanto a los productos que menos gustan, los cuatro grupos coinciden en el verdel y el chicharro.

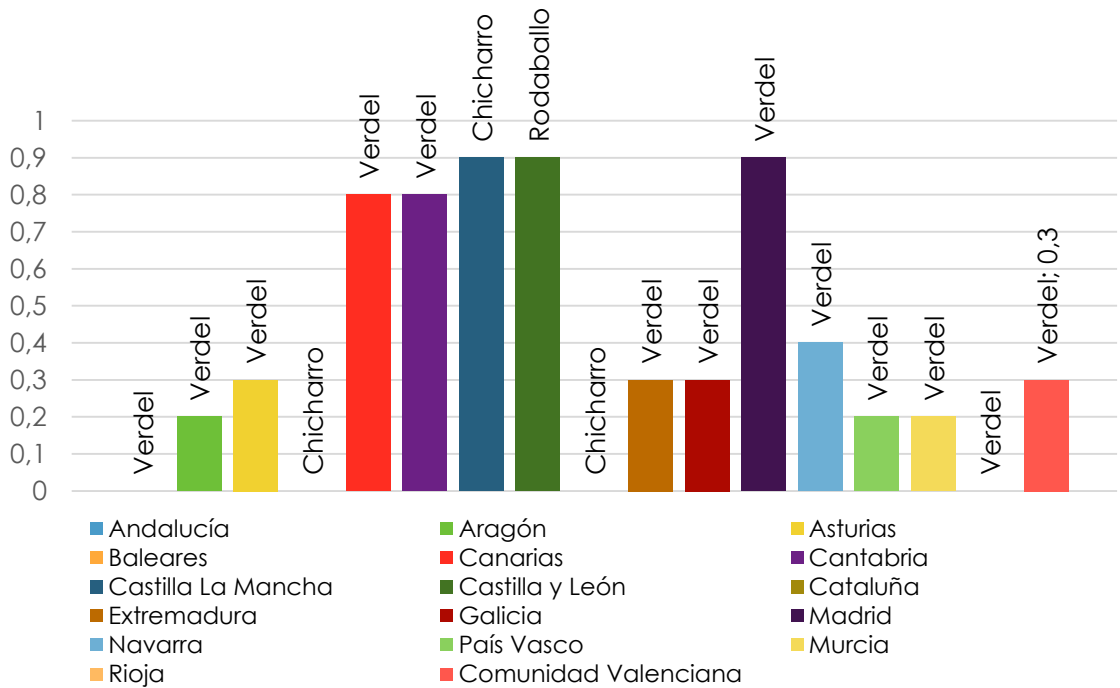
Si utilizamos los datos ponderando los resultados de los tres niveles de preferencia observamos que el alimento estrella en el grupo de los pescados es la merluza en todos los grupos de población. El que menos se prefiere es el verdel en los grupos de 3-8 años, 19-64 y 65 y más años y el chicharro en el grupo de 9-18 años.

Comunidad autónoma

Pescado: preferencias



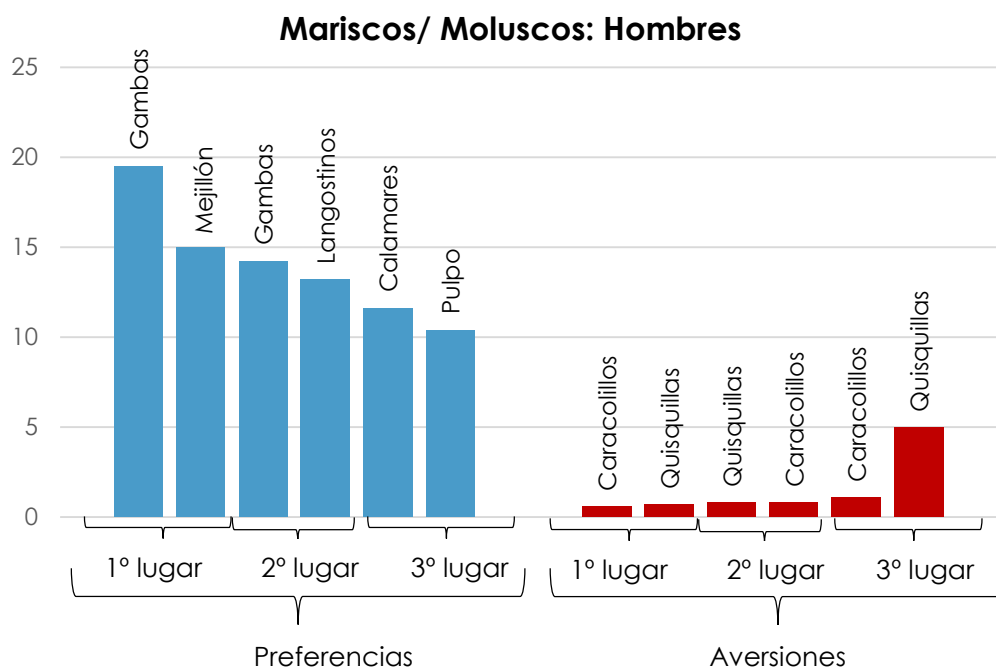
Pescado: aversiones



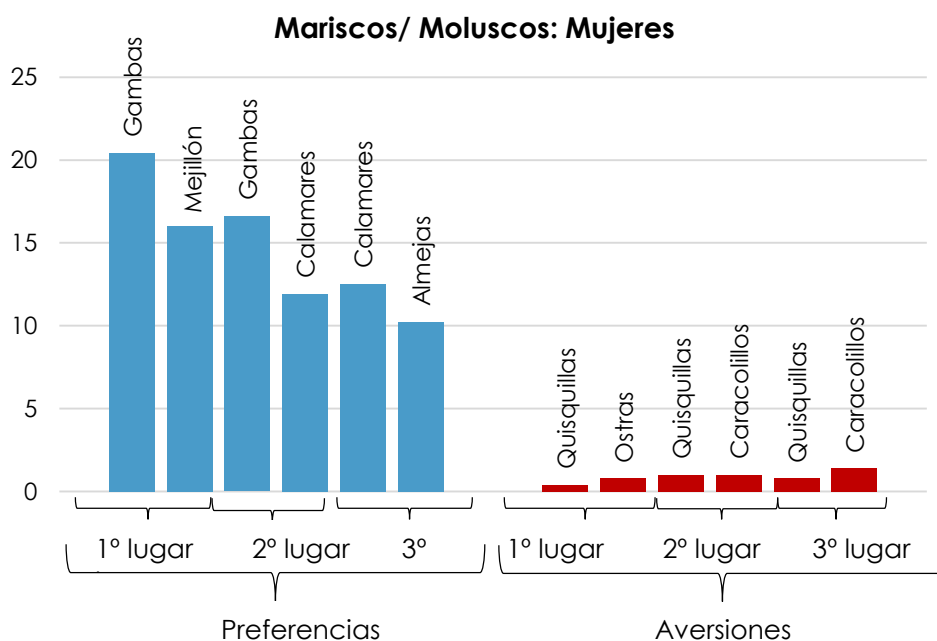
## h. Mariscos/ Moluscos preferidos

### Sexo

A continuación se representan los mariscos preferidos y cuales gustan menos diferenciando entre hombres y mujeres.



En este gráfico se observa que las gambas son el marisco que más gusta con casi un 20 %, le siguen los mejillones y las gambas. Los caracolillos y las quisquillas son el marisco que menos gusta, estos tres se repiten en los tres niveles de menor preferencia.

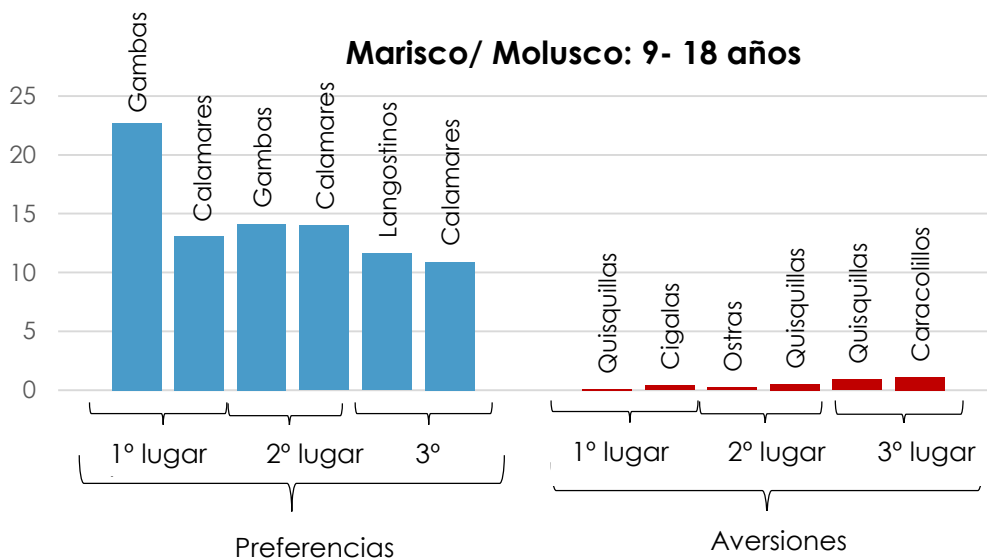
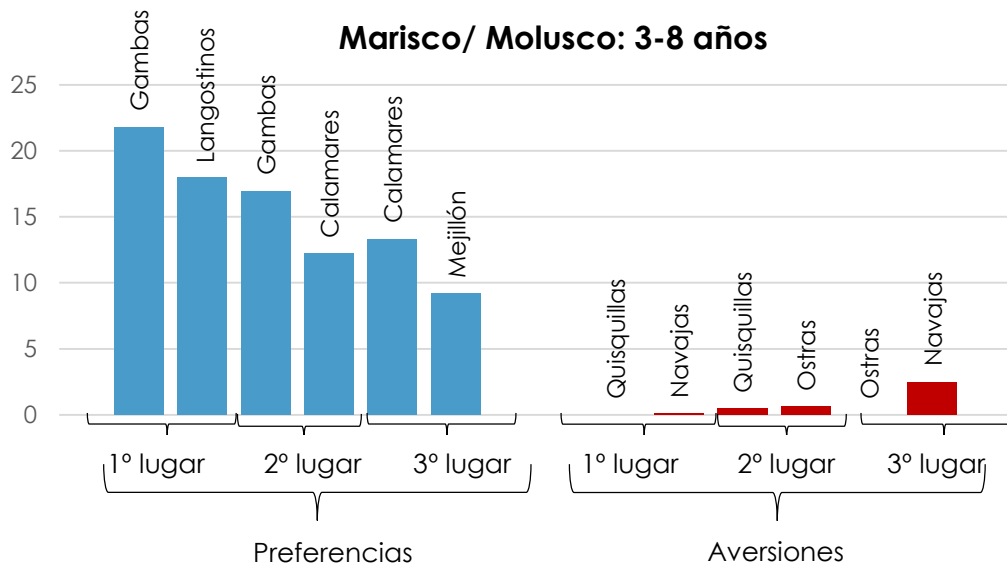


En el gráfico de las mujeres no se observan grandes variaciones respecto al de los hombres, ya que su marisco estrella también es la gamba en más de un 20 % de los casos. Los mariscos que menos gustan son las quisquillas y las ostras, aunque también encontramos los caracolillos.

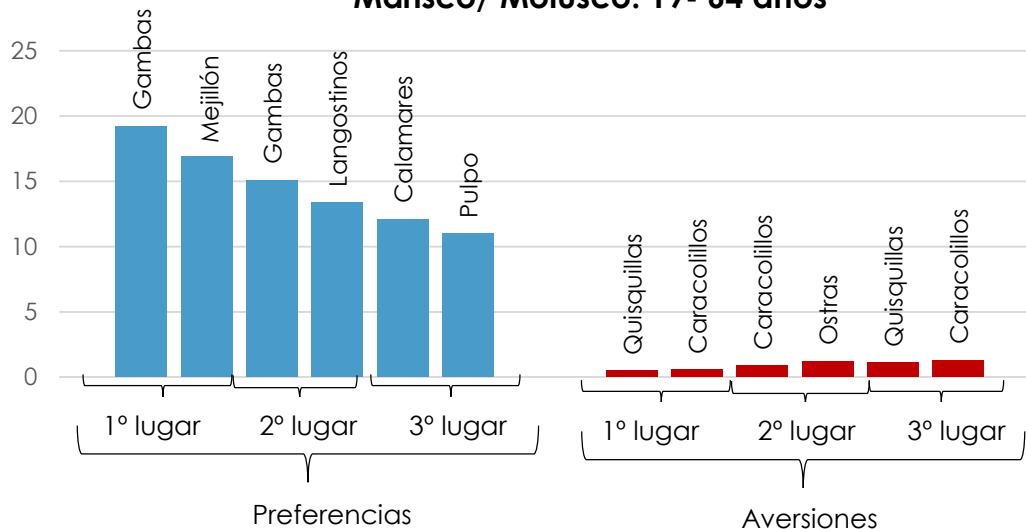
Si utilizamos los datos ponderando los resultados de los tres niveles de preferencia observamos que el alimento estrella en el grupo de los mariscos son las gambas en ambos sexos. El que menos se prefiere son los caracolillos en el caso de los hombres y las quisquillas en las mujeres.

