

Enquisa sobre os hábitos alimentarios da poboación adulta galega, 2007

Documento ampliado



ÍNDICE

EQUIPO DE TRABAJO	4
INTRODUCCIÓN	5
OBXECTIVOS	5
MATERIAL E MÉTODOS	6
Deseño xeral	6
Poboación e mostra	6
Procedemento de mostraxe	7
Instrumentos	8
Sesións de adestramento	10
Publicidade do estudo	10
Traballo de campo	10
Participación final	11
Tratamento dos datos	12
Informe para os participantes	12
Plan de análise e variables que se analizarán	13
RESULTADOS	15
Datos sociodemográficos	15
Nivel de estudos	15
Situación laboral	15
Tipo de ocupación	15
Estado civil	16
Configuración do fogar	16
Alimentos (frecuencia de consumo e gramos/día)	17
Cereais e derivados	17
Leite e derivados	18
Azucres simples	20
Aceites e graxas	20
Verduras e hortalizas	21
Leguminosas	23
Froitas e conservas de froitas	24
Froitos secos	26
Ovos e carnes	27
Derivados cárnicos	28
Peixe azul	29

Peixe branco	30
Moluscos, cefalópodos e crustáceos	31
Conservas e semiconservas	32
Bebidas non alcohólicas	33
Bebidas alcohólicas	34
Varios	35
Nutrientes (global, segundo os grupos de idade e o sexo, segundo os grupos de idade, o sexo e o hábitat para mulleres e para homes)	36
Inxesta de enerxía, macronutrientes e minerais	36
Inxesta de vitaminas	40
Inxesta de ácidos graxos e colesterol	44
Perfil calórico e lipídico	47
Saúde percibida (segundo a idade e o sexo)	50
Antecedentes persoais (segundo a idade e o sexo)	51
Actitudes sobre a dieta	53
Segue algún tipo de dieta (segundo a idade e o sexo)	53
Tipo de dieta (segundo a idade e o sexo)	54
¿Quen lle prescribiu a dieta? (segundo a idade e o sexo)	55
Algunhas actitudes arredor da alimentación (segundo a idade e o sexo)	56
Inxesta de suplementos, vitaminas e alimentos enriquecidos (segundo a idade e o sexo)	57
Tipo de sal utilizado (segundo grupos de idade, sexo e hábitat)	57
Actividade física (segundo os grupos de idade, o sexo e o hábitat para mulleres e para homes)	58
Tipo de actividade física	58
Intensidade da actividade física	60
Datos antropométricos	61
Datos reais e autodeclarados (segundo os grupos de idade e o sexo)	61
Perímetro abdominal (segundo os grupos de idade e o sexo, segundo os grupos de idade, o sexo e o hábitat para mulleres e para homes)	62
Índice de masa corporal (segundo os grupos de idade e o sexo, segundo os grupos de idade, o sexo e o hábitat para mulleres e para homes)	63
BIBLIOGRAFÍA	66
ANEXOS	67
Anexo I: cuestionario utilizado	67
Anexo II:	
Modelo de informe personalizado para mulleres	82
Modelo de informe personalizado para homes	86

EQUIPO DE TRABAJO

Instituto Universitario de Ciencias da Saúde. Universidade da Coruña
Dirección e coordinación xeral do estudo

Javier Muñiz García

Teresa Rosalía Pérez Castro

Dirección Xeral de Saúde Pública. Consellería de Sanidade. Xunta de Galicia
Soporte e supervisión do estudo

Xurxo Hervada Vidal

Angel Gómez Amorín

Manuel Amigo Quintana

Patricia Daporta Padín

Bernardo Seoane Díaz

M^a Eugenia Lado Lema

Ana María Martínez Lorente

Orlando Blanco Iglesias

Fundación Española da Nutrición (FEN)

Asesoramento e valoración da inxesta dietética

Olga Moreiras Tuni

Carmen Cuadrado Vives

Susana del Pozo de la Calle

INTRODUCCIÓN

A alimentación é un dos factores primordiais para alcanzar un estilo de vida saudable capaz de asegurar ao individuo o nivel óptimo de saúde física e mental. Pero a dieta non se debe contemplar en solitario, xa que a ausencia de exercicio físico habitual, o predominio da vida sedentaria, o consumo de tabaco, alcohol e as pausas laborables non saudables tamén contribúen á mala saúde das poboacións. De feito, numerosos estudos de epidemioloxía nutricional demostraron que a morbimortalidade das poboacións responde aos seus consumos alimentarios e estilos de vida.

Entre as enfermidades asociadas co desequilibrio de nutrientes, encóntrase a obesidade. De maneira xenérica no mundo occidental e específica en Galicia, a obesidade é un problema crecente na poboación ao que a sociedade terá que lle dar resposta para aliviar a carga futura de enfermidades crónicas. Calcúlase que existen no mundo arredor de 30 millóns de obesos e, independentemente dos factores xenéticos, sábese que está potenciada polo consumo dunha dieta hipercalórica e dunha vida sedentaria. A obesidade, ademais de ser un problema de saúde por si mesmo, é un factor de risco para outras enfermidades como a diabetes, a hipertensión arterial, a enfermidade coronaria, a enfermidade cerebrovascular, as enfermidades da vesícula biliar, a gota, a artrose e algúns tipos de cancro.

Pero viuse que para que a alimentación sexa saudable, ademais de ser suficiente, completa, variada e equilibrada, debe ser segura. De feito, as condicións que presentan moitos alimentos facilitan que determinados xermes crezan neles, e mesmo algúns poden presentar substancias (toxinas, contaminantes) ou seres vivos (virus, bacterias ou parasitos) que poden afectar a saúde dos individuos. Polo que tamén se debe incidir na necesidade de desenvolver unha verdadeira política alimentaria que outorgue a maior importancia á protección dos consumidores e á súa saúde, baseada na obriga de comercializar só alimentos seguros, sans e adecuados para o consumo.

Por todo isto, a Consellería de Sanidade da Xunta de Galicia púxose en contacto con expertos da Universidade da Coruña e manifestoulles a necesidade de realizar unha enquisa alimentaria en Galicia que proporcionase información fiable e precisa sobre os hábitos e patróns de consumo alimentario da poboación galega, para tratar, se procede, de modificalos e empregalos como instrumentos de promoción da saúde e prevención da enfermidade. Ademais, esta información permitirá establecer políticas de alimentación e nutrición adecuadas e facilitar a posta en marcha de estratexias de control das industrias alimentarias e dos alimentos que se poñen no mercado.

OBXECTIVOS

Obxectivo xeral: estimar o estado nutricional da poboación galega maior de 17 anos, a partir da inxesta dietética.

Obxectivos primarios:

- Determinar a frecuencia de consumo de alimentos e a inxesta de enerxía, macronutrientes, vitaminas e minerais da poboación galega maior de 17 anos.
- Determinar a prevalencia de sobrepeso e a de obesidade da poboación galega maior de 17 anos.
- Estimar a prevalencia de determinados hábitos e estilos de vida como a actividade física da poboación galega maior de 17 anos.

MATERIAL E MÉTODOS

Deseño xeral

Estudo epidemiolóxico transversal mediante mostraxe aleatoria polietápica, estratificado por sexo, idade e hábitat. (gráfico 1 e táboa 1)

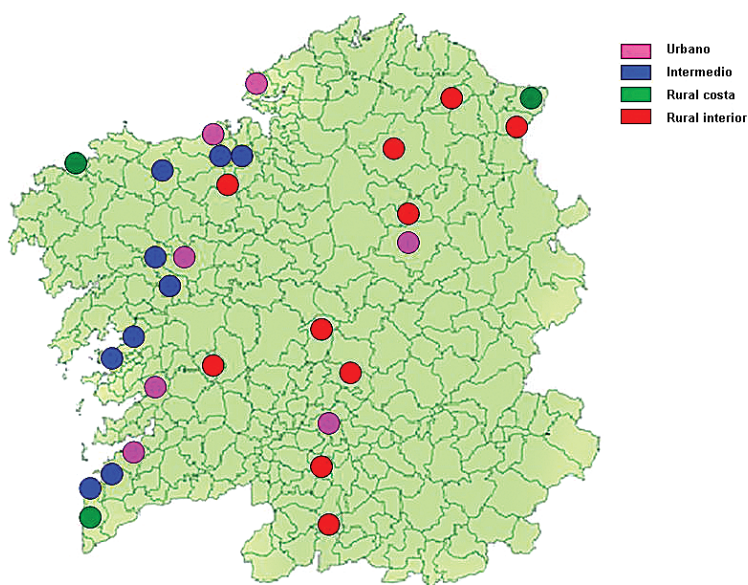
Fixéronse dous cortes transversais, con 1601 individuos en cada un, en dous momentos do ano distintos (primavera-verano e inverno), para incorporar o compoñente da estacionalidade da alimentación.

Poboación e mostra

Suxeitos con 18 anos ou máis, residentes na comunidade autónoma de Galicia no ano 2006-07.

Contorno: enquisas no domicilio do suxeito participante.

Gráfico 1. MAPA LOCALIZADOR DOS CONCELLOS SELECCIONADOS EN FUNCIÓN DO HÁBITAT



Táboa 1. PARTICIPANTES NECESARIOS EN CADA CORTE SEGUNDO O HÁBITAT, OS GRUPOS DE IDADE E O SEXO

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

Procedemento de mostraxe

A partir da determinación convencional dun número de entrevistas por concello, estableceuse o número destes que era necesario en cada estrato e seleccionáronse aleatoriamente; despois, unha vez que se imputou a cada concello unha submostra, determinouse un número convencional de entrevistas por sección. Así, seleccionáronse as que eran precisas en cada un deles, tamén aleatoriamente. Con respecto a isto, a ratio de referencia que se utilizou foi de 4 seccións por concello e de 12 entrevistas por sección. Desta forma, o elenco de concellos que se utilizaron como puntos mostrais e o número de rutas que corresponden a seccións en cada caso foi o que consta na *táboa 2*.

A partir de aí, a execución mostral correspondía ao traballo de campo e subdividiase en dous procesos: a selección de domicilios, aleatoriamente, dentro de percorridos que se xerasen a partir dun punto de partida, tamén aleatoriamente determinado; a selección aleatoria de individuos en tales domicilios, establecéndose unha dinámica de ata tres intentos de contacto e de abordaxe, en días e en horas diferentes, en cada proceso.

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

Fonte: elaboración propia a partir dos criterios convencionais aplicados a datos do avance de resultados do Censo de poboación e vivendas 2001 do INE -acceso electrónico á fonte-.

Instrumentos

A enquisa final

Despois de varias reunións entre os responsables da Consellería de Sanidade, a Fundación Española de Nutrición e a Universidade da Coruña para adaptar a enquisa aos obxectivos reais do estudo, chegouse ao cuestionario final, o 15 de maio do ano 2006.

Fixéronse dúas versións lingüísticas: en galego e en castelán (*anexo I*).