### Edad

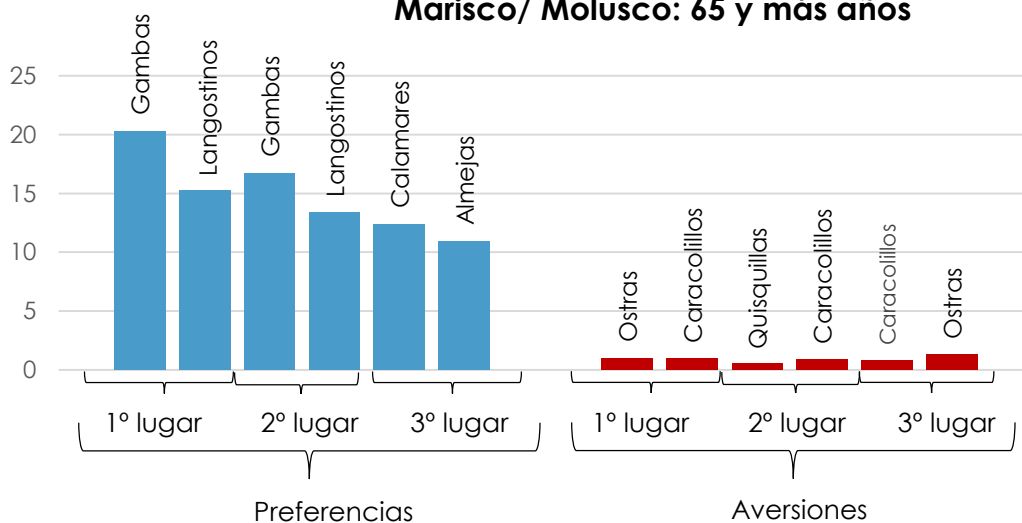
A continuación se representan los mariscos preferidos y cuales gustan menos diferenciando entre cuatro grupos poblacionales: niños entre 3-8 años, adolescentes entre 9- 18 años, adultos entre 19- 64 años y finalmente adultos mayores de 64 años.



### Marisco/ Molusco: 19- 64 años



### Marisco/ Molusco: 65 y más años

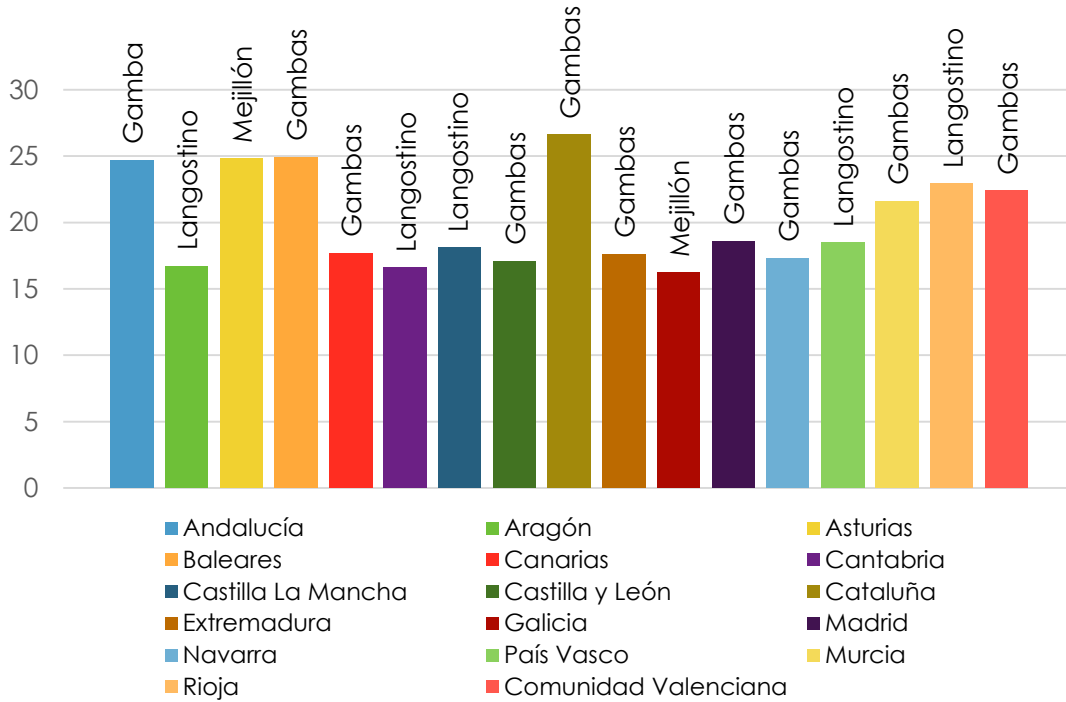


En todos los grupos poblacionales la gamba es el marisco estrella entre un 19 y un 22 %. En el grupo de 3 a 8 años y el de 65 y más su segundo marisco preferido es el langostino, mientras que en los adolescentes son los calamares y en el grupo entre 19-64 años son los mejillones. En cuanto a los productos que menos gustan, los grupos de 3-8, 9-18 y 19- coinciden en las quisquillas, mientras que el grupo de 65 y más años indica que son las ostras.

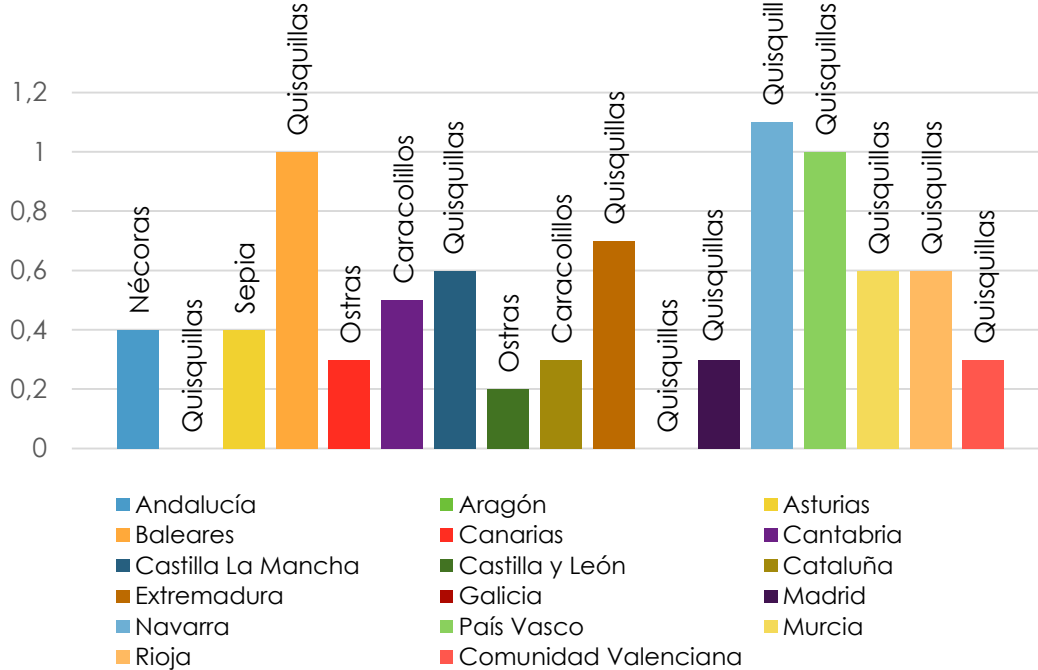
**Si utilizamos los datos ponderando los resultados de los tres niveles de preferencia observamos que el alimento estrella en el grupo de los mariscos son las gambas en todos los grupos de población. El que menos se prefiere son las ostras en el grupo de 3-8 años, las quisquillas de 9-18 años y los caracolillos de 19-64 años y de 65 y más años.**

Comunidad autónoma

Marisco: preferencias



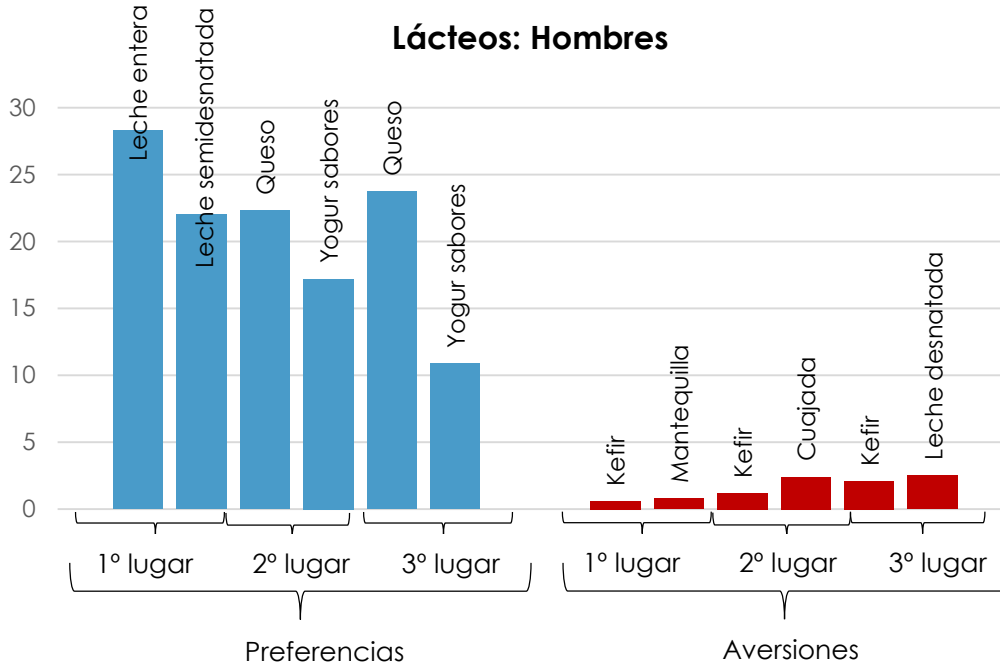
Marisco: aversiones



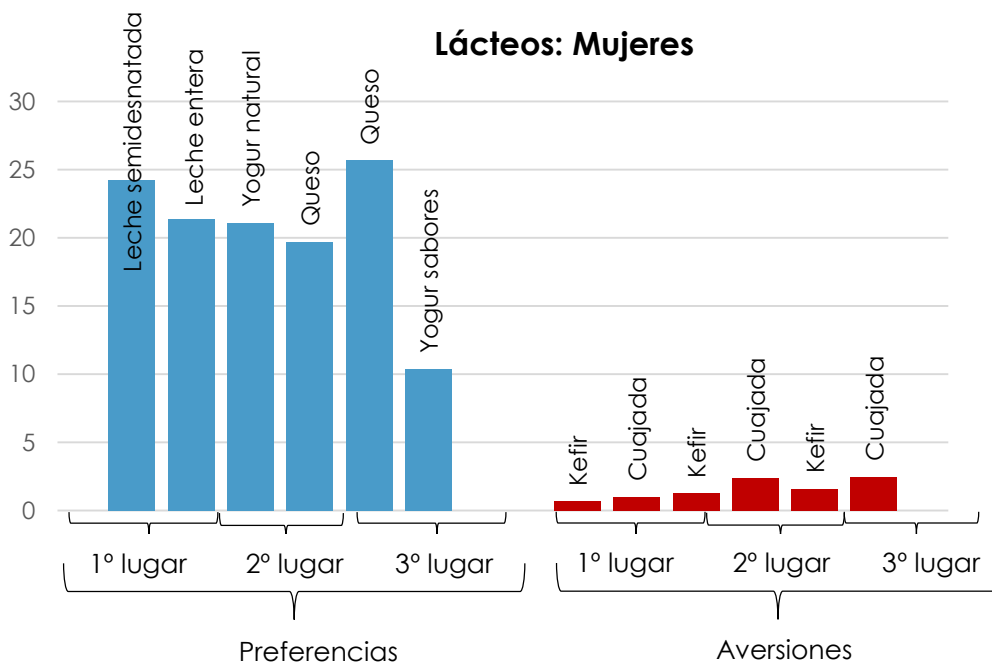
**i. Lácteos**

**Sexo**

A continuación se representan los lácteos preferidos y cuales gustan menos diferenciando entre hombres y mujeres.



En este gráfico se observa que hay gran variedad en el gusto por los lácteos, destaca la leche entera, semidesnatada y el queso; esto también sucede en el caso de aversiones en donde el kéfir, la mantequilla y la cuajada son los productos que gustan menos.