Comprende diferentes documentos:

- a. *Carta de información* para o individuo que participa na enquisa, onde se agradece a súa colaboración no estudo. Incluíu os logos das institucións participantes.
- b. *Consentimento informado* que debía ser asinado polo enquisado para poder utilizar os seus datos para o estudo e que tamén expresa a súa aprobación ou a súa negativa a ser informado con posterioridade da súa dieta.
- c. *Cuestionario de datos sociodemográficos básicos*
- d. *Valoración da inxesta dietética*
 - “Recordo da dieta de 24 horas”
 - “Cuestionario de frecuencia de consumo de alimentos” (que se apoiou con fotografías de racións dos alimentos para calcular o tamaño da ración que se inxire)
- e. *Cuestionario sobre antecedentes persoais de enfermidade e de saúde percibida.*
- f. *Cuestionario de actitudes sobre a dieta:* comprende preguntas sobre a súa dieta habitual, desde consumo de certos suplementos vitamínicos ao tipo de sal utilizado, entre outras preguntas.
- g. *Cuestionario sobre actividade física.* Cómpre salientar que consta de dúas preguntas individuais que valora o exercicio físico no traballo, no tempo de ocio e por último unha que valora as actividades físicas que comportasen un esforzo físico de 20-30 minutos acompañado de dificultade respiratoria e de sudoración. As tres variables individuais describíense a continuación:

P.A. ¿Que tipo de actividade física realiza no seu traballo, estudo ou labores de casa?	
No meu traballo estou basicamente sentado e ando pouco (funcionario, taxista, administrativo)	1
No meu traballo ando bastante pero non realizo ningún esforzo vigoroso (vendedor, industrial...)	2
No meu traballo ando e fago esforzos vigorosos frecuentemente (carteiro, transportista, agricultor...)	3
O meu traballo é basicamente vigoroso e de moita actividade (construción, cargadores, traballo industrial, agricultor manual...).....	4

P.B. ¿Que actividade realiza no tempo libre?. (Se varía dunha estación a outra, escoller o grupo máis representativo -só 1 grupo-)	
Lectura, televisión, e actividades que non requiren actividade física	1
Andar, ir en bicicleta, pescar, xardinería (non se inclúe transporte de ida e volta do traballo) polo menos catro veces por semana	2
Correr, nadar, facer ximnasia, xogos de pelota, ou deporte vigoroso regularmente	3
Adestramento deportivo varias veces á semana de deportes vigorosos	4

P.C. ¿Cantas veces realiza actividades físicas de como mínimo 20-30 minutos que comporten un esforzo con dificultade respiratoria e un aumento da sudoración?.

Diariamente	1
2-3 veces á semana	2
1 vez á semana	3
2-3 veces ao mes	4
Algunha vez ao ano ou menos	5
Nunca	6
Non podo por incapacidade ou enfermidade	7

Con estas tres preguntas elaborouse unha **variable composta**, a cal comprende tres graos de actividade física: alta, moderada e lixeira. O algoritmo que a expresa, relacionado coas preguntas anteriores é o seguinte:

Actividade física ALTA:

4 A + 4 B

4 A + 1 C

4 B + 1 C

Actividade física LIXEIRA:

1 A + 1 B

2 A + 1 B

Actividade física MODERADA: o resto de combinacións

h. Medicións antropométricas:

- Medicións autodeclaradas: o participante manifestaba o que “cría” que pesaba e medía.
- Medicións directas: a continuación era pesado, medido e tomábaselle o perímetro abdominal, in situ. En canto á recolla deste tipo de datos, houbo participantes que se negaron a ser medidos e/ou pesados.

Manual de enquisadores, desenvolvemento, aprobación e contido

Tras varias reunións de consenso cos expertos en recolla de datos nutricionais, antropométricos e enquisas domiciliarias, chegouse á conclusión de que sería útil para os enquisadores ter en todo momento unha ferramenta de traballo, cuxo obxectivo fose recoller todos os aspectos necesarios para a súa saída ao traballo de campo.

Desta forma, recolle, ademais dos aspectos sobre a metodoloxía de recolla de datos domiciliarios, os aspectos sobre nutrición, a recolla de medidas antropométricas, a recolla de datos nutricionais, un exemplo de cuestionario e fotografías de apoio para exemplificar un tamaño de ración ás persoas enquisadas.

Chegouse á última versión do dito manual en abril do ano 2006. Este foi entregado durante as sesións de adestramento dos enquisadores en forma de carpeta facilmente manexable.

Material de enquisadores

O material de enquisadores estivo formado polo manual completo que levaban ás entrevistas, así como polo material antropométrico:

- Unha báscula dixital pesa persoas plana SECA 841
- Un tallímetro SECA modelo 202
- Unha cinta métrica de perímetro

Para facilitar o transporte do material, foron dotados de bolsas tipo mochila debidamente serigrafiadas e co nome da enquisa. Ademais disto, foron acreditados mediante un carné que levaba impreso o seu nome, o seu DNI e a súa fotografía, ademais dos logotipos das institucións.

Sesións de adestramento

Datas de realización das sesións

Levóronse a cabo os días 26 e 27 de abril do ano 2006 antes da primeira toma de datos e o 11 e 12 de xaneiro do ano 2007, un readestremento dos enquisadores debido á diferenza temporal das dúas tomas da enquisa, nas instalacións que posúe o Instituto Universitario de Ciencias da Saúde da Universidade da Coruña, no campus universitario de Oza.

Os trinta enquisadores foron adestrados polo propio equipo directivo do proxecto.

Contido das sesións

Nestas sesións, os enquisadores foron adestrados na forma de levar a cabo o traballo de campo, de valorar a inxesta dietética, de recoller as medidas antropométricas, ademais de ensinarlles algúns conceptos básicos de nutrición e facer diversos ensaios cos cuestionarios.

Un aspecto importante que hai que destacar foi o de motivar os enquisadores para a recollida de datos de calidade e sobre todo, facelos partícipes da importancia do estudo tanto a nivel social coma institucional.

Ao final da sesión de adestramento, foron fotografados os enquisadores, co fin de acreditarlos debidamente co carné correspondente.

Publicidade do estudo

Co fin de dar a coñecer a realización do estudo na poboación galega e así favorecer a participación dos posibles suxeitos participantes nel, tanto a Consellería de Sanidade como a propia Universidade da Coruña contactaron con diversos medios de comunicación (prensa e radio), antes de cada toma de datos.

Traballo de campo

Previamente ao traballo de campo total, levouse a cabo un estudo piloto en 100 individuos, seleccionados aleatoriamente, entre os días 8 e 12 de maio do ano 2006.

O traballo de campo levouse a cabo entre os días 30 de maio e 7 de xullo do 2006 (a primeira toma) e 15 de xaneiro e 23 de febreiro do 2007 (a segunda toma).

O dispositivo configurado como rede de campo estivo constituído por 30 entrevistadores e por 4 xefes de equipo/ supervisores, coordinados por unha xefa de rede de campo auxiliada por dúas validadoras en gabinete.

Participación final

Debido a que a enquisa foi recollida en dous momentos diferentes para reflectir a variabilidade estacional, a participación nos distintos cortes tamén foi distinta (*detállanse nas táboas 3, 4 e 5*).

Finalmente, dos 3.202 cuestionarios recollidos, foron eliminados 54 por erros encontrados neles, de forma que a mostra final comprende 3.148 individuos, 1.646 mulleres e 1.502 homes (estratificación descrita na *táboa 6*).

Táboa 3. RESUMO DATOS PARTICIPACIÓN PRIMEIRO CORTE					
INCIDENCIAS	HÁBITAT				TOTAL
	Urbano	Intermedio	Rural costa	Rural interior	
Falta de contacto	204	48	17	18	287
Improcedencia mostral	32	5	4	6	47
Negativa	114	15	26	10	165
Entrevista	566	417	138	480	1.601
TOTAL	916	485	185	514	2.100

Táboa 4. RESUMO DE DATOS DE PARTICIPACIÓN SEGUNDO CORTE					
INCIDENCIAS	HÁBITAT				TOTAL
	Urbano	Intermedio	Rural costa	Rural interior	
Falta de contacto	241	108	7	35	391
Improcedencia mostral	26	1	2	5	34
Negativa	113	31	2	8	154
Entrevista	566	417	138	480	1.601
TOTAL	946	557	149	528	2.180

Táboa 5. RESUMO DE PARTICIPACIÓN TOTAL					
INCIDENCIAS	HÁBITAT				TOTAL
	Urbano	Intermedio	Rural costa	Rural interior	
Falta de contacto	445	156	24	53	678
Improcedencia mostral	58	6	6	11	81
Negativa	227	46	28	18	319
Entrevista	1132	834	276	960	3.202
TOTAL	1862	1042	334	1042	4280

Falta de contacto: nos domicilios, tras tres intentos en diferentes momentos do día

Improcedencia mostral: cando se trataba de edificios ou pisos non destinados a vivenda.

Negativas: negativas propiamente ditas. Entrevista: finalmente entrevistados

Tratamento dos datos

A introdución dos datos con dobre entrada fíxose en SPSS e EXCEL, a información sobre cada alimento (frecuencia de consumo e tamaño das racións) converteuse en gramos de ración ao día. Ao final de todo o tratamento dos datos chegouse á base de datos final, composta de **1802 variables**.

A transformación de alimentos en enerxía e nutrientes levouse a cabo cun programa especialmente deseñado para iso, tendo como ferramenta principal as táboas de composición de alimentos do Departamento de Nutrición da Facultade de Farmacia da Universidade Complutense de Madrid (2006.)

Os resultados dos 3148 participantes presentaranse agregados para o conxunto de ambas as mostras.

Táboa 6. DISTRIBUCIÓN MOSTRAL FINAL SEGUNDO O HÁBITAT, O SEXO E OS GRUPOS DE IDADE																					
		Urbano				Intermedio				Rural costa				Rural interior				Total (N: 3148)			
		Home		Muller		Home		Muller		Home		Muller		Home		Muller		Home		Muller	
		Rec.	%	Rec.	%	Rec.	%	Rec.	%	Rec.	%	Rec.	%	Rec.	%	Rec.	%	Rec.	%	Rec.	%
ANOS	18-39	222	42,7	220	370	164	41,5	165	38,9	53	40,8	47	33,3	157	34,4	144	29,6	596	39,7	576	350
	40-59	173	33,3	191	32,2	132	33,4	139	32,8	41	31,5	42	29,8	135	29,5	138	28,3	481	320	510	310
	≥ 60	125	240	183	30,8	99	25,1	120	28,3	36	27,7	52	36,9	165	36,1	205	42,1	425	28,3	560	34,0
	Total	520	100	594	100	395	100	424	100	130	100	141	100	457	100	487	100	1502	100	1646	100

Informe para os participantes

Ao cubrir a enquisa para cada participante, ofrecéuselles a posibilidade de, ao terminar o estudo, recibir nos seus fogares un informe sobre a súa dieta e sobre as súas medidas antropométricas, así como se se encontraba dentro dos valores ideais de IMC.

O envío deste informe foi solicitado por 1943 enquisados, deles 1070 eran mulleres e 873 homes.

Tras a elaboración por parte do equipo de traballo integrante, dun informe sinxelo de interpretar e que describise a grandes trazos unha estimación do estado nutricional e antropométrico do individuo e a súa posterior valoración e aceptación por parte da Consellería de Sanidade, envióselle a cada participante na enquisa que así o solicitara un informe que comprende os documentos que seguen (exemplos de informe para homes e para mulleres nos *anexos II*).

Contido do informe a participantes

1. Carta de agradecemento da Consellería de Sanidade.
2. Carta de agradecemento do Instituto Universitario de Ciencias da Saúde. Universidade da Coruña.
3. O informe personalizado para cada participante en función do seu sexo e idade incluíu os seguintes puntos:
 - Enerxía consumida/enerxía recomendada (kcal).
 - Índices de calidade da dieta (consumidos e recomendados en porcentaxe):
 - Perfil calórico.
 - Calidade da graxa (perfil lipídico).

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

No caso do informe para as mulleres, incorpórase unha táboa de inxestas recomendadas durante a lactación e a xestación.

- Antropometría:

Perímetro abdominal medido fronte ao recomendado.

IMC medido. Incorpórase unha táboa clasificatoria de IMC para que o propio participante saiba cal é o seu estado.

- Táboa de nutrientes e as súas principais fontes.

Plan de análise e variables que se analizarán

Do cuestionario (ver anexo I) utilizado obtivéronse diferentes tipos de datos:

1. **Datos sociodemográficos:** só se analizaron de forma global.
2. **Datos alimentarios e nutricionais:** o método utilizado para a recollida de información foi a “historia dietética” que incluíu o reconto de 24 horas e o cuestionario de frecuencia de consumo de alimentos (CFCA). O recordo de 24 horas non se analizou independentemente. A súa información serviu para facilitar a comprensión do CFCA.