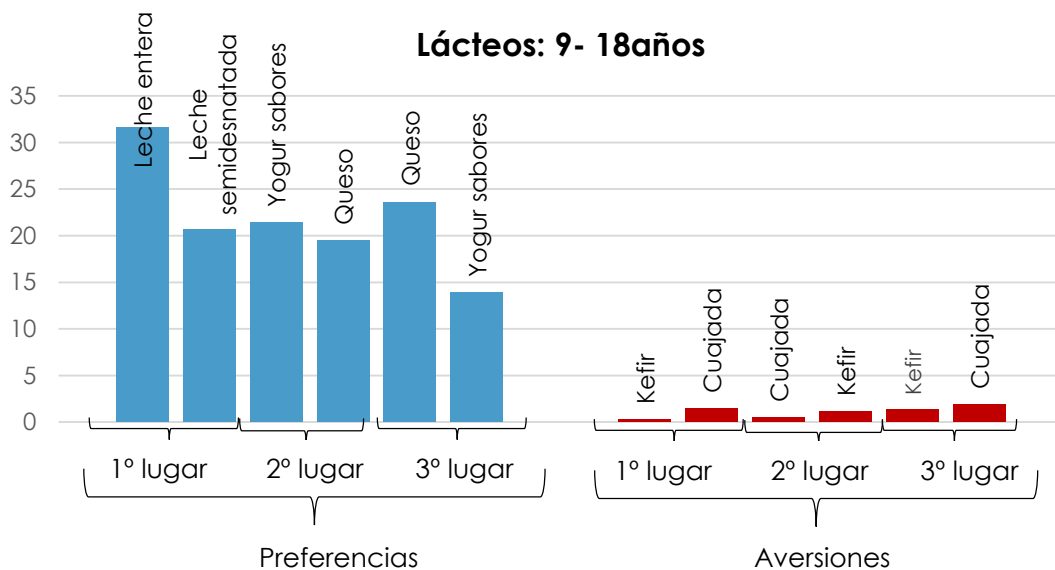
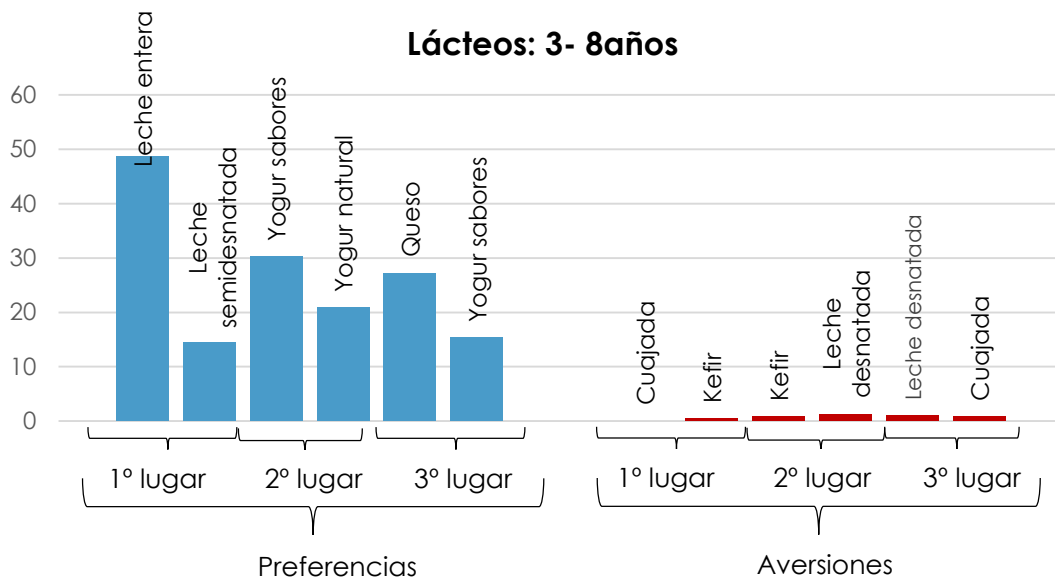


En el gráfico de las mujeres se observa que prefieren la leche semidesnatada a la entera y aparece el yogur natural antes que el queso entre los productos preferidos. El Kefir y la cuajada son los productos que menos gustan a las mujeres.

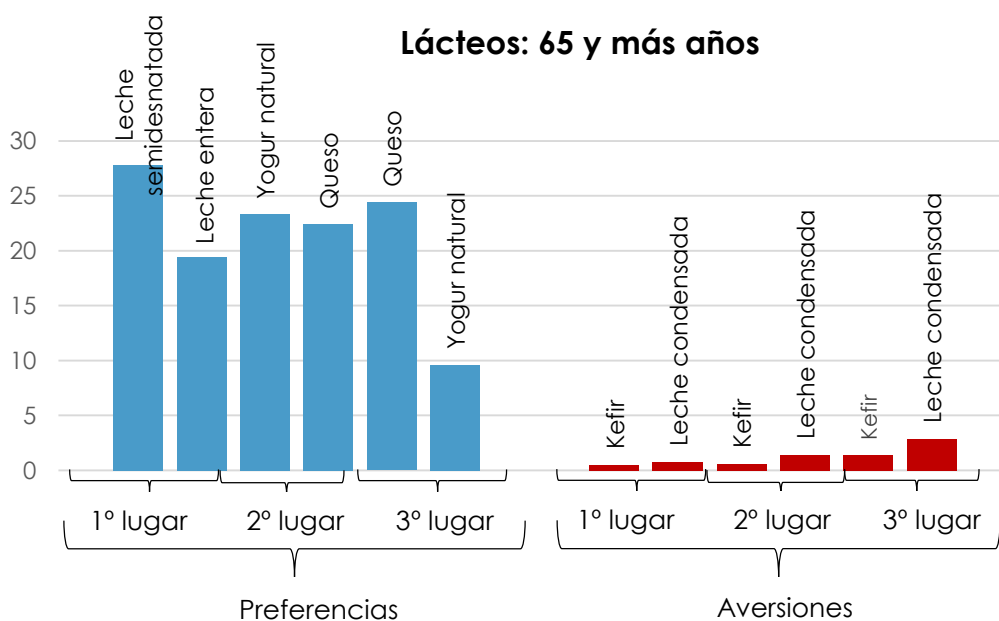
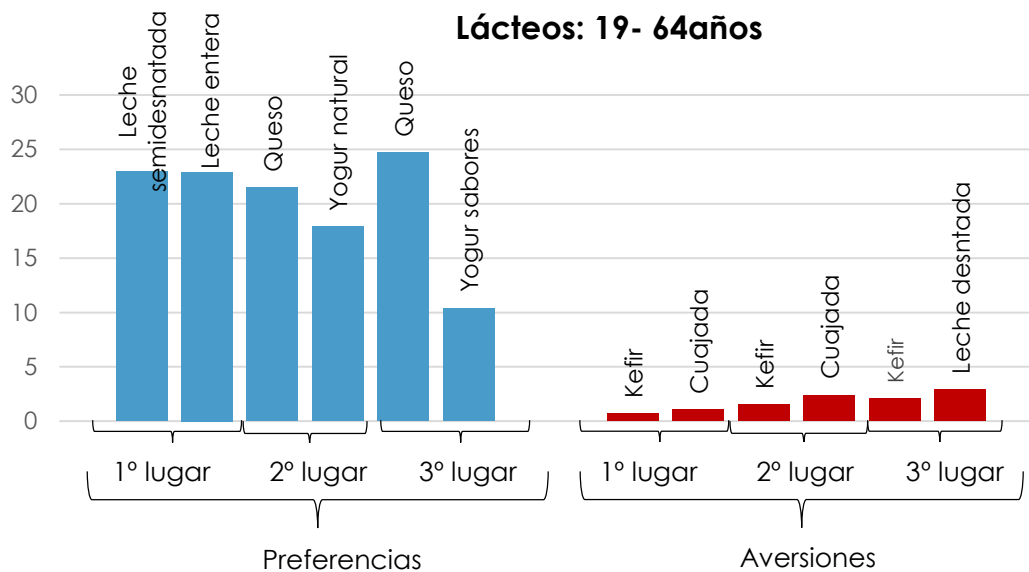
Si utilizamos los datos ponderando los resultados de los tres niveles de preferencia observamos que el alimento estrella en el grupo de los lácteos es el queso en ambos sexos. El que menos se prefiere es el kefir.

### Edad

A continuación se representan los lácteos preferidos y cuales gustan menos diferenciando entre cuatro grupos poblacionales: niños entre 3-8 años, adolescentes entre 9- 18 años, adultos entre 19- 64 años y finalmente adultos mayores de 64 años.





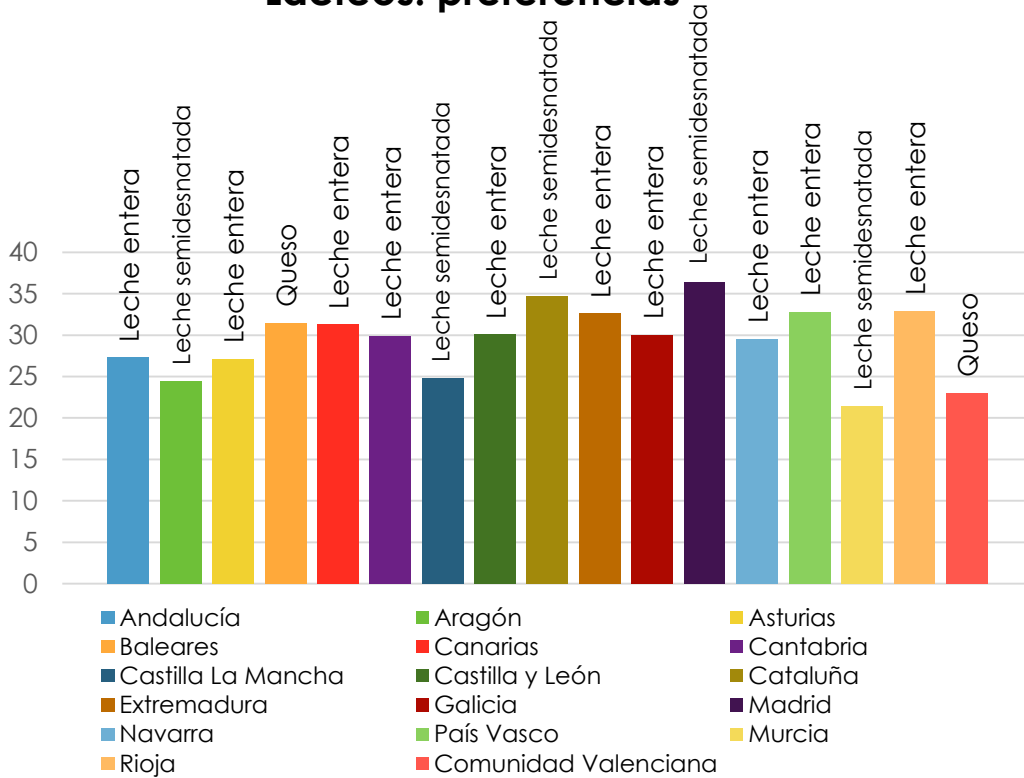


En los niños de 3-8 años y en los adolescentes de 9-18 el producto estrella es la leche entera, seguido de la leche semidesnatada y el yogur de sabores. Mientras que en los adultos de 19-64 años y de 65 y más es la leche semidesnatada, seguida de la entera, en estos dos grupos se encuentran a continuación el queso y el yogur natural. Por su parte, el kefir se encuentra en los cuatro grupos como producto que gusta menos.

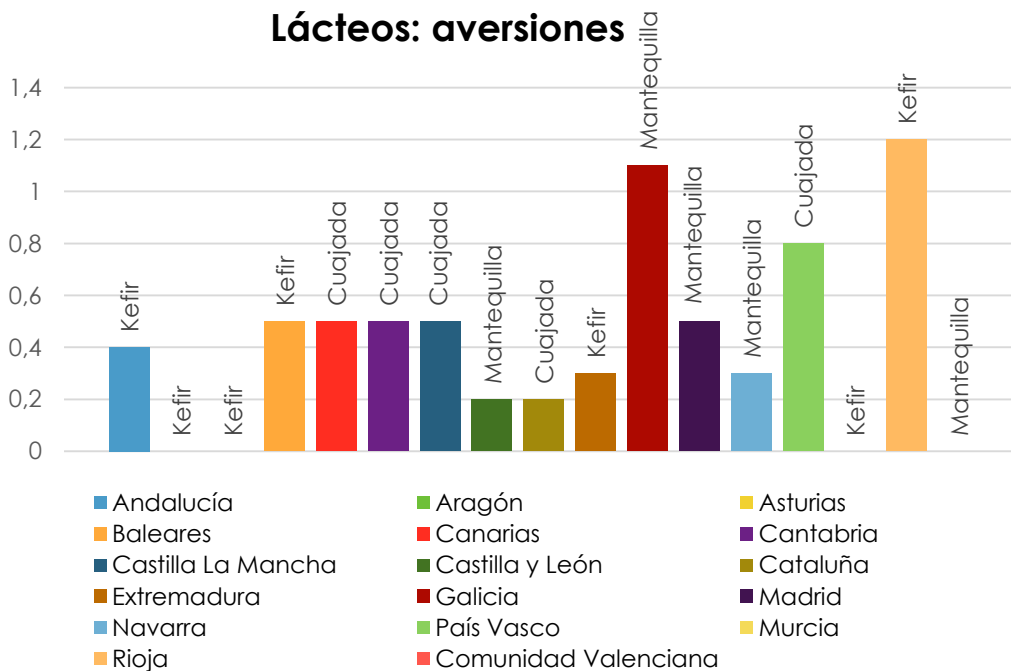
**Si utilizamos los datos ponderando los resultados de los tres niveles de preferencia observamos que el alimento estrella en el grupo de los lácteos es la leche entera en los grupos de 3-8 años y 9-18 años, mientras que es el queso en los adultos de 19-64 años y 65 y más años. El que menos se prefiere es la cuajada en los 3-8 años y el kéfir en el resto de grupos.**