Do CFCA obtivéronse as seguintes variables:

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

- Descritivo de frecuencia de consumo.
- Gramos ao día.
- Gramos en cada ración.

- b. Enerxía, macronutrientes, vitaminas e minerais.

- c. Perfil calórico e perfil lipídico.

Saúde percibida e antecedentes persoais de enfermidade

Análise por grupos de idade, sexo e global.

Actitudes sobre a dieta

Analizáronse as preguntas de maneira independente.

Actividade física

- a. Descrición das variables independentes.
- b. Descrición da variable composta (nivel de actividade física: alta, moderada e lixeira)

Datos antropométricos

a. Medidas reais:

- Descrición (media e desviación típica) de peso, estatura, IMC e perímetro abdominal
- Distribución de participantes en función de niveis de IMC:
En tres grupos (normopeso, sobrepeso e obesidade)
En seis grupos (baixo peso, normopeso, sobrepeso, obesidade grao I, grao II e grao III).
- Distribución de participantes en función do perímetro abdominal: criterios ATP III (mulleres 88 e homes 102 cm)

b. Medidas autodeclaradas:

- Descrición (media e desviación típica) de peso, estatura, IMC.
- Distribución de participantes en función de niveis de IMC:
En tres grupos (normopoeso, sobrepeso e obesidade)
En seis grupos (baixo peso, normopeso, sobrepeso, obesidade grao I, grao II e grao III)

c. Acordo entre medidas reais e autodeclaradas

Comparación de medias para datos pareados.

Todas as variables, salvo que se indique o contrario, analizáronse de forma global, por grupos de idade, de sexo, de idade e sexo e de idade, sexo e hábitat.

Para as **variables cualitativas** calculouse a frecuencia e proporcións, e para as **variables cuantitativas** calculouse a media, mediana, desviación típica, mínimo e máximo e os percentís 5, 10, 25, 50, 75, 90, 95 e 99.

RESULTADOS

Datos sociodemográficos

Táboa 7. NIVEL DE ESTUDOS (N: 3148)		
	Frecuencia	%
Analfabetos e con estudos inferiores a primarios	555	17,6
Estudos primarios	1045	33,2
Estudos primarios e de segunda etapa incompletos	267	8,5
Estudos secundarios	200	6,4
Estudos profesionais superiores non universitarios	608	19,3
Estudos universitarios	415	13,2
Nivel de estudos non determinado	58	1,8

Táboa 8. SITUACIÓN LABORAL ACTUAL ACTUALMENTE, VOSTEDE ENCÓNTRASE... (N: 3148)		
	Frecuencia	%
Traballando	1549	49,2
En paro, tendo traballado antes	229	7,3
Xubilado ou cunha invalidez laboral	757	24,0
En paro, buscando un primeiro emprego	36	1,1
Estudando	150	4,8
Realizando tarefas do fogar	360	11,4
Outra situación	64	2,0
Non contesta	3	0,1

Táboa 9. TIPO DE OCUPACIÓN (N: 2535)		
	Frecuencia	%
Empresarios con empregados	66	2,6
Profesións liberais	24	0,9
Empresarios sen empregados e autónomos	579	22,8
Asalariados de empresas. Directivos	12	0,5
Asalariados de empresas. Técnicos titulados	181	7,1
Asalariados de empresas. Outros profesionais medios	100	3,9
Asalariados de empresas. Cadros medios	49	1,9
Asalariados de empresas. Empregados administrativos	167	6,6
Asalariados de empresas. Empregados comerciais e hostalería	221	8,7
Asalariados de empresas. Outros traballadores cualificados servizos	245	9,7
Asalariados de empresas. Obreiros cualificados	436	17,2
Asalariados de empresas. Peóns e traballadores non cualificados	313	12,3
Asalariados ao servizo dos fogares	96	3,8
Traballadores de axuda familiar	12	0,5
Non sabe/Non contesta	34	1,3

Datos sociodemográficos

Táboa 10. ESTADO CIVIL (3148)

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

Táboa 11. ¿CON QUEN VIVE ACTUALMENTE? (N: 3148)

	Frecuencia	%
Só	390	12,4
En parella	661	21,0
Coa súa parella e fillos	824	26,2
Só cos seus fillos	97	3,1
Coa súa parella, fillos e outros familiares	310	9,8
Cos seus pais	169	5,4
Con pai/nai	75	2,4
Cos seus pais e irmáns	224	7,1
Con irmán/a/s	46	1,5
Con outros familiares	97	3,1
Con outras persoas. Especificar	255	8,1

Táboa 12. ¿CANTAS PERSOAS VIVEN NO SEU FOGAR? (3148)

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

Cereais e derivados

Táboa 13. FRECUENCIA DE CONSUMO DE CEREAIS E DERIVADOS

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

Táboa 14. CEREAIS E DERIVADOS. GRAMOS AO DÍA (N: 3148)

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

Leite e derivados

Táboa 15. FRECUENCIA DE CONSUMO DE LEITE E DERIVADOS					
		Diaria	Mensual	Nunca	Semanal
Leite enteiro	Frecuencia	1317	16	1710	105
	%	41,8	0,5	54,3	3,3
Leite semidesnatado	Frecuencia	834	3	2240	71
	%	26,5	0,1	71,2	2,3
Leite desnatado	Frecuencia	638	2	2461	47
	%	20,3	0,1	78,2	1,5
Cremas e flan	Frecuencia	14	388	2386	360
	%	0,4	12,3	75,8	11,4
Leite callado, requixo	Frecuencia	2	62	3026	58
	%	0,1	2,0	96,1	1,8
Queixo fresco	Frecuencia	105	205	2022	816
	%	3,3	6,5	64,2	25,9
logures bífidus	Frecuencia	193	30	2607	318
	%	6,1	1,0	82,8	10,1
logur enteiro	Frecuencia	591	70	1401	1086
	%	18,8	2,2	44,5	34,5
logur desnatado	Frecuencia	330	20	2377	421
	%	10,5	0,6	75,5	13,4
Manchego curado	Frecuencia	57	120	2477	494
	%	1,8	3,8	78,7	15,7
Manchego semicurado	Frecuencia	63	165	2120	800
	%	2,0	5,2	67,3	25,4
Queixo galego	Frecuencia	151	270	1561	1166
	%	4,8	8,6	49,6	37,0
Queixo cremoso	Frecuencia	27	80	2808	233
	%	0,9	2,5	89,2	7,4

Leite e derivados

Táboa 16. LEITE E DERIVADOS. GRAMOS AO DÍA (N: 3148)												
	Media	Desv. típ.	Mín.	Máx.	Percentís							
					5	10	25	50	75	90	95	99
Leite enteiro	150,49	207,83	0	1440	0	0	0	0	250	400	500	750
Leite semidesnatado	97,24	189,36	0	2800	0	0	0	0	200	360	500	750
Leite desnatado	76,91	170,72	0	1800	0	0	0	0	0	360	500	750
Cremas e flan	5,78	17,64	0	297,14	0	0	0	0	0	18,57	37,14	74,28
Leite callado, requixo	0,89	6,68	0	125	0	0	0	0	0	0	0	35,71
Queixo fresco	6,03	12,59	0	120	0	0	0	0	8,57	18	30	60
logures bífidus	14,31	40,92	0	375	0	0	0	0	0	53,57	125	215
logur enteiro	47,60	64,77	0	500	0	0	0	17,86	71,43	125	125	250
logur desnatado	24,50	56,78	0	625	0	0	0	0	0	125	125	250
Manchego curado	2,29	8,14	0	240	0	0	0	0	0	5,71	11,43	40
Manchego semicurado	3,31	7,43	0	85,71	0	0	0	0	2,86	11,43	17,14	40
Queixo galego	6,37	13,27	0	240	0	0	0	0,71	5,71	17,14	22,86	68,57
Queixo cremoso	1,22	7,14	0	240	0	0	0	0	0	1,43	5,71	22,86

Azucres simples

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

Táboa 18. AZUCRES. GRAMOS AO DÍA (N: 3148)												
	Media	Desv. típ.	Mín.	Máx.	Percentís							
					5	10	25	50	75	90	95	99
Azucres	9,35	12,13	0	176	0	0	0	8	16	22	32	48
Mel	1,96	7,68	0	80	0	0	0	0	0	2,86	14,28	40

Aceites e graxas

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

Táboa 20. ACEITES E GRAXAS. GRAMOS AO DÍA (N: 3148)												
	Media	Desv. típ.	Mín.	Máxi.	Percentís							
					5	10	25	50	75	90	95	99
Aceite de oliva	15,94	13,43	0	120	2,29	4	7,14	10	20	40	40	60
Aceites	5,09	10,06	0	100	0	0	0	0	5,71	16	20	55,10
Manteiga	0,67	3,27	0	45	0	0	0	0	0	0	4,29	15
Margarina	0,70	3,45	0	90	0	0	0	0	0	0	4,29	15

Verduras e hortalizas

Táboa 21. FRECUENCIA DE CONSUMO DE VERDURAS E HORTALIZAS

		Diaria	Mensual	Nunca	Semanal
Patacas	Frecuencia	556	52	60	2480
	%	17,7	1,7	1,9	78,8
Acelgas	Frecuencia	3	411	2284	450
	%	0,1	13,1	72,6	14,3
Allo	Frecuencia	477	64	458	2149
	%	15,2	2,0	14,5	68,3
Alcachofas	Frecuencia	1	137	2894	116
	%	0	4,4	91,9	3,7
Cebola, ceboliña, allo porro	Frecuencia	371	87	260	2430
	%	11,8	2,8	8,3	77,2
Coles, coliflor, repolo	Frecuencia	10	982	986	1170
	%	0,3	31,2	31,3	37,2
Cabaza, berenxena	Frecuencia	12	309	2489	338
	%	0,4	9,8	79,1	10,7
Espárragos	Frecuencia	12	472	1987	677
	%	0,4	15,0	63,1	21,5
Espinacas	Frecuencia	3	457	2264	424
	%	0,1	14,5	71,9	13,5
Grelos, nabizas	Frecuencia	7	739	1338	1064
	%	0,2	23,5	42,5	33,8
Chícharos verdes	Frecuencia	8	698	1392	1050
	%	0,3	22,2	44,2	33,4
Xudías verdes	Frecuencia	5	890	1060	1193
	%	0,2	28,3	33,7	37,9
Leituga, escarola	Frecuencia	429	131	332	2256
	%	13,6	4,2	10,5	71,7
Pementos	Frecuencia	46	434	1236	1432
	%	1,5	13,8	39,3	45,5
Tomates	Frecuencia	312	147	387	2302
	%	9,9	4,7	12,3	73,1
Champiñóns, cogomelos	Frecuencia	5	546	1955	642
	%	0,2	17,3	62,1	20,4
Cenorias	Frecuencia	85	404	744	1915
	%	2,7	12,8	23,6	60,8

Verduras e hortalizas

Táboa 22. VERDURAS E HORTALIZAS. GRAMOS AO DÍA (N: 3148)