Comunidad autónoma

Lácteos: preferencias



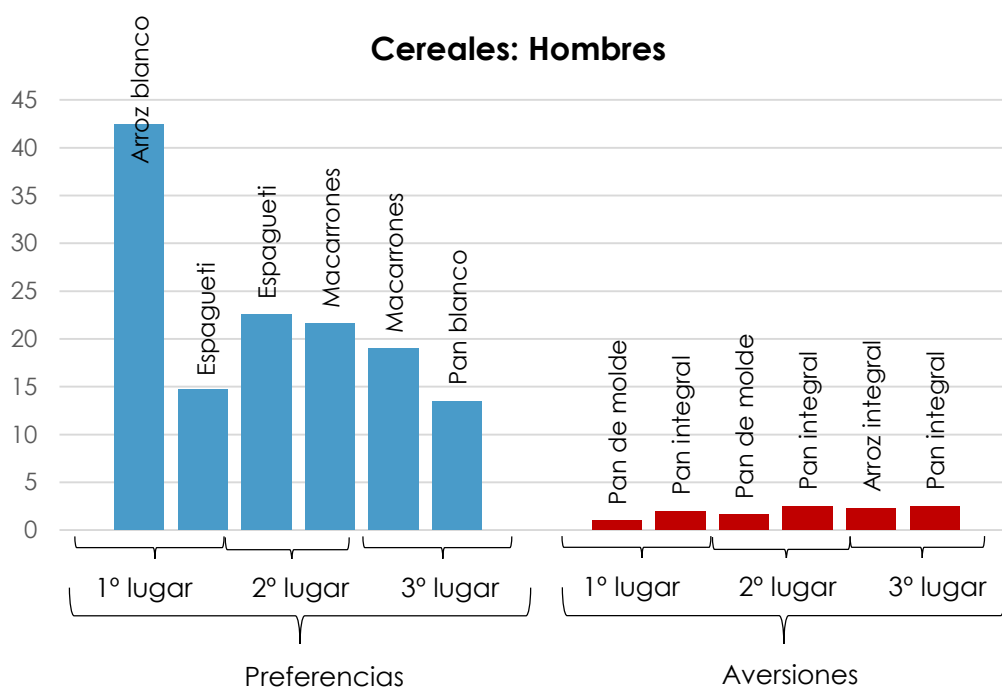
Lácteos: aversiones



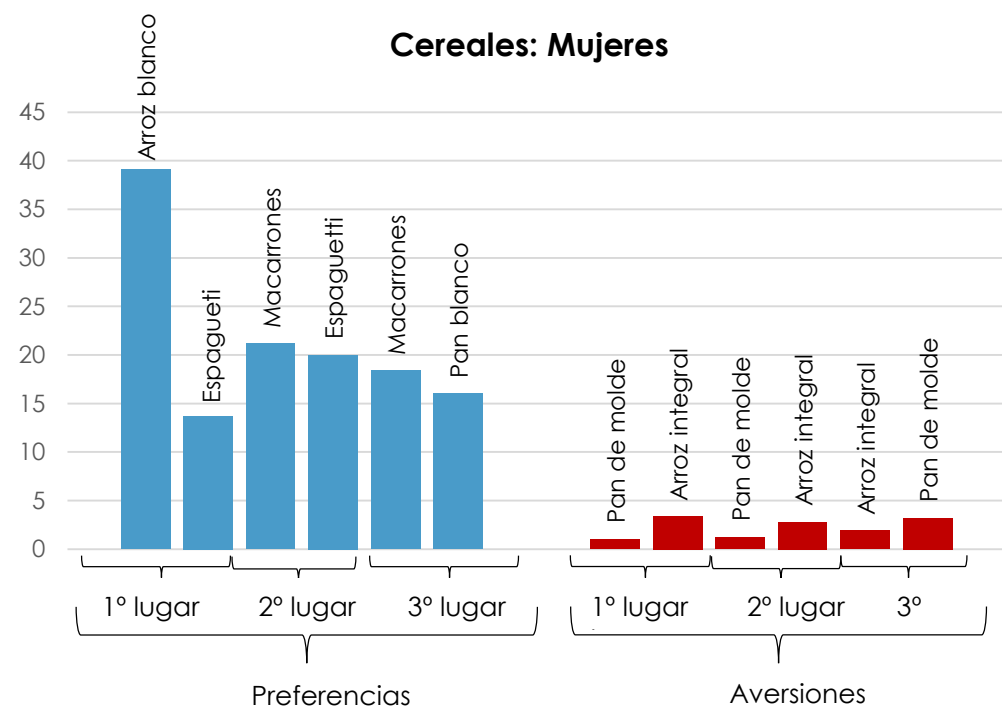
## j. Cereales

### Sexo

A continuación se representan los cereales preferidos y cuales gustan menos diferenciando entre hombres y mujeres.



En este gráfico se observa que el arroz blanco es el cereal estrella con más de un 42 %, le siguen los espagueti. El pan de molde y el pan integral son los cereales que menos gustan.

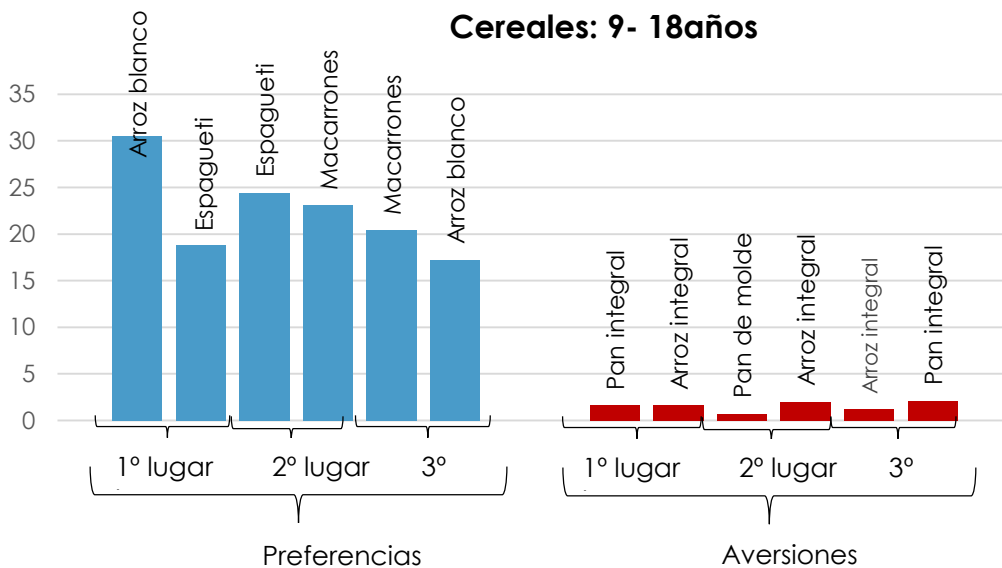
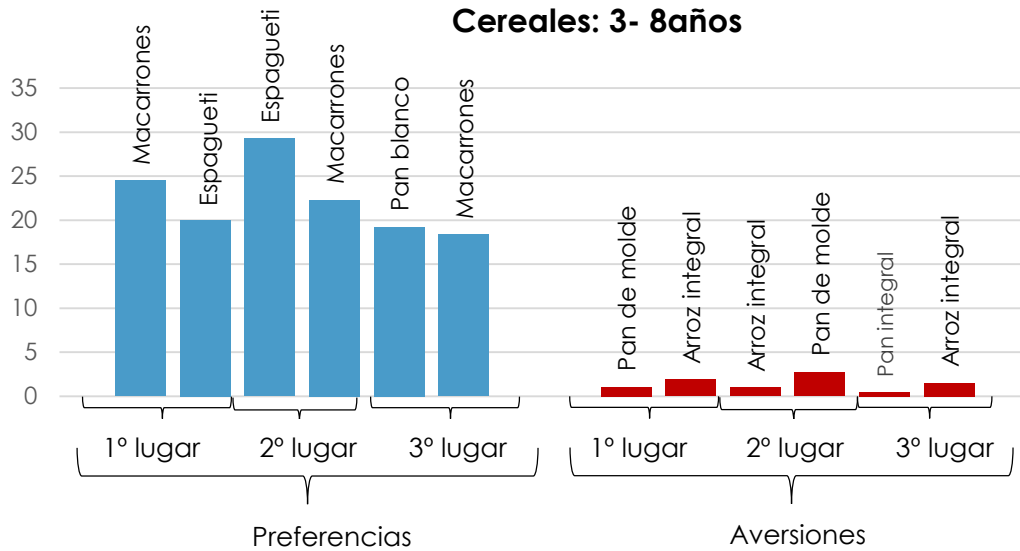


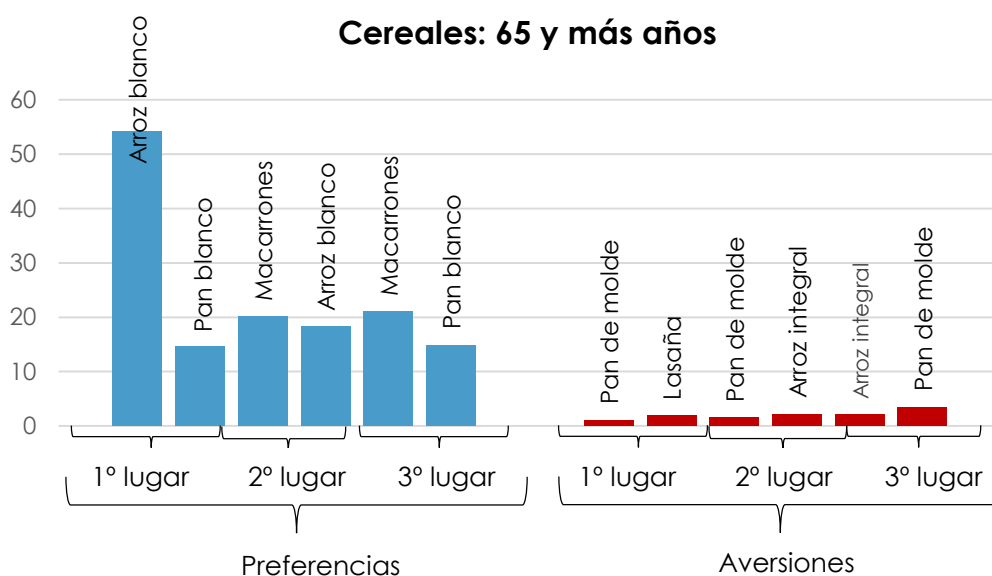
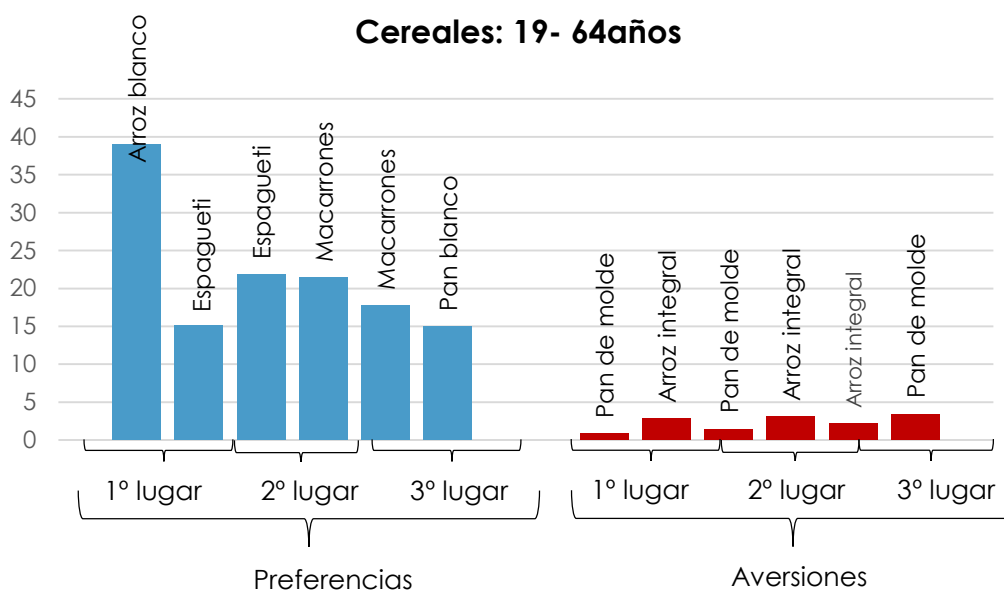
En el gráfico de las mujeres no se observan grandes variaciones en cuanto al de los hombres, ya que aquí también se encuentra el arroz como el ingrediente estrella, seguido de los espagueti y los macarrones. El pan de molde y el arroz integral son los cereales que menos gustan.

Si utilizamos los datos ponderando los resultados de los tres niveles de preferencia observamos que el alimento estrella en el grupo de los cereales es el arroz blanco en ambos sexos. El que menos se prefiere es el pan de molde tanto en hombres como en mujeres.

### Edad

A continuación se representan los cereales preferidos y cuales gustan menos diferenciando entre cuatro grupos poblacionales: niños entre 3-8 años, adolescentes entre 9- 18 años, adultos entre 19- 64 años y finalmente adultos mayores de 64 años.



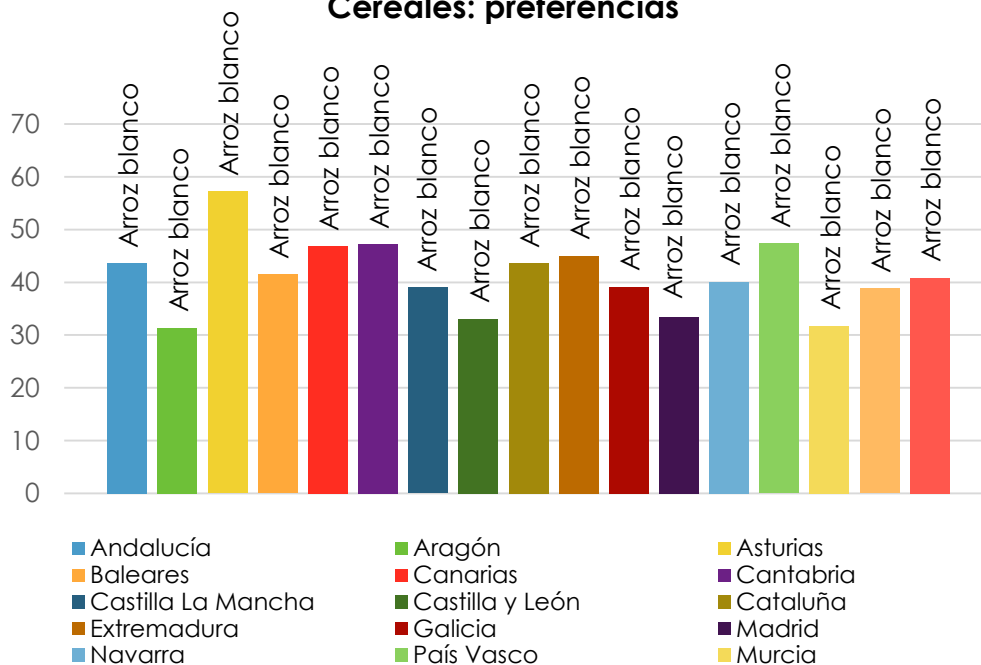


En los niños de 3-8 años el cereal estrella son los macarrones mientras que en los grupos de 9-18, 19-64 y 65 y más años es el arroz blanco. En los grupos de 9-18 y 19-64 el segundo preferido con los espagueti, mientras que en las personas de 65 y más es el pan blanco. En los cuatro grupos el pan integral y el arroz integral son los cereales que menos gustan.

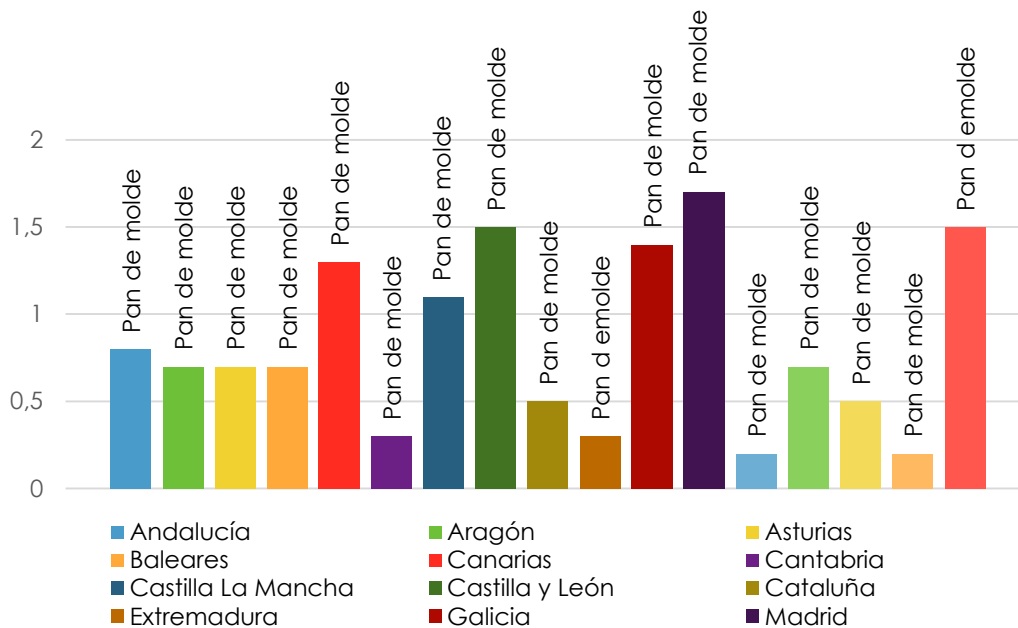
**Si utilizamos los datos ponderando los resultados de los tres niveles de preferencia observamos que el alimento estrella en el grupo de los cereales es el arroz blanco en todos los grupos de edad. El que menos se prefiere es el arroz integral en los grupos de 3-8 años y de 9-18 años, mientras que es el pan de molde en los adultos de 19-64 años y de 65 y más años.**

Comunidad autónoma

Cereales: preferencias



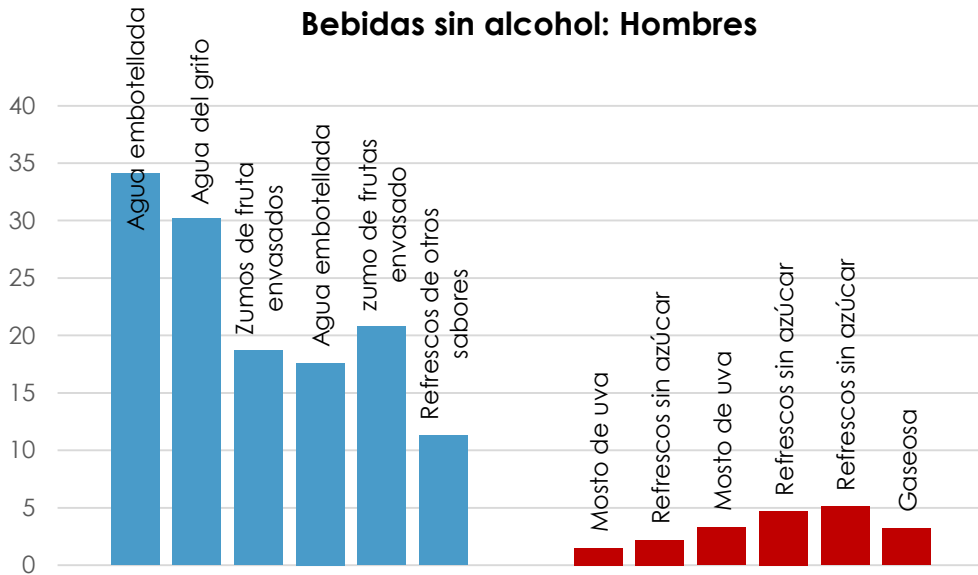
Cereales: aversiones



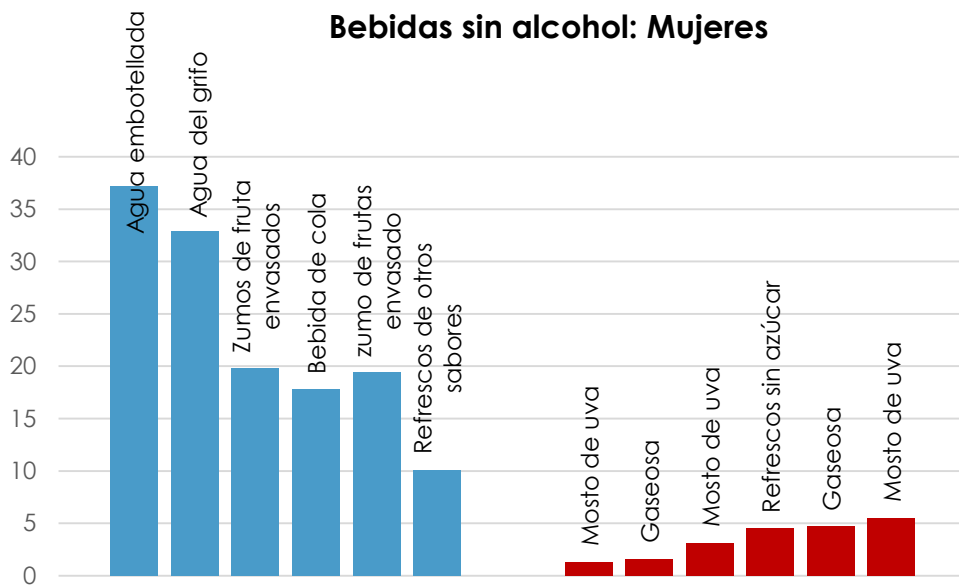
### k. Bebidas sin alcohol

#### Sexo

A continuación se representan los bebidas no alcohólicas preferidos y cuales gustan menos diferenciando entre hombres y mujeres.



En este gráfico se observa que el agua es la bebida que más gusta, sobretodo el agua embotellada y después el agua del grifo, posteriormente se encuentran los zumos de frutas envasados. La bebida sin alcohol que menos gusta es el mosto de uva y los refrescos sin azúcar



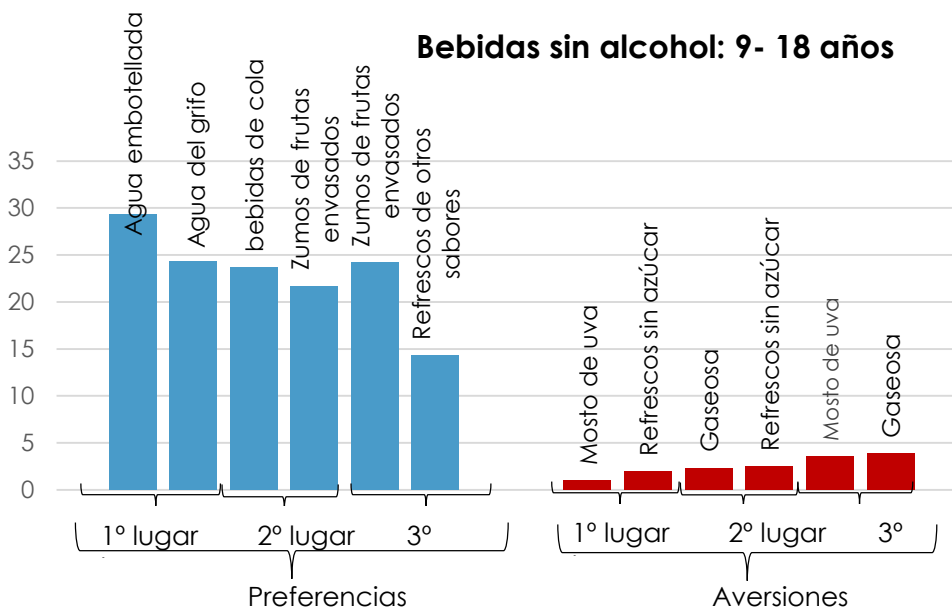
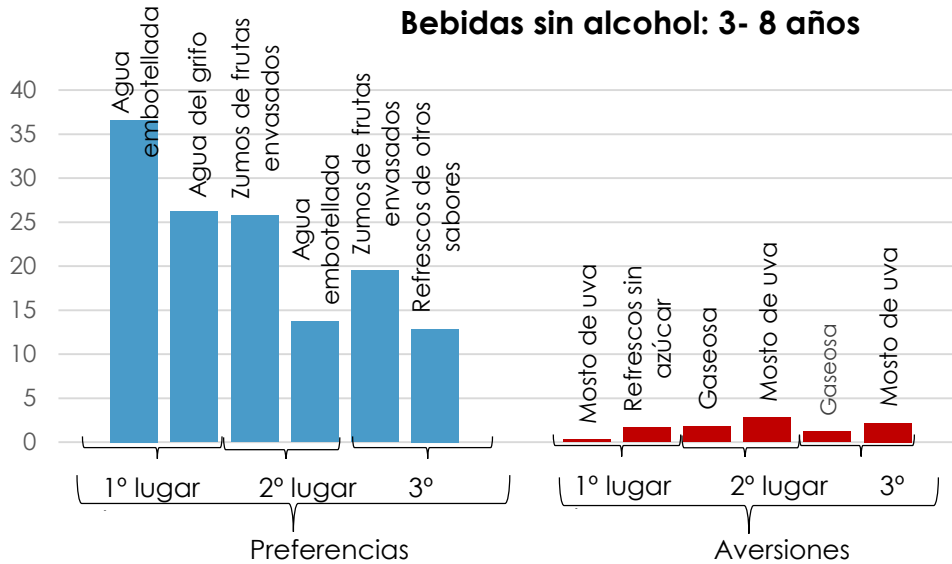
En el gráfico de las mujeres no se observan grandes variaciones en cuanto al de los hombres, ya que aquí también se encuentra el agua como bebida estrella, tanto

embotellada como se grifo, seguido de los zumos de frutas envasados, hay una pequeña variación, ya que entre los productos preferidos de las mujeres se encuentran las bebidas de cola. El mosto de uva y la gaseosa son las bebidas que menos gustan.