	Media	D.t.	Mín.	Máx.	Percentís							
					5	10	25	50	75	90	95	99
Patacas	134,12	108,50	0	960	24,29	42,86	71,43	97,14	170	242,86	340	510
Acelgas	9,62	23	0	250	0	0	0	0	8,93	35,71	60	107,14
Allo	2,42	2,11	0	40	0	0	0,71	2,14	3,57	5	5	10
Alcachofas	1,8171	9,62	0	160,71	0	0	0	0	0	0	10,71	48,3214
Cebola, ceboliña, allo porro	40,40	35,75	0	300	0	7,29	20	30	64,29	70	107,14	150
Coles, coliflor, repolo	19,87	25,09	0	230	0	0	0	14,29	28,57	57,14	65,71	114,29
Cabaza, berenxena, cogombro	5,53	17,35	0	200	0	0	0	0	0	14,29	28,57	85,71
Espárragos	4,15	10,33	0	225	0	0	0	0	4,29	12,86	22,86	42,86
Espinacas	8,39	19,39	0	250	0	0	0	0	8,93	35,71	35,71	90
Grelos e nabizas	22,61	30,98	0	288	0	0	0	8,93	35,71	71,43	82,29	123,43
Chícharos verdes	12,16	17,20	0	175	0	0	0	4,64	18,57	37,14	42,86	74,29
Xudías verdes	18,12	21,33	0	200	0	0	0	14,29	28,57	48,57	57,14	85,71
Leituga, escarola, endivias	42,73	34,65	0	255	0	0	14,29	36,43	57,14	100	100	170
Pementos	29,62	80,14	0	1542,86	0	0	0	9,29	28,57	71,43	113	371,43
Tomates	49,80	50,56	0	500	0	0	21,43	42,86	64,29	107,14	150	253,64
Champiñóns e cogomelos	7,56	15,26	0	200	0	0	0	0	10,71	21,43	42,86	64,29
Cenorias	14,75	22,75	0	460	0	0	1,43	8,57	22,86	34,29	45,71	91,43

Leguminosas

Táboa 23. FRECUENCIA DE CONSUMO DE LEGUMINOSAS

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

Táboa 24. LEGUMINOSAS. GRAMOS AO DÍA (N: 3148)

	Media	Desv. típ.	Mín.	Máx.	Percentís							
					5	10	25	50	75	90	95	99
Garavanzos	3,07	4,51	0	70	0	0	0	2,14	5	10	10	20
Fabas, feixóns	6,51	11,43	0	114,29	0	0	0	2,14	8,57	21,43	21,43	57,14
Lentellas	5,09	5,23	0	70	0	0	2,14	4,29	8,57	10	11,43	20

Froitas e conservas de froitas

Táboa 25. FRECUENCIA DE CONSUMO DE FROITAS E CONSERVAS DE FROITAS (N: 3148)

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

Froitas e conservas de froitas

Táboa 26. FROITAS E CONSERVAS DE FROITAS. GRAMOS AO DÍA (N: 3148)												
	Media	D.t.	Mín.	Max.	Percentís							
					5	10	25	50	75	90	95	99
Cereixas	11,94	32,01	0	800	0	0	0	0	14,28	42,86	64,29	150
Cítricos	80,42	133,18	0	3375	0	0	0	32,14	96,43	225	255	480,6
Amorodo, framboesa	4,54	16,60	0	450	0	0	0	0	0	17,86	35,71	64,29
Figos	0,32	4,06	0	137,14	0	0	0	0	0	0	0	5,71
Kiwi	20,15	37,49	0	400	0	0	0	0	28,57	71,43	100	200
Mazá	82,99	93,19	0	1020	0	0	24,28	57,14	114,29	200	200	400
Melocotón, nectarina	29,58	72,39	0	800	0	0	0	0	28,57	85,71	170	400
Melón e sandía	17,95	71,12	0	2100	0	0	0	0	0	42,83	100	271,71
Pera	29,28	47,79	0	440	0	0	0	6,78	51,43	81,43	125,71	190
Plátano	31,62	46,65	0	640	0	0	0	17,86	45,71	91,43	137,14	160
Piña natural	6,74	37,54	0	1280	0	0	0	0	0	11,43	34,29	137,14
Uvas	5,14	14,84	0	457,14	0	0	0	0	4,46	17,14	22,86	55,39
Froita en xarope	4,63	11,45	0	150	0	0	0	0	5,36	16,07	21,43	42,86
Marmelo	1,56	5,23	0	90	0	0	0	0	0	4,29	8,57	30
Marmelada	1,09	4,07	0	32,14	0	0	0	0	0	2,14	8,57	20,38

Froitos secos

Táboa 27. FRECUENCIA DE CONSUMO DE FROITOS E FROITOS SECOS (N: 3148)

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

Táboa 28. FROITOS E FROITOS SECOS. GRAMOS AO DÍA (N: 3148)

	Media	Desv. típ.	Mín.	Max.	Percentís							
					5	10	25	50	75	90	95	99
Olivas	0,42	1,80	0	30	0	0	0	0	0	0,71	2,86	8,57
Améndoas e abelás	0,42	1,80	0	30	0	0	0	0	0	0,71	2,86	8,57
Pistachos	0,46	1,75	0	28,57	0	0	0	0	0	1,07	2,86	8,57
Cacahuetes	1,11	3,15	0	42,86	0	0	0	0	0,71	4,29	5,71	17,14
Noces	1,59	6,33	0	240	0	0	0	0	0,71	4,29	8,57	21,43
Castañas	0,49	3,41	0	80	0	0	0	0	0	0	1,79	14,29

Ovos e carnes

Táboa 29. FRECUENCIA DE CONSUMO DE OVOS E CARNES (N: 3148)

		Diaria	Mensual	Nunca	Semanal
Ovos	Frecuencia	23	174	79	2872
	%	0,7	5,5	2,5	91,2
Porco magro	Frecuencia	6	542	1356	1244
	%	0,2	17,2	43,1	39,5
Porco semigraxa	Frecuencia	9	486	1859	794
	%	0,3	15,4	59,1	25,2
Porco costeletas	Frecuencia	8	671	1211	1258
	%	0,3	21,3	38,5	40,0
Touciño e touciño entrefrebado	Frecuencia	7	560	2124	457
	%	0,2	17,8	67,5	14,5
Año, cabrito, coello	Frecuencia	1	1224	1588	335
	%	0	38,9	50,4	10,6
Vacún magro	Frecuencia	9	485	1067	1587
	%	0,3	15,4	33,9	50,4
Vacún semigraxo	Frecuencia	3	575	1611	959
	%	0,1	18,3	51,2	30,5
Vacún costeletas	Frecuencia	1	772	1276	1099
	%	0	24,5	40,5	34,9
Aves, filetes	Frecuencia	3	600	1022	1523
	%	0,1	19,1	32,5	48,4
Aves, enteira	Frecuencia	3	742	818	1585
	%	0,1	23,6	26,0	50,3

Táboa 30. OVOS E CARNES. GRAMOS AO DÍA (N: 3148)

	Media	Desv. típ.	Mín.	Máx.	Percentis							
					5	10	25	50	75	90	95	99
Ovos	23,63	18,34	0	390	4,64	9,28	15,71	18,57	27,86	46,43	55,71	83,57
Porco magro	13,20	17,59	0	257,14	0	0	0	5,36	21,43	35,71	42,86	71,43
Porco semigraxo	9,77	17,81	0	185	0	0	0	0	19,28	22,86	45,71	91,43
Porco costeletas	18,47	24,63	0	400	0	0	0	14,28	28,57	48,57	57,14	98,57
Touciño e touciño entrefrebado	1,24	3,58	0	64,29	0	0	0	0	0,85	3,57	6,86	19,68
Año, cabrito, coello	9,72	15,23	0	250	0	0	0	0	17,86	30	35,71	71,43
Vacún magro	17,21	19,25	0	150	0	0	0	17,86	21,43	42,86	50	85,71
Vacún semigraxo	11,21	16,18	0	160	0	0	0	0	22,86	26,43	45,71	68,57
Vacún costeletas	19,98	25,29	0	248,57	0	0	0	8,93	35,71	41,43	71,43	107,14
Aves, filetes	16,57	19,79	0	525	0	0	0	16,07	21,43	42,86	42,86	75
Aves, enteira	21,69	20,67	0	340	0	0	0	24,28	28,57	57,14	57,14	85,71

Derivados cárnicos

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

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

Táboa 32. DERIVADOS CÁRNICOS. GRAMOS AO DÍA (N: 3148)

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

Táboa 33. FRECUENCIA DE CONSUMO DE PEIXE AZUL (N: 3148)

		Diaria	Mensual	Nunca	Semanal
Atún e bonito	Frecuencia	3	282	2704	159
	%	0,1	9,0	85,9	5,1
Ollomol	Frecuencia	–	166	2939	43
	%	–	5,3	93,4	1,4
Bocarte	Frecuencia	–	74	3046	28
	%	–	2,4	96,8	0,9
Breca e faneca	Frecuencia	–	519	2221	408
	%	–	16,5	70,6	13,0
Xarda	Frecuencia	–	239	2831	78
	%	–	7,6	89,9	2,5
Congro	Frecuencia	–	250	2805	93
	%	–	7,9	89,1	3,0
Xurelo	Frecuencia	–	906	1388	854
	%	–	28,8	44,1	27,1
Castañeta	Frecuencia	1	281	2718	148
	%	0	8,9	86,3	4,7
Salmón	Frecuencia	–	649	2283	216
	%	–	20,6	72,5	6,9
Salmonete	Frecuencia	–	82	3033	33
	%	–	2,6	96,3	1,0
Sardiñas	Frecuencia	1	880	1634	633
	%	0	28,0	51,9	20,1
Troitas	Frecuencia	1	352	2669	126
	%	0	11,2	84,8	4,0
Bacallao	Frecuencia	–	1150	1404	594
	%	–	36,5	44,6	18,9

Táboa 34. PEIXE AZUL. GRAMOS AO DÍA (N: 3148)

	Media	Desv. típ.	Mín.	Máx.	Percentís							
					5	10	25	50	75	90	95	99
Atún e bonito	2,37	9,01	0	160	0	0	0	0	0	5,71	19,28	45,71
Ollomol	1,15	5,54	0	107,14	0	0	0	0	0	0	8,93	35,71
Bocarte	0,35	2,61	0	53,57	0	0	0	0	0	0	0	12,08
Breca e faneca	7,75	15,58	0	142,86	0	0	0	0	8,93	35,71	35,71	71,43
Xarda	1,59	6,11	0	85,71	0	0	0	0	0	6,07	12,14	28,57
Congro	1,86	7,19	0	114,29	0	0	0	0	0	7,14	14,28	28,57
Xurelo	8,41	11,72	0	142,86	0	0	0	4,46	14,29	17,86	28,57	53,57
Castañeta	2,17	7,38	0	175	0	0	0	0	0	6,25	18,75	25
Salmón	3,83	8,29	0	100	0	0	0	0	6,25	12,50	25	28,57
Salmonete	0,39	2,56	0	57,14	0	0	0	0	0	0	0	17,86
Sardiñas	10,89	20,33	0	514,29	0	0	0	0	14,29	28,57	42,86	85,71
Troitas	2,74	9,38	0	215	0	0	0	0	0	7,68	17,86	30,71
Bacallao	10,40	13,73	0	98,57	0	0	0	7,14	14,29	28,57	28,57	57,14

Peixe branco

Táboa 35. FRECUENCIA DE CONSUMO DE PEIXE BRANCO (N: 3148)

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

Táboa 36. PEIXE BRANCO. GRAMOS AO DÍA (N: 3148)

	Media	Desv. típ.	Mín.	Máx.	Percentís							
					5	10	25	50	75	90	95	99
Pescada	19,90	18,45	0	262,86	0	0	7,14	18,21	28,57	32,86	57,14	85,71
Dourada	2,89	8,84	0	142,86	0	0	0	0	0	8,93	17,86	35,71
Linguado	9,93	15,32	0	150	0	0	0	0	14,29	28,57	38,03	57,14
Robaliza	1,34	5,51	0	85,71	0	0	0	0	0	0	7,14	28,57
Mero	0,92	4,51	0	57,14	0	0	0	0	0	0	7,14	28,57
Peixe espada	0,71	3,19	0	50	0	0	0	0	0	0	5,36	17,86
Peixe sapo	3,29	10,74	0	400	0	0	0	0	0	12,14	24,29	32,86
Raia	1,35	5,09	0	85,71	0	0	0	0	0	6,07	7,14	28,57
Rodaballo	1,03	4,53	0	85,71	0	0	0	0	0	0	7,14	28,57