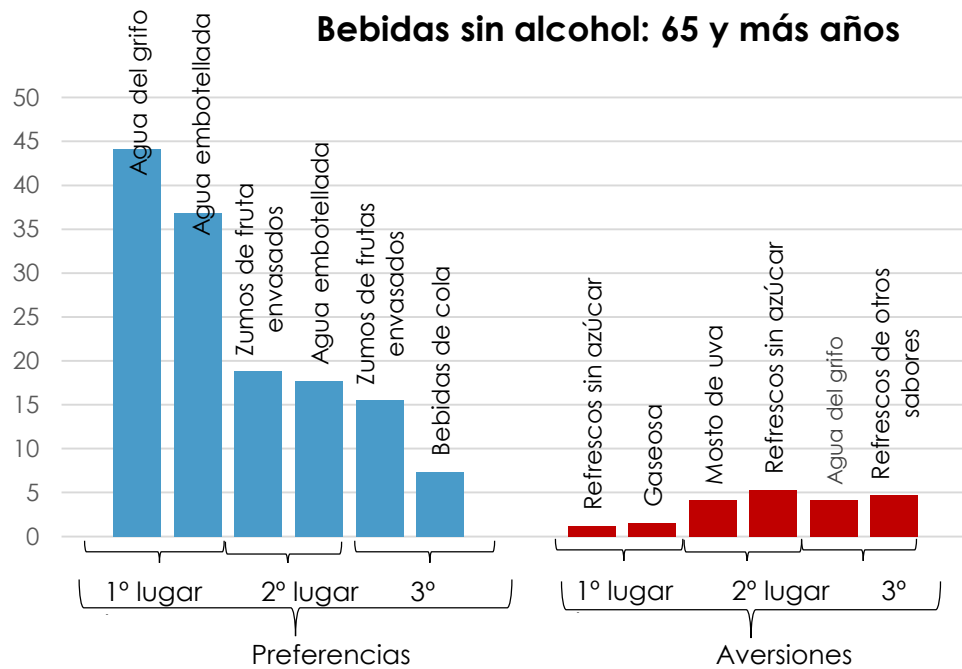
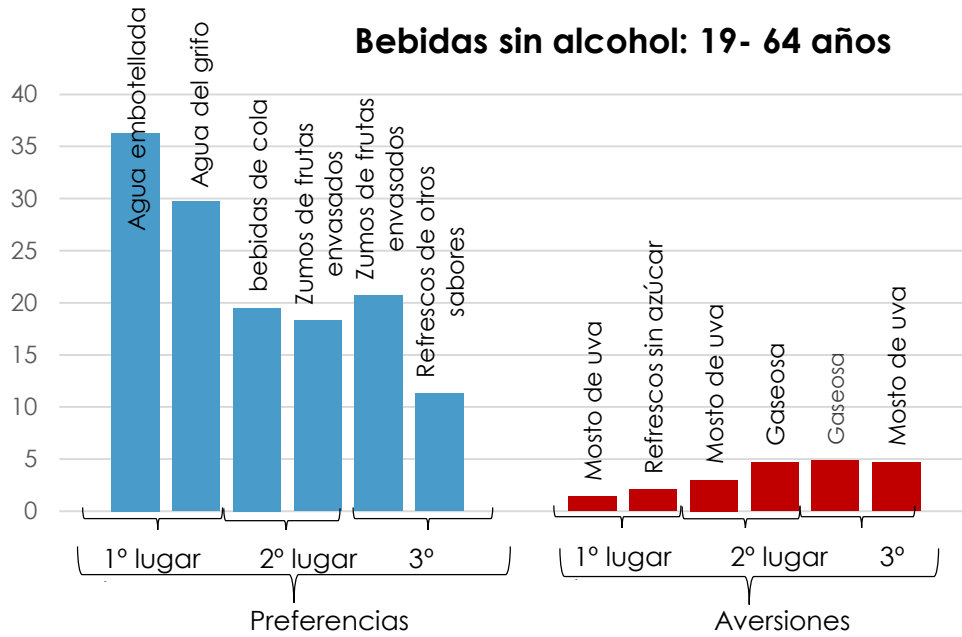
Si utilizamos los datos ponderando los resultados de los tres niveles de preferencia observamos que el alimento estrella en el grupo de las bebidas sin alcohol es el agua embotellada tanto en hombres como en mujeres. El que menos se prefiere es el mosto de uva en ambos sexos.

**Edad**

A continuación se representan las bebidas sin alcohol preferidas y cuales gustan menos diferenciando entre cuatro grupos poblacionales: niños entre 3-8 años, adolescentes entre 9- 18 años, adultos entre 19- 64 años y finalmente adultos mayores de 64 años.





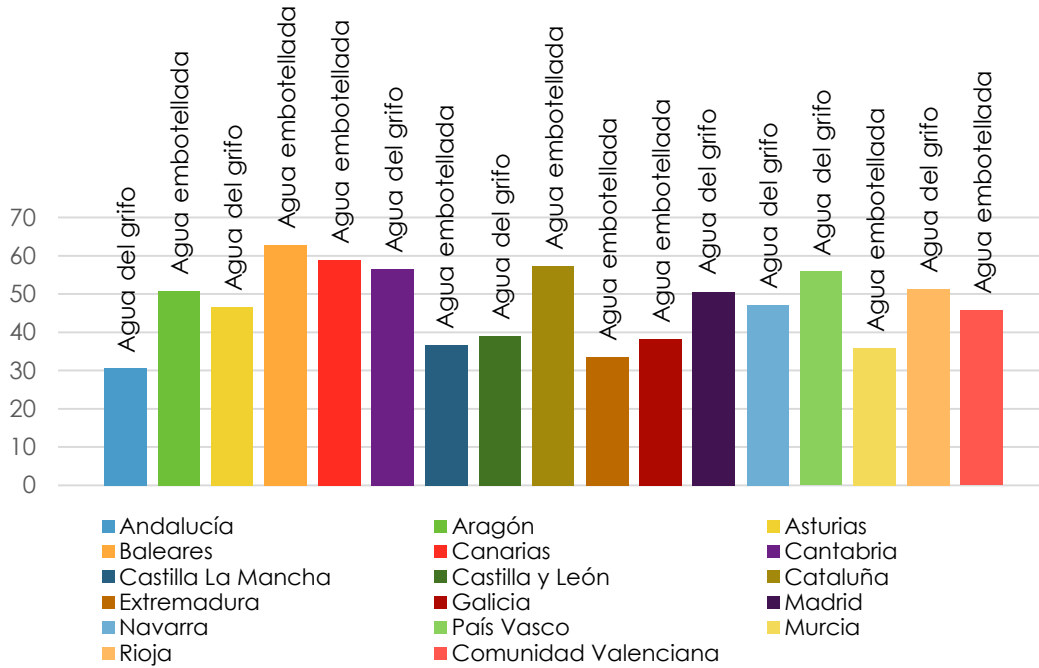


La bebida estrella en los cuatro grupos de la población es el agua, tanto embotellada como del grifo, si bien en el grupo de 65 y más años es el único en que la del grifo adelanta a la embotellada. A esta le siguen en el grupo de 3-8 años y en el de 65 y más años los zumos de frutas envasados, mientras que los adolescentes de 9-18 años y los adultos de 19-64 años prefieren después las bebidas cola. Entre las bebidas que menos gustan destaca el mosto de uva en los grupos de 3-8, 9-18 y 19-64, situándose en segundo lugar los refrescos sin azúcar, mientras que en el grupo de 65 y más años los refrescos sin azúcar son la bebida que menos gusta.

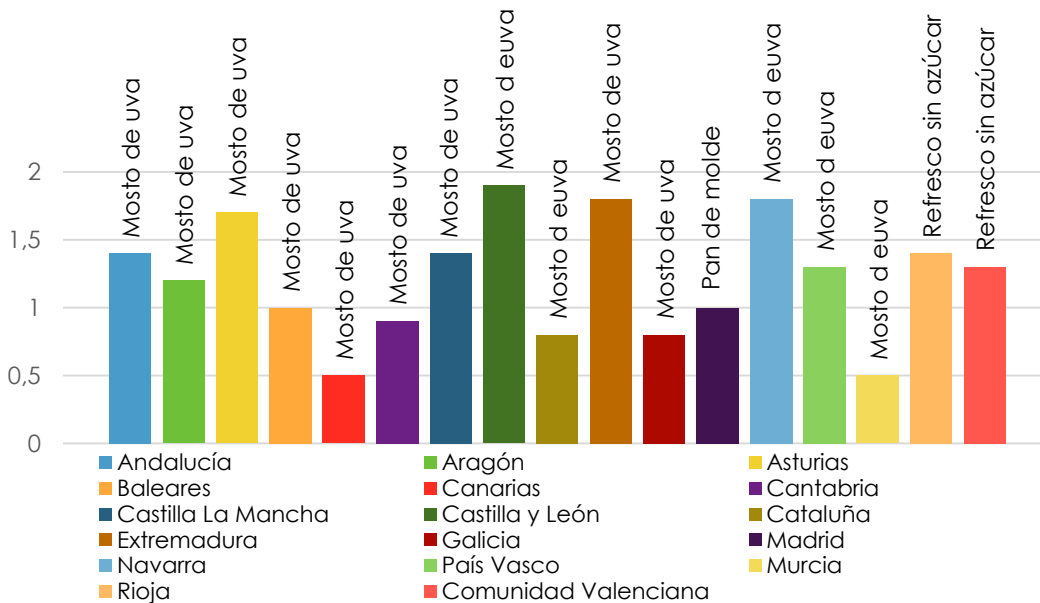
Si utilizamos los datos ponderando los resultados de los tres niveles de preferencia observamos que el alimento estrella en el grupo de las bebidas sin alcohol es el agua embotellada en los grupos de 3-8 años, 9-18 años y 19-64 años, mientras que el grupo de 65 y más años prefiere agua del grifo. El que menos se prefiere es el mosto de uva en todos los grupos de población.

Comunidad autónoma

Bebidas sin alcohol: preferencias



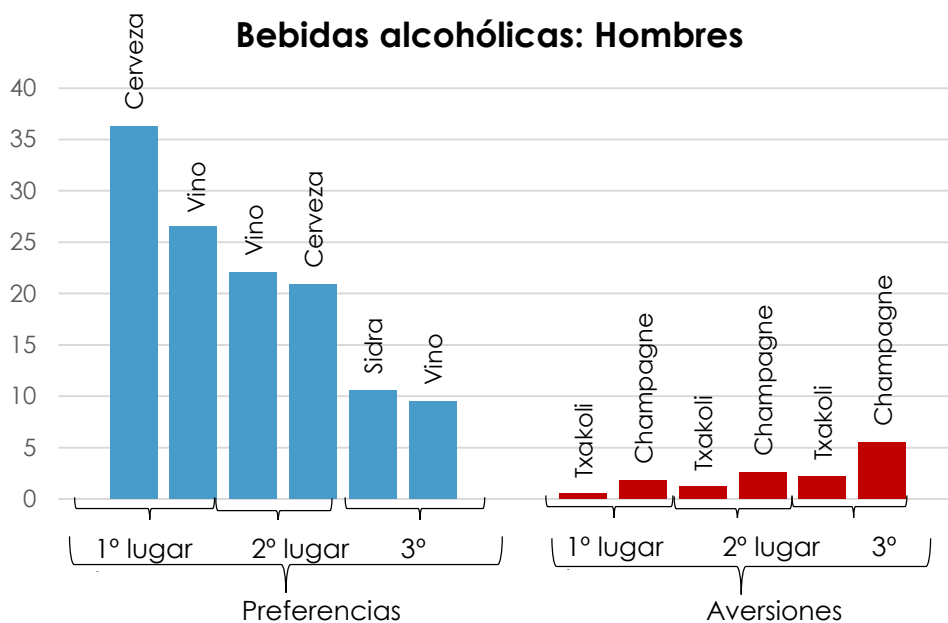
Bebidas sin alcohol: aversiones



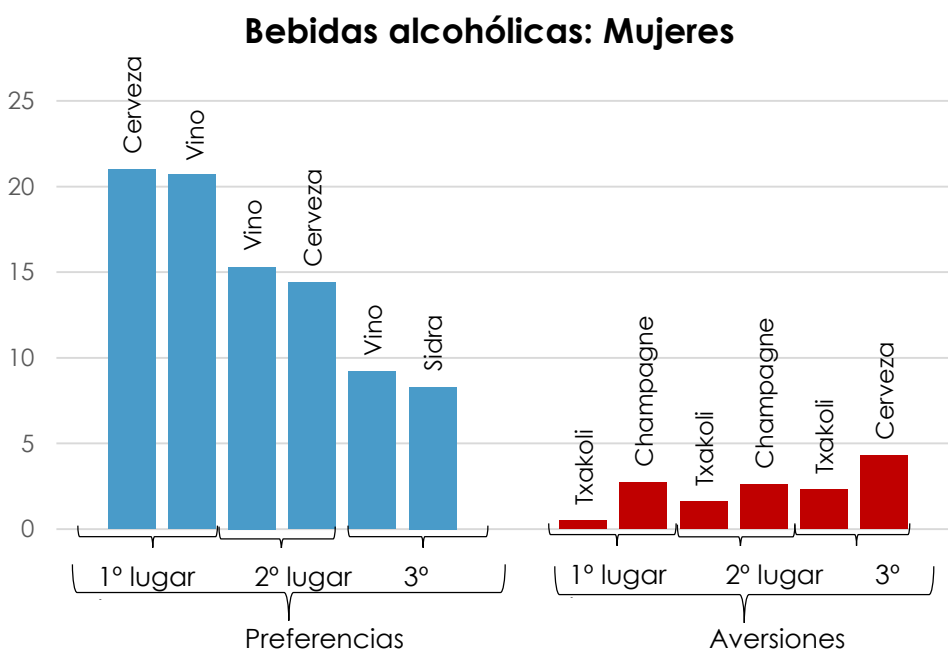
## I. Bebidas alcohólicas fermentadas

### Sexo

A continuación se representan los bebidas alcohólicas preferidos y cuales gustan menos diferenciando entre hombres y mujeres.



En este gráfico se observa que la cerveza y el vino son las bebidas alcohólicas estrella. El txakoli y el champagne son las bebidas alcohólicas que menos gustan.



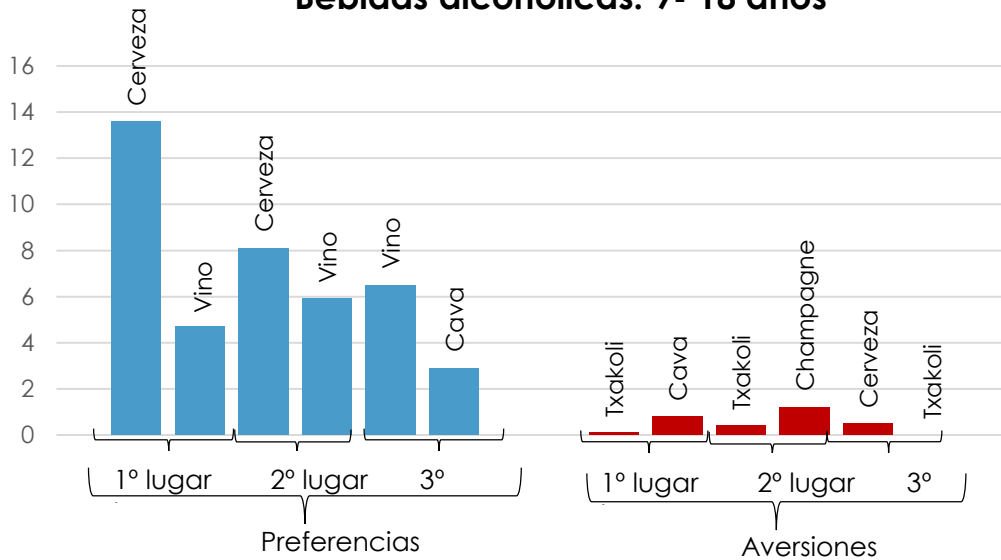
En el gráfico de las mujeres no se observan grandes variaciones respecto al de los hombres, ya que aquí también aparecen la cerveza y el vino como bebidas estrella, mientras que el txakoli y el champagne son las bebidas alcohólicas que menos gustan.

Si utilizamos los datos ponderando los resultados de los tres niveles de preferencia observamos que el alimento estrella en el grupo de las bebidas alcohólicas fermentadas es la cerveza en el caso de los hombres y el vino en el de las mujeres. El que menos se prefiere es el txakoli en ambos sexos.

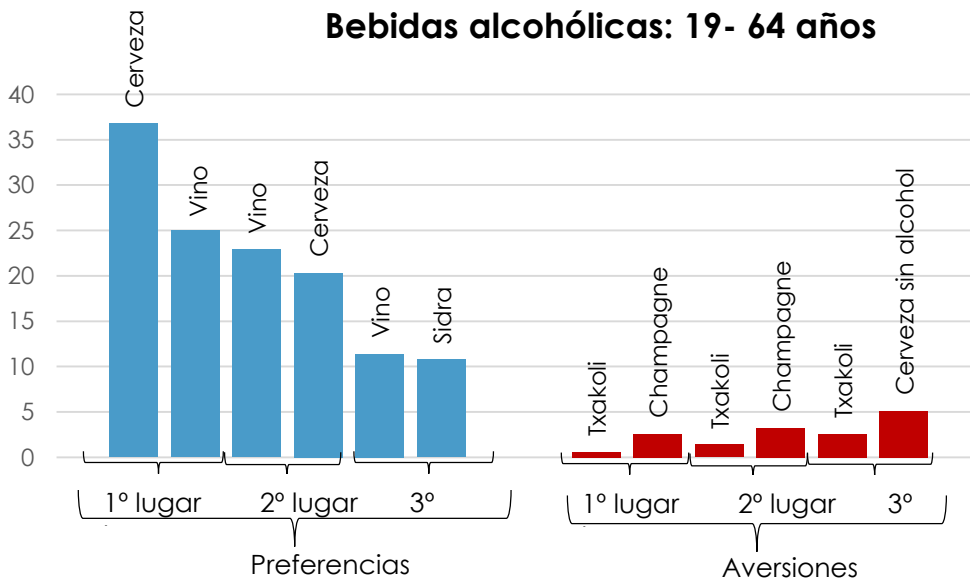
### Edad

A continuación se representan las bebidas con alcohol preferidas y cuales gustan menos diferenciando entre tres grupos poblacionales: adolescentes entre 9- 18 años, adultos entre 19- 64 años y finalmente adultos mayores de 64 años.

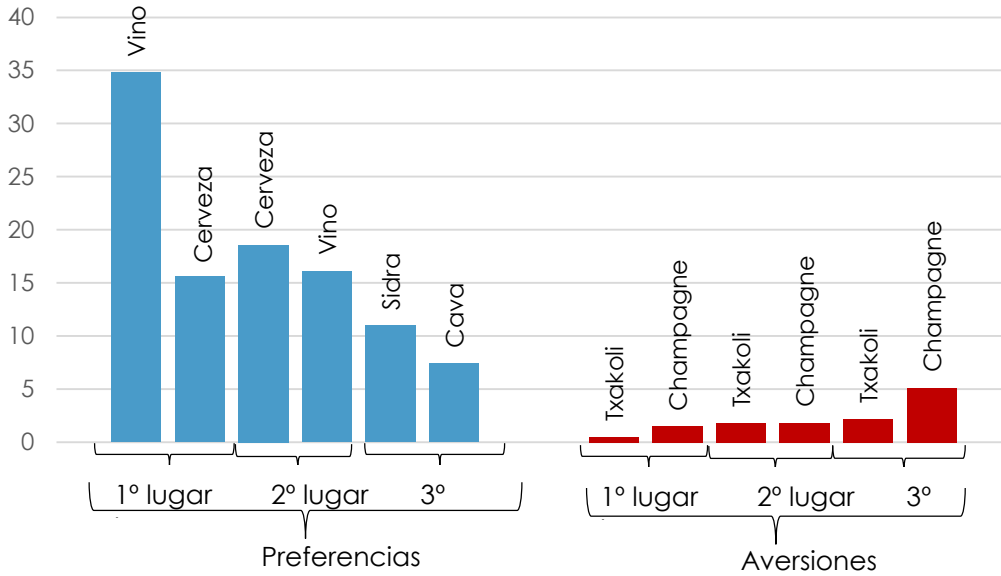
#### Bebidas alcohólicas: 9- 18 años



#### Bebidas alcohólicas: 19- 64 años



### Bebidas alcohólicas: 65 y más años

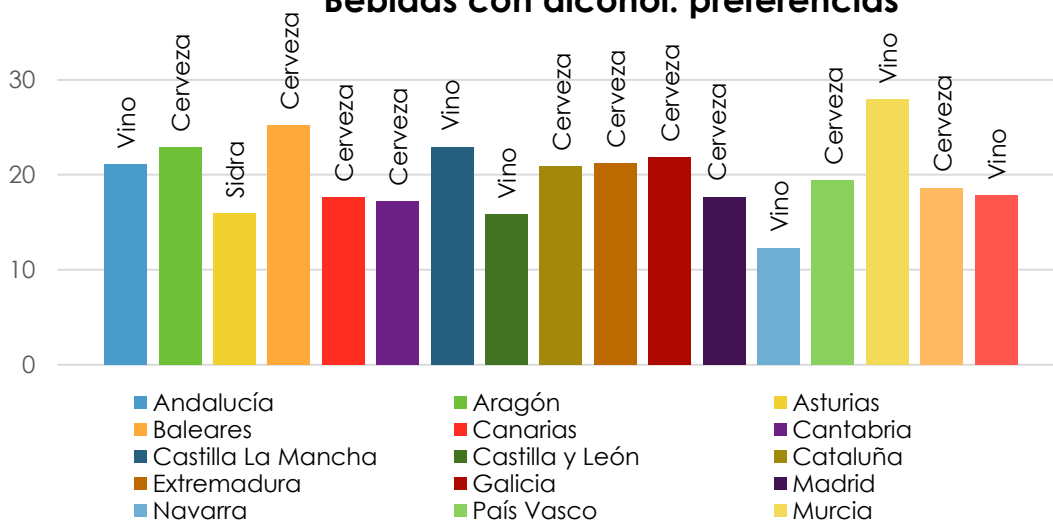


Las bebidas alcohólicas estrella en los adultos de 19-64 y de 65 y más años son la cerveza y el vino, situándose la cerveza por delante del vino en el grupo de 19-64 y al revés en el de 65 y más años. Entre las bebidas que menos gustan se encuentran el txakoli y el champagne.

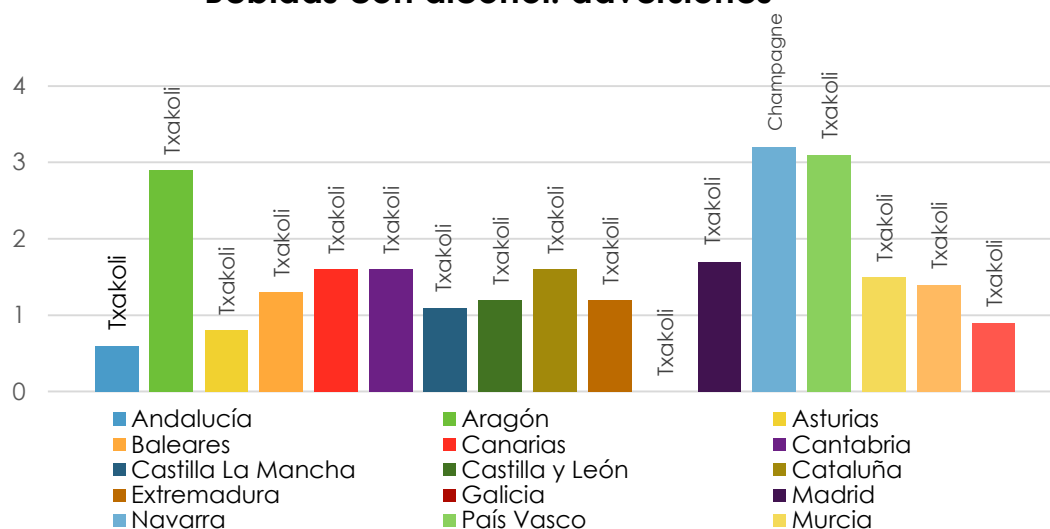
Si utilizamos los datos ponderando los resultados de los tres niveles de preferencia observamos que el alimento estrella en el grupo de las bebidas alcohólicas fermentadas es la cerveza en el grupo de 19-64 años y el vino en el grupo de 65 y más años. El que menos se prefiere es el txakoli en ambos grupos de población.