Moluscos, cefalópodos e crustáceos

Táboa 37. MOLUSCOS, CEFALÓPODOS E CRUSTÁCEOS. FRECUENCIA DE CONSUMO

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

Táboa 38. MOLUSCOS, CEFALÓPODOS E CRUSTÁCEOS. GRAMOS AO DÍA (N: 3148)

	Media	Desv. típ.	Mín.	Máx.	Percentís							
					5	10	25	50	75	90	95	99
Polbo	9,61	10,49	0	98,57	0	0	0	7,14	14,29	28,57	28,57	57,14
Ostras	0,10	1,74	0	64,29	0	0	0	0	0	0	0	0
Percebes	0,72	4,04	0	107,14	0	0	0	0	0	0	5,36	17,86
Mexillóns	4,11	11,48	0	192,86	0	0	0	0	1,25	12,85	21,42	500
Luras	7,60	13,38	0	200	0	0	0	0	14,29	28,57	28,57	57,14
Vieiras	1,63	4,42	0	50	0	0	0	0	0	6,25	12,50	21,94
Ameixas	5	11,43	0	135	0	0	0	0	0	15,21	26,43	52,86
Lagostinos, gambas	4,60	9,17	0	285,71	0	0	0	0	5,36	10,71	17,86	35,71
Lagosta	0,58	3,05	0	71,43	0	0	0	0	0	0	0	17,86
Nécora, cangrexo	2,25	10,20	0	340	0	0	0	0	0	10,32	13,96	36,43
Boi, centola	2,56	7,20	0	97,14	0	0	0	0	0	12,14	20,64	36,43

Conservas e semiconservas

Táboa 39. FRECUENCIA DE CONSUMO DE CONSERVAS E SEMICONSERVAS (N: 3148)

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

Táboa 40. CONSERVAS E SEMICONSERVAS. GRAMOS AO DÍA (N: 3148)

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

Bebidas non alcohólicas

Táboa 41. FRECUENCIA DE CONSUMO DE BEBIDAS NON ALCOHÓLICAS					
		Diaria	Mensual	Nunca	Semanal
Auga	Frecuencia	3040	–	75	33
	%	96,6	–	2,4	1,0
Bebidas enerxizantes	Frecuencia	18	36	3009	85
	%	0,6	1,1	95,6	2,7
Gasosas e biter	Frecuencia	117	49	2836	146
	%	3,7	1,6	90,1	4,6
Refrescos light	Frecuencia	76	56	2752	264
	%	2,4	1,8	87,4	8,4
Refrescos NON light	Frecuencia	275	144	2074	655
	%	8,7	4,6	65,9	20,8
Zumes recentemente espremidos	Frecuencia	10	6	3111	21
	%	0,3	0,2	98,8	0,7
Zumes envasados	Frecuencia	164	117	2328	539
	%	5,2	3,7	74,0	17,1
Café, infusións	Frecuencia	2023	59	624	442
	%	64,3	1,9	19,8	14,0

Táboa 42. BEBIDAS NON ALCOHÓLICAS. GRAMOS AO DÍA (N: 3148)												
	Media	D. t.	Mín.	Máx.	Percentís							
					5	10	25	50	75	90	95	99
Auga	946,22	578,94	0	4000	200	400	400	800	1200	1800	2000	3000
Bebidas enerxizantes	3,43	32,96	0	1400	0	0	0	0	0	0	0	85,71
Gasosa e biter	14,34	64,52	0	800	0	0	0	0	0	0	85,71	400
Refrescos light	20,39	92,43	0	1600	0	0	0	0	0	28,57	114,29	412,38
Refrescos NON light	63,89	169,38	0	2640	0	0	0	0	47,14	200	330	800
Zumes recentemente espremidos, cítricos	43,34	78,69	0	800	0	0	0	0	57,14	200	200	200
Zumes recentemente espremidos, outros	1,04	12,53	0	200	0	0	0	0	0	0	0	25,07
Zumes envasados	30,03	95,17	0	1000	0	0	0	0	7,14	85,71	200	428,57
Café, infusións	58,49	54,58	0	500	0	0	14,28	50	100	150	150	200

Bebidas alcohólicas

Táboa 43. FRECUENCIA DE CONSUMO DE BEBIDAS ALCOHÓLICAS (N: 3148)					
		Diaria	Mensual	Nunca	Semanal
Cervexa	Frecuencia	247	197	1944	760
	%	7,8	6,3	61,8	24,1
Sidra, cava	Frecuencia	3	375	2697	73
	%	0,1	11,9	85,7	2,3
Anises, licores doces	Frecuencia	50	119	2846	133
	%	1,6	3,8	90,4	4,2
Vino de mesa	Frecuencia	779	219	1683	467
	%	24,7	7,0	53,5	14,8
Coñac, whisky, xenebra	Frecuencia	17	206	2598	327
	%	0,5	6,5	82,5	10,4

Táboa 44. BEBIDAS ALCOHÓLICAS. GRAMOS AO DÍA (N: 3148)												
	Media	Desv. típ.	Mín.	Máx.	Percentís							
					5	10	25	50	75	90	95	99
Cervexa	58,40	138,11	0	1665	0	0	0	0	57,14	200	321,43	666
Sidra, cava	1,72	8,01	0	160	0	0	0	0	0	3,57	7,14	28,58
Anises, licores doces	1,01	7,42	0	280	0	0	0	0	0	0	5	30
Vino de mesa	52,61	101,93	0	1170	0	0	0	0	90	180	270	360
Coñac, whisky, xenebra...	3,52	15,80	0	357,14	0	0	0	0	0	7,14	21,43	57,14

Táboa 45. FRECUENCIA DE CONSUMO DE ALIMENTOS VARIOS

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

Táboa 46. ALIMENTOS VARIOS. GRAMOS AO DÍA (N: 3148)

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

**Táboa 47. INXESTA DE ENERXÍA, MACRONUTRIENTES E MINERAIS (persoa/día)
No conxunto da mostra (N: 3148)**

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

**Táboa 48. INXESTA DE ENERXÍA, MACRONUTRIENTES E MINERAIS
SEGUNDO OS GRUPOS DE IDADE E O SEXO (persoa/día)
Resultados expresados en media de consumo diario**

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

**Táboa 49. INXESTA DE ENERXÍA, MACRONUTRIENTES E MINERAIS
SEGUNDO O HÁBITAT, OS GRUPOS DE IDADE E O SEXO FEMININO (persoa/día)
Resultados expresados en media de consumo diario**

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

**Táboa 50. INXESTA DE ENERXÍA, MACRONUTRIENTES E MINERAIS
SEGUNDO O HÁBITAT, OS GRUPOS DE IDADE E O SEXO MASCULINO (persoa/día)**
Resultados expresados en media de consumo diario

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

Táboa 51. INXESTA DE VITAMINAS (persoa/día)												
No conxunto da mostra (N: 3148)												
	Media	D.t.	Mín.	Máx.	Percentís							
					5	10	25	50	75	90	95	99
Vitamina B1 (tiamina) total (mg)	1,74	0,61	0,47	5,31	0,93	1,07	1,33	1,64	2,06	2,54	2,89	3,70
Vitamina B2 (riboflavina) total	2,03	0,67	0,43	7,92	1,11	1,27	1,57	1,94	2,41	2,88	3,19	4,06
Vitamina B3 (niacina) total (mg)	40,04	12,71	10,95	146,76	23,25	26,26	31,14	38,25	46,84	56,44	63,04	77,91
Vitamina B6 total (mg)	2,00	0,65	0,34	5,51	1,12	1,26	1,54	1,91	2,37	2,86	3,20	3,99
Vitamina B9 (ácido fólico) total (µg)	270,29	114,96	44,19	1125,15	122,04	144,94	189,31	252,99	328,15	419,70	479,80	635,27
Vitamina B12 total (µg)	9,02	6,73	1,17	119,01	3,33	3,96	5,31	7,47	10,85	14,90	19,09	31,02
Vitamina C total (µg)	190,06	125,00	15,73	1806,62	62,73	79,71	111,45	166,40	230,78	315,74	397,65	625,83
Vitamina A (eq.de retinol) total (µg)	1125,23	1088,09	34,22	20774,86	299,13	389,94	568,79	866,79	1330,41	2046,25	2587,94	4885,39
Retinol total (µg)	404,54	855,41	4,07	19656,62	63,90	82,49	133,40	223,66	362,27	786,64	1282,03	4034,48
Caroteno total (µg)	4511,22	3883,42	30,45	49385,92	839,95	1254,35	2157,58	3578,72	5777,30	8579,89	10800,71	19770,67
Vitamina D total (µg)	6,85	5,41	0,01	88,71	0,98	1,71	3,26	5,68	9,20	13,03	15,92	23,65
Vitamina E total (mg)	7,41	5,44	0,78	59,73	2,51	3,09	4,21	6,00	8,57	13,14	16,62	31,55

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

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

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

Táboa 55. INXESTA DE ÁCIDOS GRAXOS E COLESTEROL (persoa/día)												
No conxunto da mostra (3148)												
	Media	D.t.	Mín.	Máx.	Percentís							
					5	10	25	50	75	90	95	99
Ácidos graxos saturados total (g)	26,17	11,82	4,07	89,51	11,23	13,33	17,83	24,18	31,85	41,88	49,55	63,47
Ácidos graxos monoinsaturados total (g)	33,69	14,90	6,37	119,56	14,58	17,38	23,04	31,05	41,49	53,19	62,09	82,99
Ácidos graxos poliinsaturados total (g)	15,20	8,77	2,26	85,15	5,99	7,07	9,39	13,02	18,48	25,34	31,91	48,43
Colesterol total (mg)	380,33	181,52	80,90	2156,20	182,83	207,57	262,65	339,57	446,22	601,71	725,79	1052,07
AGS: mirístico (g)	1,97	1,08	0,09	8,53	0,62	0,78	1,19	1,77	2,50	3,39	4,02	5,39
AGS: palmítico (g)	14,73	6,72	2,60	53,22	6,51	7,56	10,06	13,45	17,83	23,61	27,71	36,95
AGS: esteárico (g)	6,02	2,87	0,81	26,73	2,45	2,92	3,99	5,50	7,40	9,76	11,61	15,17
AGM: palitoléico (g)	1,68	0,71	0,32	5,73	0,76	0,91	1,18	1,57	2,06	2,62	2,99	4,03
AGM: oléico (g)	31,36	14,09	5,89	116,18	13,32	15,99	21,28	28,75	38,66	49,56	58,57	77,78
AGM: linoléico (g)	13,05	8,29	1,66	81,37	4,70	5,60	7,66	10,94	15,78	22,65	28,45	45,01
AGP: linolénico (g)	0,84	0,40	0,18	8,42	0,41	0,46	0,59	0,76	1,00	1,33	1,56	2,15
AGP: araquidónico (g)	0,16	0,08	0,01	0,82	0,07	0,08	0,11	0,14	0,19	0,25	0,30	0,41
AGP: eicosapentaenóico (EPA) (g)	0,19	0,14	0	2,11	0,04	0,06	0,09	0,15	0,24	0,34	0,44	0,66
AGP: docosapentaenóico (g)	0,17	0,11	0	1,26	0,04	0,06	0,09	0,15	0,22	0,31	0,36	0,52
AGP: docosahexaenóico (DHA) (g)	0,35	0,32	0	5,44	0,07	0,10	0,15	0,26	0,43	0,67	0,91	1,45
Alcohol total (g)	10,02	16,11	0	156,38	0	0	0	3,05	12,86	26,50	44,66	71,79
Relación: (AGP+AGM)/AGS	1,93	0,49	0,78	4,52	1,30	1,41	1,59	1,85	2,19	2,57	2,87	3,44

Táboa 56. INXESTA DE ÁCIDOS GRAXOS E COLESTEROL SEGUNDO OS GRUPOS DE IDADE E O SEXO (persoa/día)
Resultados expresados en media de consumo diario

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

Táboa 57. INXESTA DE ÁCIDOS GRAXOS E COLESTEROL SEGUNDO O HÁBITAT, OS GRUPOS DE IDADE E O SEXO FEMININO (persoa/día)
Resultados expresados en media de consumo diario

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

**Táboa 58. INXESTA DE ÁCIDOS GRAXOS E COLESTEROL
SEGUNDO O HÁBITAT, OS GRUPOS DE IDADE E O SEXO MASCULINO (persoa/día)
Resultados expresados en media de consumo diario**

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

**Táboa 59. DISTRIBUCIÓN DO PERFIL CALÓRICO E PERFIL LIPÍDICO
Para o conxunto da mostra (3148)**

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

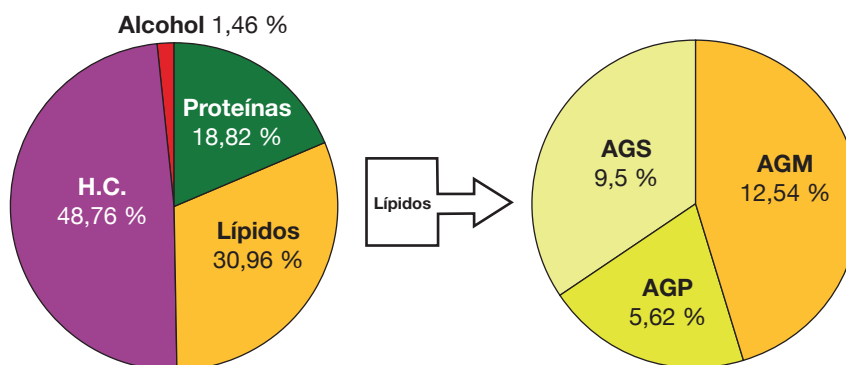
**Táboa 60. PERFIL CALÓRICO E PERFIL LIPÍDICO
SEGUNDO OS GRUPOS DE IDADE E O SEXO
Resultados expresados en media de consumo diario**

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

**Táboa 61. PERFIL CALÓRICO E PERFIL LIPÍDICO
SEGUNDO O HÁBITAT, OS GRUPOS DE IDADE E O SEXO FEMININO**
Resultados expresados en media de consumo diario

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

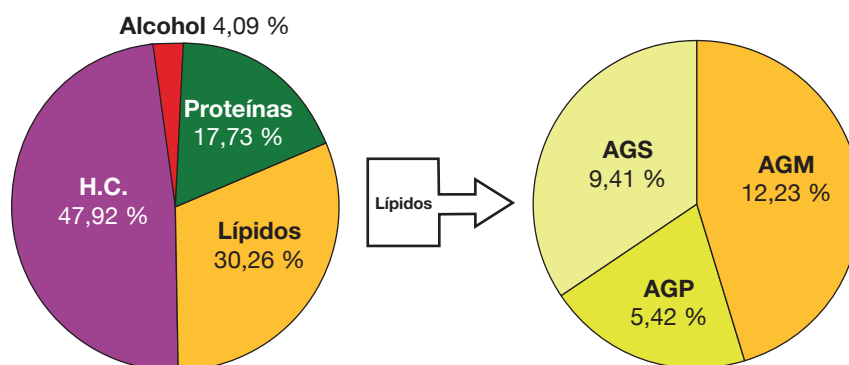
Grafico 2. PERFIL CALÓRICO E PERFIL LIPÍDICO EN MULLERES



Táboa 62. PERFIL CALÓRICO E PERFIL LIPÍDICO SEGUNDO O HÁBITAT, OS GRUPOS DE IDADE E O SEXO MASCULINO
Resultados expresados en media de consumo diario

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

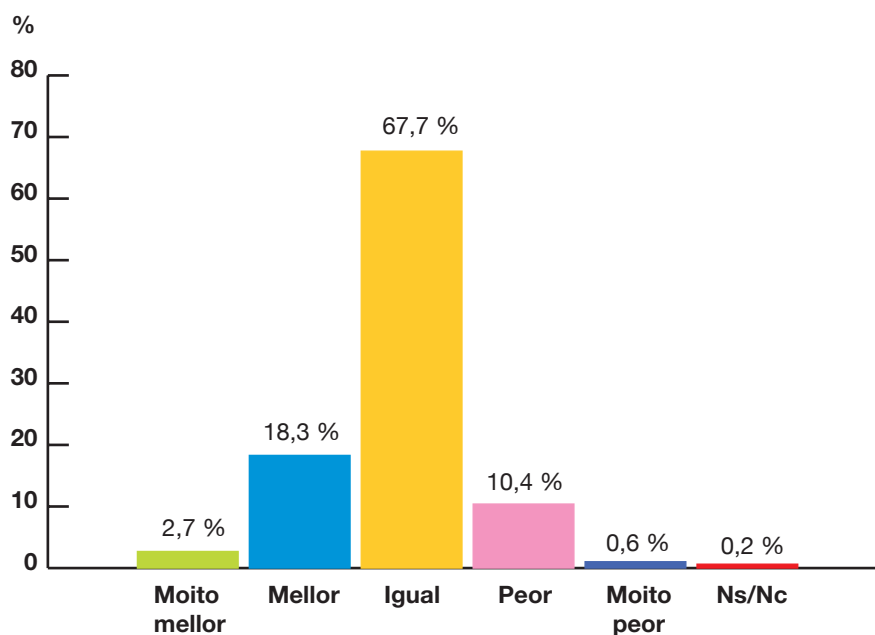
Gráfico 3. PERFIL CALÓRICO E PERFIL LIPÍDICO EN HOMES



Táboa 63. SAÚDE PERCIBIDA
SEGUNDO OS GRUPOS DE IDADE E O SEXO
En comparación con outras persoas da súa idade, ¿como considera que é a súa saúde?

	18-39 a.				40-59 a.				60 a. y más				TOTAL	
	Home		Muller		Home		Muller		Home		Muller			
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
Moito mellor	16	2,7	8	1,4	6	1,2	22	4,3	16	3,8	17	3,0	85	2,7
Mellor	102	17,2	80	13,9	91	18,9	85	16,7	101	23,8	116	20,8	575	18,3
Igual	441	74,2	432	75,0	340	70,7	353	69,2	246	57,9	320	57,3	2132	67,7
Peor	32	5,4	53	9,2	40	8,3	46	9,0	57	13,4	98	17,6	326	10,4
Moito peor	2	0,3	2	0,3	3	0,6	3	0,6	3	0,7	7	1,3	20	0,6
Non sabe/nc	1	0,2	1	0,2	1	0,2	1	0,2	2	0,5	0	0	6	0,2
Total	594	100	576	100	481	100	510	100	425	100	558	100	3144	99,9

Gráfico 4. EN COMPARACIÓN CON OUTRAS PERSONAS DA SÚA IDADE ¿CÓMO CONSIDERA QUE É A SÚA SAÚDE?



Antecedentes persoais

Táboa 64. ANTECEDENTES PERSOAIS DE ENFERMIDADE SEGUNDO OS GRUPOS DE IDADE E O SEXO ¿Diagnosticoulle o seu médico...? (N: 3148)													
		18-39 a.				40-59 a.				≥ 60 a.			
		Home		Muller		Home		Muller		Home		Muller	
		N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
¿... enfermidade isquémica do corazón?	Si	3	0,5	1	0,2	28	5,8	4	0,8	46	10,8	33	5,9
	Non	593	99,5	575	99,8	452	94,0	506	99,2	378	88,9	526	93,9
	Ns/ Nc	0	0	0	0	1	0,2	0	0,0	1	0,2	1	0,2
	Total	596	100	576	100	481	100	510	100	425	100	560	100
¿... enfermidade cerebrovascular?	Si	2	0,3	0	0	3	0,6	2	0,4	8	1,9	11	2,0
	Non	594	99,7	576	100	477	99,2	508	99,6	416	97,9	548	97,9
	Ns/ Nc	0	0	0	0	1	0,2	0	0	1	0,2	1	0,2
	Total	596	100	576	100	481	100	510	100	425	100	560	100
¿... outra enfermidade cardiovascular?	Si	2	0,3	5	0,9	7	1,5	10	2,0	43	10,1	58	10,4
	Non	594	99,7	571	99,1	473	98,3	499	97,8	382	89,9	501	89,5
	Ns/ Nc	0	0	0	0	1	0,2	1	0,2	0	0	1	0,2
	Total	596	100	576	100	481	100	510	100	425	100	560	100
¿... diabetes?	Si	2	0,3	2	0,3	15	3,1	30	5,9	63	14,8	86	15,4
	Non	593	99,5	572	99,3	465	96,7	479	93,9	361	84,9	472	84,3
	Ns/ Nc	1	0,2	2	0,3	1	0,2	1	0,2	1	0,2	2	0,4
	Total	596	100	576	100	481	100	510	100	425	100	560	100
¿... hipertensión?	Si	11	1,8	13	2,3	59	12,3	49	9,6	105	24,7	174	31,1
	Non	585	98,2	561	97,4	420	87,3	461	90,4	318	74,8	385	68,8
	Ns/ Nc	0	0	2	0,3	2	0,4	0	0	2	0,5	1	0,2
	Total	596	100	576	100	481	100	510	100	425	100	560	100
¿... alteración dos lípidos?	Si	25	4,2	24	4,2	90	18,7	60	11,8	75	17,6	132	23,6
	Non	568	95,3	549	95,3	388	80,7	449	88,0	346	81,4	426	76,1
	Ns/ Nc	3	0,5	3	0,5	3	0,6	1	0,2	4	0,9	2	0,4
	Total	596	100	576	100	481	100	510	100	425	100	560	100
¿... osteoporose?	Si	1	0,2	0	0	8	1,7	24	4,7	11	2,6	86	15,4
	Non	593	99,5	575	99,8	471	97,9	485	95,1	412	96,9	470	83,9
	Ns/ Nc	2	0,3	1	0,2	2	0,4	1	0,2	2	0,5	4	0,7
	Total	596	100	576	100	481	100	510	100	425	100	560	100

Antecedentes persoais

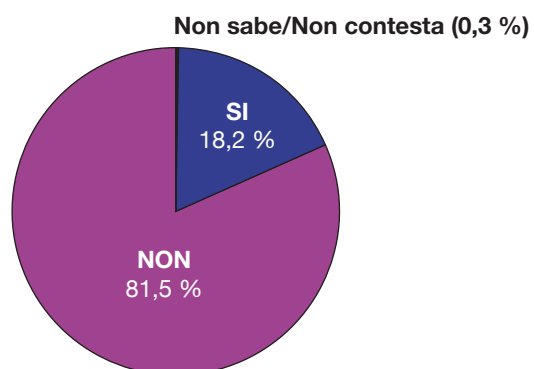
**Táboa 64. ANTECEDENTES PERSOAIS DE ENFERMIDADE
SEGUNDO OS GRUPOS DE IDADE E O SEXO
¿Diagnosticoulle o seu médico...? (N: 3148)**