### Comunidad autónoma

#### Bebidas con alcohol: preferencias



### Bebidas con alcohol: adversiones



### m. Tabla resumen de preferencias y aversiones de alimentos por sexo y por edad

Grupo de alimentos	Más preferidos por Sexo		Más preferidos por Edad			
	Hombre	Mujer	3-8 años	9-18 años	19-64 años	65 y más años
<b>Verduras</b>	1..Judías verdes 2.Pimiento 3.Calabacín	1.Judías verdes 2.Calabacín 3.Alcachofas	1.Judías verdes 2.Calabacín 3.Espinaca	1.Judías verdes 2.Calabacín 3.Espinaca	1.Judías verdes 2.Pimiento 3.Espinaca	1.Judías verdes 2.Acelgas 3.Alcachofa
<b>Hortalizas</b>	1.Tomate 2.Lechuga 3.Cebolla	1.Lechuga 2.Tomate 3.Zanahoria	1.Lechuga 2.Lechuga 3.Zanahoria	1.Lechuga 2.Tomate 3.Zanahoria	1.Lechuga 2.Tomate 3.Zanahoria	1.Lechuga 2.Tomate 3.Zanahoria
<b>Frutas</b>	1.Manzana 2.Plátano 3.Naranja	1.Manzana 2.Naranja 3.Plátano	1.Manzana 2.Plátano 3.Fresas	1.Manzana 2.Plátano 3.Fresas	1.Manzana 2.Plátano 3.Naranja	1.Manzana 2.Naranja 3.Plátano
<b>Legumbres</b>	1.Lentejas 2.Garbanzos 3.Alubias	1.Lentejas 2.Garbanzos 3.Alubias	1.Lentejas 2.Garbanzos 3.Alubias	1.Lentejas 2.Garbanzos 3.Alubias	1.Lentejas 2.Garbanzos 3.Alubias	1.Lentejas 2.Garbanzos 3.Alubias
<b>Frutos secos</b>	1.Nueces 2.Almendras 3.Pistachos	1.Nueces 2.Almendras 3.Avellanas	1.Almendras 2.Nueces 3.Cacahuetes	1.Almendras 2.Nueces 3.Cacahuetes	1.Nueces 2.Almendras 3.Pistachos	1.Nueces 2.Almendras 3.Avellanas
<b>Carnes</b>	1.Ternera 2.Pollo 3.Cerdo	1.Pollo 2.Ternera 3.Cerdo	1.Pollo 2.Ternera 3.Cerdo	1.Pollo 2.Ternera 3.Cerdo	1.Pollo 2.Ternera 3.Cerdo	1.Pollo 2.Ternera 3.Cerdo
<b>Pescados</b>	1.Merluza 2.Lenguado 3.Bacalao	1.Merluza 2.Lenguado 3.Salmón	1.Merluza 2.Lenguado 3.Gallo	1.Merluza 2.Sardina 3.Lenguado	1.Merluza 2.Lenguado 3.Bacalao	1.Merluza 2.Lenguado 3.Sardina
<b>Mariscos/moluscos</b>	1.Gambas 2.Mejillón 3.Calamares	1.Gambas 2.Mejillón 3.Langostinos	1.Gambas 2.Calamares 3.Langostinos	1.Gambas 2.Calamares 3.Langostinos	1.Gambas 2.Mejillón 3.Langostinos	1.Gambas 2.Langostinos 3.Mejillón
<b>Lácteos</b>	1.Queso 2.Leche entera 3.Leche	1.Queso 2.Leche semidesnatada 3.Leche entera	1.Leche entera 2.Yogur sabores 3.Queso	1.Leche entera 2.Queso 3.Yogur sabores	1.Queso 2.Leche 3.Leche entera	1.Queso 2.Leche 3.Yogur natural
<b>Cereales</b>	1.Arroz blanco 2.Macarrones 3.Espagueti	1.Arroz blanco 2.Macarrones 3.Espagueti	1.Arroz blanco 2.Macarrones 3.Espagueti	1.Arroz blanco 2.Macarrones 3.Espagueti	1.Arroz blanco 2.Espagueti 3.Macarrones	1.Arroz blanco 2.Pan blanco 3.Macarrones
<b>Bebidas sin alcohol</b>	1.Agua embotellada 2.Agua del grifo 3.Bebidas de cola	1.Agua embotellada 2.Agua del grifo 3.Bebida de cola	1.Agua embotellada 2.Zumos de fruta envasados 3.Agua del grifo	1.Agua embotellada 2.Bebidas de cola 3.Agua del grifo	1.Agua embotellada 2.Agua del grifo 3.Zumos de fruta	1.Agua del grifo 2.Agua embotellada 3.Zumos de fruta
<b>Bebidas alcohólicas fermentadas</b>	1.Cerveza 2.Vino 3.Cerveza sin alcohol	1.Vino 2.Cerveza 3.Sidra	-	1.Cerveza 2.Vino 3.Sidra	1.Cerveza 2.Vino 3.Cerveza sin alcohol	1.Vino 2.Cerveza 3.Cerveza sin alcohol

Grupo de alimentos	Menos preferidos por Sexo		Menos preferidos por Edad			
	Hombre	Mujer	3-8 años	9-18 años	19-64 años	65 y más años
Verduras	1. Borrajas 2. Berza 3. Puerros	1. Borrajas 2. Berza 3. Puerros	1. Borrajas 2. Berza 3. Puerros	1. Borrajas 2. Berza 3. Puerros	1. Borrajas 2. Berza 3. Puerros	1. Borrajas 2. Calabaza 3. Puerros
Hortalizas	1. Rúcula 2. Remolacha 3. Rabanitos	1. Rabanitos 2. Rúcula 3. Escarola	1. Rúcula 2. Rabanitos 3. Remolacha	1. Rabanitos 2. Rúcula 3. Remolacha	1. Rabanitos 2. Rúcula 3. Remolacha	1. Rúcula 2. Rabanitos 3. Remolacha
Frutas	1. Albaricoque 2. Ciruela 3. Higos	1. Albaricoque 2. Ciruela 3. Higos	1. Albaricoque 2. Higos 3. Ciruela	1. Albaricoque 2. Ciruela 3. Higod	1. Albaricoque 2. Ciruela 3. Higos	1. Albaricoque 2. Ciruela 3. Higos
Legumbres	1. Soja 2. Habas 3. Guisantes	1. Soja 2. Habas 3. Guisantes	1. Soja 2. Habas 3. Guisantes	1. Soja 2. Habas 3. Guisantes	1. Soja 2. Habas 3. Guisantes	1. Soja 2. Habas 3. Guisantes
Frutos secos	1. Anacardos 2. Piñones 3. Cacahuetes	1. Anacardos 2. Piñones 3. Cacahuetes	1. Piñones 2. Anacardos 3. Avellanas	1. Anacardos 2. Piñones 3. Avellanas	1. Piñones 2. Anacardos 3. Cacahuetes	1. Anacardos 2. Piñones 3. Pistachos
Carnes	1. Cabrito 2. Pavo 3. Buey	1. Cabrito 2. Buey 3. Conejo	1. Cabrito 2. Buey 3. Conejo	1. Cabrito 2. Buey 3. Conejo	1. Cabrito 2. Buey 3. Conejo	1. Cabrito 2. Buey 3. Pavo
Pescados	1. Verdol 2. Chicharro 3. Rodaballo	1. Verdol 2. Chicharro 3. Rodaballo	1. Verdol 2. Chicharro 3. Rodaballo	1. Chicharro 2. Verdol 3. Rodaballo	1. Verdol 2. Chicharro 3. Rodaballo	1. Verdol 2. Rodaballo 3. Chicharro
Mariscos/ moluscos	1. Caracolillos 2. Quisquillas 3. Ostras	1. Quisquillas 2. Caracolillos 3. Ostras	1. Ostras 2. Quisquillas 3. Caracolillos	1. Quisquillas 2. Nécoras 3. Ostras	1. Caracolillos 2. Quisquillas 3. Ostras	1. Caracolillos 2. Quisquillas 3. Ostras
Lácteos	1. Kefir 2. Cuajada 3. Leche condensada	1. Kefir 2. Cuajada 3. Leche condensada	1. Cuajada 2. Kefir 3. Mantequilla	1. Kefir 2. Cuajada 3. Leche condensada	1. Kefir 2. Cuajada 3. Leche condensada	1. Kefir 2. Leche condensada 3. Mantequilla
Cereales	1. Pan de molde 2. Arroz integral 3. Pan integral	1. Pan de molde 2. Pan integral 3. Lasaña	1. Arroz integral 2. Pan de molde 3. Pan integral	1. Arroz integral 2. Pan de molde 3. Pan integral	1. Pan de molde 2. Arroz integral 3. Pan integral	1. Pan de molde 2. Arroz integral 3. Lasaña
Bebidas sin alcohol	1. Mosto de uva 2. Refrescos sin azúcar 3. Gaseosa	1. Mosto de uva 2. Gaseosa 3. Refresco sin azúcar	1. Mosto de uva 2. Gaseosa 3. Refresco sin azúcar	1. Mosto de uva 2. Gaseosa 3. Refresco sin azúcar	1. Mosto de uva 2. Gaseosa 3. Refresco sin azúcar	1. Mosto de uva 2. Refresco sin azúcar 3. Refresco de otros sabores
Bebidas alcohólicas fermentadas	1. Txakoli 2. Champagne 3. Cava	1. Txakoli 2. Champagne 3. Cava	-	1. Txakoli 2. Cerveza sin alcohol 3. Cava	1. Txakoli 2. Champagne 3. Cava	1. Txakoli 2. Champagne 3. Cava

## ACTUALIZACIÓN DEL ESTUDIO A NOVIEMBRE DE 2016

Los investigadores del estudio ENPE comprobaron que la prevalencia de sobrepeso estimada en la población adulta española entre 25 y 64 años alcanza el 39,3% y es más elevada entre los hombres (46,5% frente al 32,1% de las mujeres). Por su parte, la prevalencia global de obesidad se estima en el 21,6%, también superior en varones (22,8%) que en mujeres (20,5%).

Tanto el sobrepeso como la obesidad aumentan significativamente con la edad en ambos sexos y en todos los grupos analizados la cifra es superior entre los hombres. Si se suman las proporciones de prevalencia de sobrepeso y obesidad, el total entre la población adulta española de 25 a 64 años es del 60,9%: el 69,3% los varones y el 52,6% las mujeres. Y, en concreto, la prevalencia de valores de IMC igual o superior a 35 se estima en el 5,2% y alcanza el 6,9% en el grupo de 55-64 años.

Por comunidad autónoma, las tasas de obesidad más altas se encuentran en Asturias (25,7%), en Galicia (24,9%) y en Andalucía (24,4%), mientras que las tasas más bajas se observan en Islas Baleares (10,5%), Cataluña (15,5%) y País Vasco (16,8%).

### Obesidad abdominal

La obesidad abdominal puede medirse en función de diferentes criterios. En primer lugar, si se tiene en cuenta el perímetro de la cintura, se estima que un 33,4% de la población con una edad entre 25 y 64 años tiene obesidad abdominal, es decir, su cintura supera los 102 cm si es hombre y los 88 cm si es mujer. Por sexos, afecta al 43,3% de las mujeres y al 23,3% de los hombres.

Estas cifras son muy superiores si se utiliza como criterio el índice de cintura cadera: en varones más del 0,90 y en mujeres, mayor que el 0,85. Así, la proporción de personas entrevistadas con obesidad abdominal alcanzarían el 64,5%.

También son elevadas si se tiene en cuenta el índice de cintura-talla. En este caso, si se sitúa el punto de corte en 0,55, la proporción es del 69,7%; y si se ubica en el 0,55, la cifra se reduce hasta el 44,4%.

La mayoría de las personas con obesidad abdominal, padecen también sobrepeso u obesidad, es decir, tienen un IMC igual o superior a 25. Teniendo en cuenta el criterio de perímetro de cadera, la proporción es de 90%. Si se usa el de cadera-cintura, la cifra baja hasta el 72,5% y si se usa el de cintura-talla está entre el 81,8% y el 89,8%.

### Peso y talla

Entre los varones, el peso aumenta significativamente entre el grupo de 25-34 años y el siguiente intervalo de edad, 35-44 años. En concreto, la media va de los 80,3 kg a los 82,6 kg. Por su parte, entre las mujeres la tendencia es similar, aunque el incremento se produce a medida que avanza la edad. El promedio sube desde los 63,5 kg hasta los 70,6 kg.

En cuanto a la talla, esta medida disminuye progresivamente con la edad, tanto en hombres como en mujeres: ellos pasan de un promedio de 175,7 cm a 169,9 cm y ellas, de 162,2 cm a 158,6 cm.

Por último, los valores medios de las circunferencias de cintura y cadera muestran un aumento importante con la edad, tanto en varones (la cintura va desde los 88,7 a los



99,7 cm y la cadera empieza en los 97,8 hasta los 103,5 cm) como en mujeres (en cintura va de 79,9 a 91,8 cm y en cadera empieza en 97,9 a 104,9 cm).

### **Índices crecientes**

El crecimiento de las medidas de acuerdo con el aumento de edad, también influye en el resultado de los índices. Por tanto, crece la media de IMC (un 10% ellos y un 15% ellas) y también el índice medio de adiposidad corporal o IAC (tanto en hombres como en mujeres, un 18%).

La tendencia es igual en los índices de cintura-cadera y cintura-talla. Tanto en hombres como en mujeres aumenta en función de la edad: el de cadera sube en torno a un 6% en ambos sexos y el de talla, un 16% en los hombres y un 18% en las mujeres.