		18-39 a.				40-59 a.				≥ 60 a.			
		Home		Muller		Home		Muller		Home		Muller	
		N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
¿... obesidade?	Si	6	1,0	6	1,0	13	2,7	26	5,1	10	2,4	24	4,3
	Non	590	99,0	570	99,0	467	97,1	483	94,7	414	97,4	535	95,5
	Ns/ Nc	0	0	0	0	1	0,2	1	0,2	1	0,2	1	0,2
	Total	596	100	576	100	481	100	510	100	425	100	560	100
¿... cancro?	Si	0	0	4	0,7	6	1,2	7	1,4	8	1,9	12	2,1
	Non	596	100	572	99,3	474	98,5	503	98,6	417	98,1	547	97,7
	Ns/ Nc	0	0	0	0	1	0,2	0	0	0	0	1	0,2
	Total	596	100	576	100	481	100	510	100	425	100	560	100
¿... enfermidade crónica do fígado?	Si	4	0,7	5	0,9	9	1,9	4	0,8	10	2,4	10	1,8
	Non	591	99,2	570	99,0	471	97,9	506	99,2	415	97,6	548	97,9
	Ns/ Nc	1	0,2	1	0,2	1	0,2	0	0	0	0	2	0,4
	Total	596	100	576	100	481	100	510	100	425	100	560	100
¿... enfermidade renal crónica?	Si	1	0,2	4	0,7	6	1,2	5	1,0	14	3,3	17	3,0
	Non	594	99,7	571	99,1	474	98,5	505	99,0	411	96,7	541	96,6
	Ns/ Nc	1	0,2	1	0,2	1	0,2	0	0	0	0	2	0,4
	Total	596	100	576	100	481	100	510	100	425	100	560	100
¿... hiper ou hipotiroidismo?	Si	1	0,2	10	1,7	0	0	7	1,4	0	0	13	2,3
	Non	593	99,5	564	97,9	479	99,6	503	98,6	424	99,8	543	97,0
	Ns/ Nc	2	0,3	2	0,3	2	0,4	0	0	1	0,2	4	0,7
	Total	596	100	576	100	481	100	510	100	425	100	560	100
¿... síndrome de malabsorción?	Si	1	0,2	1	0,2	2	0,4	2	0,4	2	0,5	4	0,7
	Non	595	99,8	573	99,5	478	99,4	508	99,6	422	99,3	552	98,6
	Ns/ Nc	0	0	2	0,3	1	0,2	0	0	1	0,2	4	0,7
	Total	596	100	576	100	481	100	510	100	425	100	560	100

Actitudes sobre a dieta

Táboa 65. ACTITUDES SOBRE A DIETA SEGUNDO OS GRUPOS DE IDADE E O SEXO ¿Segue algún tipo de dieta? (N: 3148)														
	18-39 a.				40-59 a.				≥ 60 a.				TOTAL	
	Home		Muller		Home		Muller		Home		Muller			
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
Si	31	5,2	59	10,2	78	16,2	89	17,5	129	30,4	188	33,6	574	18,2
Non	564	94,6	515	89,4	400	83,2	419	82,2	296	69,6	371	66,3	2565	81,5
Ns/ Nc	1	0,2	2	0,3	3	0,6	2	0,4	0	0	1	0,2	9	0,3
Total	596	100	576	100	481	100	510	100	425	100	560	100	3148	100

Gráfico 5. ¿SEGUE ALGÚN TIPO DE DIETA?



Actitudes sobre a dieta

Táboa 66. ACTITUDES SOBRE A DIETA													
SEGUNDO OS GRUPOS DE IDADE E O SEXO													
¿Tipo de dieta...? (N: 574)													
		18-39 a.				40-59 a.				≥60 a.			
		Home		Muller		Home		Muller		Home		Muller	
		N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
... para diabetes?	Si	2	6,5	2	3,4	8	10,3	17	19,1	42	32,6	62	33,0
	Non	28	90,3	54	91,5	69	88,5	68	76,4	87	67,4	123	65,4
	Ns/ Nc	1	3,2	3	5,1	1	1,3	4	4,5	0	0	3	1,6
	Total	31	100	59	100	78	100	89	100	129	100	188	100
... baixa en calorías?	Si	9	29,0	30	50,8	19	24,4	27	30,3	16	12,4	25	13,3
	Non	21	67,7	28	47,5	58	74,4	58	65,2	113	87,6	161	85,6
	Ns/ Nc	1	3,2	1	1,7	1	1,3	4	4,5	0	0	2	1,1
	Total	31	100	59	100	78	100	89	100	129	100	188	100
... baixa en graxa?	Si	23	74,2	34	57,6	45	57,7	50	56,2	71	55,0	98	52,1
	Non	8	25,8	23	39,0	32	41,0	38	42,7	58	45,0	88	46,8
	Ns/ Nc	0	0	2	3,4	1	1,3	1	1,1	0	0	2	1,1
	Total	31	100	59	100	78	100	89	100	129	100	188	100
... sen glute?	Si	1	3,2	1	1,7	1	1,3	3	3,4	5	3,9	6	3,2
	Non	29	93,5	55	93,2	76	97,4	82	92,1	124	96,1	179	95,2
	Ns/ Nc	1	3,2	3	5,1	1	1,3	4	4,5	0	0	3	1,6
	Total	31	100	59	100	78	100	89	100	129	100	188	100
... baixa en lactosa?	Si	1	3,2	3	5,1	3	3,8	3	3,4	10	7,8	14	7,4
	Non	29	93,5	53	89,8	74	94,9	82	92,1	119	92,2	170	90,4
	Ns/ Nc	1	3,2	3	5,1	1	1,3	4	4,5	0	0	4	2,1
	Total	31	100	59	100	78	100	89	100	129	100	188	100
... baixa en sal?	Si	11	35,5	12	20,3	39	50,0	38	42,7	80	62,0	110	58,5
	Non	19	61,3	44	74,6	39	50,0	49	55,1	48	37,2	76	40,4
	Ns/ Nc	1	3,2	3	5,1	0	0	2	2,2	1	0,8	2	1,1
	Total	31	100	59	100	78	100	89	100	129	100	188	100
... vexetariana?	Si	0	0	2	3,4	1	1,3	1	1,1	1	0,8	0	0
	Non	30	96,8	54	91,5	75	96,2	84	94,4	128	99,2	185	98,4
	Ns/ Nc	1	3,2	3	5,1	2	2,6	4	4,5	0	0	3	1,6
	Total	31	100	59	100	78	100	89	100	129	100	188	100

Actitudes sobre a dieta

Táboa 67. ACTITUDES SOBRE A DIETA													
SEGUNDO OS GRUPOS DE IDADE E O SEXO													
¿Quen lle prescribiu a dieta que segue? (N: 574)													
		18-39 a.				40-59 a.				≥ 60 a.			
		Home		Muller		Home		Muller		Home		Muller	
		N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
... un médico?	Si	20	64,5	32	54,2	67	85,9	64	71,9	119	92,2	172	91,5
	Non	11	35,5	26	44,1	9	11,5	23	25,8	6	4,7	13	6,9
	Ns/ Nc	0	0	1	1,7	2	2,6	2	2,2	4	3,1	3	1,6
	Total	31	100	59	100	78	100	89	100	129	100	188	100
... un amigo?	Si	0	0	3	5,1	1	1,3	0	0	0	0	0	0
	Non	30	96,8	55	93,2	74	94,9	86	96,6	124	96,1	182	96,8
	Ns/ Nc	1	3,2	1	1,7	3	3,8	3	3,4	5	3,9	6	3,2
	Total	31	100	59	100	78	100	89	100	129	100	188	100
... un familiar?	Si	2	6,5	4	6,8	1	1,3	1	1,1	1	0,8	2	1,1
	Non	28	90,3	54	91,5	74	94,9	85	95,5	123	95,3	180	95,7
	Ns/ Nc	1	3,2	1	1,7	3	3,8	3	3,4	5	3,9	6	3,2
	Total	31	100	59	100	78	100	89	100	129	100	188	100
... un profesional sanitario non médico?	Si	2	6,5	8	13,6	0	0	2	2,2	1	0,8	1	0,5
	Non	28	90,3	50	84,7	75	96,2	84	94,4	123	95,3	181	96,3
	Ns/ Nc	1	3,2	1	1,7	3	3,8	3	3,4	5	3,9	6	3,2
	Total	31	100	59	100	78	100	89	100	129	100	188	100
... ninguén?	Si	6	19,4	15	25,4	5	6,4	20	22,5	3	2,3	9	4,8
	Non	24	77,4	43	72,9	70	89,7	66	74,2	121	93,8	173	92,0
	Ns/ Nc	1	3,2	1	1,7	3	3,8	3	3,4	5	3,9	6	3,2
	Total	31	100	59	100	78	100	89	100	129	100	188	100
... outras persoas?	Si	1	3,2	1	1,7	0	0	1	1,1	0	0	0	0
	Non	29	93,5	57	96,6	75	96,2	85	95,5	124	96,1	182	96,8
	Ns/ Nc	1	3,2	1	1,7	3	3,8	3	3,4	5	3,9	6	3,2
	Total	31	100	59	100	78	100	89	100	129	100	188	100

Actitudes sobre a dieta

Táboa 68. ACTITUDES SOBRE A DIETA															
SEGUNDO OS GRUPOS DE IDADE E O SEXO															
Algunhas actitudes arredor da alimentación (N: 3148)															
		18-39 a.				40-59 a.				60 a. e máis				TOTAL	
		Home		Muller		Home		Muller		Home		Muller			
		N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
¿Qué fai vostede coa graxa visible cando come carne?	Quítala toda	288	48,3	356	61,8	223	46,4	284	55,7	210	49,4	345	61,6	1706	54,2
	Quita a maioría	121	20,3	111	19,3	90	18,7	108	21,2	82	19,3	100	17,9	612	19,4
	Quita un pouco	81	13,6	57	9,9	78	16,2	57	11,2	56	13,2	63	11,3	392	12,5
	Non quita nada	105	17,6	49	8,5	88	18,3	59	11,6	75	17,6	50	8,9	426	13,5
	Non come carne	0	0	2	0,3	2	0,4	1	0,2	1	0,2	2	0,4	8	0,3
	Ns/Nc	1	0,2	1	0,2	0	0	1	0,2	1	0,2	0	0	4	0,1
	Total	596	100	576	100	481	100	510	100	425	100	560	100	3148	100
¿Cada canto tempo come comidas fritas fóra ou dentro da casa?	A diario	37	6,2	19	3,3	21	4,4	16	3,1	15	3,5	6	1,1	114	3,6
	4-6 veces por semana	136	22,8	75	13,0	90	18,7	53	10,4	47	11,1	41	7,3	442	14,0
	1-3 veces por semana	368	61,7	380	66,0	314	65,3	346	67,8	296	69,6	374	66,8	2078	66,0
	Menos dunha vez por semana	54	9,1	100	17,4	54	11,2	92	18,0	66	15,5	135	24,1	501	15,9
	Ns/Nc	1	0,2	2	0,3	2	0,4	3	0,6	1	0,2	4	0,7	13	0,4
	Total	596	100	576	100	481	100	510	100	425	100	560	100	3148	100
¿Que clase de graxa ou aceite utiliza para cociñar/fritir?	Manteiga	4	0,7	3	0,5	2	0,4	3	0,6	1	0,2	4	0,7	17	0,5
	Margarina	0	0	4	0,7	2	0,4	1	0,2	1	0,2	3	0,5	11	0,3
	Aceite de oliva	332	55,7	321	55,7	289	60,1	303	59,4	253	59,5	314	56,1	1812	57,6
	Outros aceites vexetais	131	22,0	125	21,7	94	19,5	91	17,8	83	19,5	107	19,1	631	20,0
	Mestura aceite de oliva+ aceites vexetais	122	20,5	120	20,8	89	18,5	109	21,4	85	20,0	130	23,2	655	20,8
	Ns/Nc	7	1,2	3	0,5	5	1,0	3	0,6	2	0,5	2	0,4	22	0,7
	Total	596	100	576	100	481	100	510	100	425	100	560	100	3148	100
¿Que clase de graxa utiliza para aliñar os alimentos?	Aceite de oliva	557	93,5	531	92,2	448	93,1	480	94,1	395	92,9	526	93,9	2937	93,3
	Outros aceites vexetais	16	2,7	19	3,3	15	3,1	16	3,1	16	3,8	18	3,2	100	3,2
	Mestura aceite de oliva + aceites vexetais	16	2,7	24	4,2	15	3,1	12	2,4	11	2,6	15	2,7	93	3,0
	Ns/Nc	7	1,2	2	0,3	3	0,6	2	0,4	3	0,7	1	0,2	18	0,6
	Total	596	100	576	100	481	100	510	100	425	100	560	100	3148	100

Actitudes sobre a dieta

Táboa 69. ACTITUDES SOBRE A DIETA			
Inxesta de suplementos, vitaminas e alimentos enriquecidos (N: 3148)			
		Frecuencia	%
¿Suplementos vitamínicos?	Si	163	5,2
	Non	2973	94,4
¿Leite con vitaminas A+D?	Si	43	1,4
	Non	3089	98,1
¿Leite con calcio?	Si	210	6,7
	Non	2923	92,9
¿Fibra, alimentos con fibra?	Si	288	9,1
	Non	2847	90,4

Táboa 70. TIPO DE SAL UTILIZADO										
SEGUNDO GRUPOS DE IDADE, SEXO E HÁBITAT										
	Sexo (p<0,001)		Grupos de idade (p<0,001)			Hábitat (p<0,001)				Global (N: 3148)
	Home	Muller	18-39	40-59	≥60	Urbano	Intermedio	Rural costa	Rural interior	
Normal	64,1	57,4	61,2	58,5	61,9	58,5	54,2	57,6	69,4	60,6
Iodada	22,2	31	29,9	30,9	19,1	27,1	31,5	28,8	21,9	26,8
Fluorada	0,2	0,1	0,2	0,2	0	0,2	0,1	0	0,1	0,1
Marina	7	6,7	5,9	6,4	8,4	7,7	8,9	10,3	3	6,8
Non utiliza sal	3,5	3,8	0,9	2,8	7,8	4,5	3,5	1,5	3,5	3,7
Ns/Nc	2,9	1	1,9	1,2	2,7	2	1,7	1,8	2,1	1,9

Actividade física

**Táboa 71. TIPO DE ACTIVIDADE FÍSICA
SEGUNDO O HÁBITAT, OS GRUPOS DE IDADE E O SEXO FEMININO
Resultados expresados en porcentaxe (N: 1646)**

		Urbano			Intermedio			Rural costa			Rural interior		
		18-39	40-59	≥ 60	18-39	40-59	≥ 60	18-39	40-59	≥ 60	18-39	40-59	≥ 60
¿Que tipo de actividade física realiza no seu traballo, estudo ou labores da casa?	Basicamente sentado e ando pouco	56,8	48,7	64,5	44,2	31,7	49,2	46,8	33,3	55,8	38,2	31,2	57,6
	Ando bastante pero non realizo esforzos	35,5	41,4	28,4	41,8	54,0	44,2	46,8	40,5	30,8	42,4	39,9	29,3
	Ando e fago esforzos vigorosos	5,9	9,4	4,4	12,7	13,7	6,7	6,4	19,0	9,6	18,8	26,8	12,2
	Moita actividade e esforzos vigorosos	1,8	0	1,1	1,2	0,7	0	0	7,1	3,8	0,7	2,2	1,0
	Ns/Nc	0	0,5	1,6	0	0	0	0	0	0	0	0	0
¿Que actividade realiza no tempo libre?	Actividades que non requiren actividade física	64,1	60,7	73,8	55,8	53,2	64,2	66,0	47,6	75,0	61,8	64,5	69,3
	Andar, ir en bicicleta, pescar...	28,6	29,8	21,9	31,5	38,1	35,0	31,9	50,0	25,0	33,3	30,4	29,8
	Correr, nadar, facer ximnasia	5,9	8,9	3,8	9,7	8,6	0,8	2,1	2,4	0	4,2	4,3	1,0
	Adestramento deportivo varias veces na semana	1,4	0,5	0,5	2,4	0	0	0	0	0	0	0	0
	Ns /Nc	0	0	0	0,6	0	0	0	0	0	0,7	0,7	0
¿Cantas veces realiza actividades físicas que impliquen sudoración?	Diariamente	5,0	8,4	6,0	7,9	7,9	3,3	12,8	14,3	11,5	4,2	4,3	2,4
	2-3 veces en semana	14,1	13,1	8,2	17,6	15,1	6,7	10,6	14,3	1,9	13,9	13,0	4,4
	1 vez á semana	10,9	4,2	3,3	7,9	10,1	4,2	2,1	11,9	5,8	18,1	5,8	5,4
	2-3 veces ao mes	14,1	5,8	3,8	9,1	7,2	3,3	14,9	7,1	7,7	9,0	7,2	4,4
	Algunha vez ao ano ou menos	18,6	16,2	14,2	9,7	5,0	5,8	23,4	21,4	19,2	15,3	14,5	9,3
	Nunca	36,4	50,8	57,4	47,9	54,7	70,8	36,2	28,6	48,1	37,5	52,2	65,9
	Non podo por incapacidade ou enfermidade	0,9	1,6	7,1	0	0	3,3	0	2,4	5,8	2,1	2,2	8,3
Ns/Nc	0	0	0	0	0	2,5	0	0	0	0	0,7	0	

Actividade física

**Táboa 72. TIPO DE ACTIVIDADE FÍSICA
SEGUNDO O HÁBITAT, OS GRUPOS DE IDADE E O SEXO MASCULINO
Resultados expresados en porcentaxe (N:1502)**

		Urbano			Intermedio			Rural costa			Rural interior		
		18-39	40-59	≥ 60	18-39	40-59	≥ 60	18-39	40-59	≥ 60	18-39	40-59	≥ 60
¿Que tipo de actividade física realiza no seu traballo, estudo ou labores da casa?	Basicamente sentado e ando pouco	55,0	45,7	64,0	36,6	31,8	53,5	30,2	41,5	55,6	32,5	31,1	55,8
	Ando bastante pero non realizo esforzos	23,4	26,0	24,0	21,3	33,3	33,3	34,0	24,4	19,4	24,8	23,7	26,7
	Ando e fago esforzos vigorosos	14,4	19,1	8,8	30,5	20,5	10,1	20,8	14,6	16,7	29,9	31,9	15,2
	Moita actividade e esforzos vigorosos	7,2	8,7	1,6	11,6	14,4	2,0	15,1	19,5	8,3	12,7	13,3	1,8
	Ns/Nc	0	0,6	1,6	0	0	1,0	0	0	0	0	0	0,6
¿Que actividade realiza no tempo libre?	Actividades que non requiren actividade física	49,5	46,8	59,2	50,0	48,5	62,6	41,5	46,3	61,1	52,2	66,7	64,8
	Andar, ir en bicicleta, pescar...	20,3	42,8	39,2	22,0	40,9	34,3	24,5	46,3	38,9	27,4	29,6	35,2
	Correr, nadar, facer ximnasia	22,5	8,7	1,6	18,9	9,1	3,0	17,0	7,3	0	18,5	3,0	0
	Adestramento deportivo varias veces en semana	7,2	1,2	0	8,5	1,5	0	17,0	0	0	1,9	0,7	0
	Ns /Nc	0,5	0,6	0	0,6	0	0	0	0	0	0	0	0
¿Cantas veces realiza actividades físicas que impliquen sudoración?	Diariamente	13,5	12,7	9,6	19,5	9,1	7,1	17,0	12,2	19,4	12,7	5,2	5,5
	2-3 veces en semana	29,7	17,3	4,0	28,7	19,7	5,1	28,3	26,8	8,3	15,9	16,3	9,1
	1 vez á semana	12,2	5,8	4,8	9,1	10,6	4,0	13,2	9,8	5,6	17,8	14,8	9,1
	2-3 veces ao mes	10,8	8,7	6,4	5,5	4,5	5,1	17,0	12,2	8,3	6,4	10,4	5,5
	Algunha vez ao ano ou menos	10,8	11,0	16,0	9,1	5,3	9,1	15,1	12,2	25,0	15,3	11,1	10,3
	Nunca	22,5	42,8	54,4	27,4	50,0	66,7	9,4	24,4	27,8	31,2	38,5	55,8
	Non podo por incapacidade ou enfermidade	0,5	0,6	4,0	0,6	0,8	3,0	0	2,4	5,6	0,6	3,7	4,8
	Ns/Nc	0	1,2	0,8	0	0	0	0	0	0	0	0	0

Actividade física

**Táboa 73. INTENSIDADE DA ACTIVIDADE FÍSICA
SEGUNDO O HÁBITAT, OS GRUPOS DE IDADE E O SEXO FEMININO
Resultados expresados en porcentaxe (N: 1646)**

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

**Táboa 74. INTENSIDADE DA ACTIVIDADE FÍSICA
SEGUNDO O HÁBITAT, OS GRUPOS DE IDADE E O SEXO MASCULINO
Resultados expresados en porcentaxe (N: 1502)**

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

Datos antropométricos

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

Perdidos*: Participantes que non autorizaron ser pesados e/ou medidos.

Táboa 75. MEDIDAS ANTROPOMÉTRICAS SEGUNDO O SEXO												
Datos reais e autodeclarados												
	HOMES						MULLERES					
	N		Media	D. t.	Mín.	Máx.	N		Media	D. t.	Mín.	Máx.
	Válidos	Perdidos*					Válidos	Perdidos*				
Peso real (kg)	1482	20	80,16	12,53	40,50	156,00	1627	19	67,78	12,85	40,00	127,00
Perímetro abdominal (cm)	1461	41	94,13	12,44	56,00	200,40	1604	42	86,35	14,38	48,00	167,00
Altura real (m)	1483	19	1,71	0,08	1,30	1,98	1627	19	1,59	0,068	1,35	1,80
IMC real	1482	20	27,32	4,09	14,33	50,34	1624	22	26,87	5,20	16,04	51,08
Peso autodeclarado (kg)	1470	32	79,13	12,15	45	147	1592	54	66,73	12,29	40	125
Altura autodeclarada (m)	1454	48	1,72	0,077	1,50	1,98	1551	95	1,60	0,07	1,30	1,85
IMC autodeclarado	1449	53	26,77	3,86	14,69	48,77	1541	105	26,09	4,88	15,89	47,84

Perdidos*: Participantes que non autorizaron ser pesados e/ou medidos.

Datos antropométricos

Táboa 77. PERÍMETRO ABDOMINAL*									
SEGUNDO OS GRUPOS DE IDADE E O SEXO									
		18-39 a.		40-59 a.		60 a. e máis		Total homes e mulleres	
		N	%	N	%	N	%	N	%
P. A. Mulleres	≤ 88 cm	427	76,4	301	60,6	200	36,6	928	57,9
	>88 cm	132	23,6	196	39,4	347	63,4	675	42,1
	Total	559	100,0	497	100,0	547	100,0	1603	100,0
P. A. Homes	≤ 102 cm	510	88,5	361	77,1	284	68,4	1155	79,2
	>102 cm	66	11,5	107	22,9	131	31,6	304	20,8
	Total	576	100,0	468	100,0	415	100,0	1459	100,0

*Criterios APT III (Adult Treatment Panel III)

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

*Criterios APT III (Adult Treatment Panel III)

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

*Criterios APT III (Adult Treatment Panel III)

Táboa 80. ÍNDICE DE MASA CORPORAL SEGUNDO OS GRUPOS DE IDADE E O SEXO													
		18-39 a.				40-59 a.				≥60 a.			
		Home		Muller		Home		Muller		Home		Muller	
		N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
IMC real 3 categorías	Normo/baixo-peso (<25)	260	44,4	347	61,4	109	22,9	192	38,2	53	12,6	120	21,6
	Sobrepeso (25-29,9)	250	42,7	145	25,7	250	52,6	188	37,4	242	57,5	226	40,6
	Obesidade (≥30)	76	13,0	73	12,9	116	24,4	123	24,5	126	29,9	210	37,8
	Total	586	100	565	100	475	100	503	100	421	100	556	100
IMC real 6 categorías	Baixo peso (<18,5)	5	0,9	15	2,7	1	0,2	4	0,8	1	0,2	2	0,4
	Normopeso (18,5-24,9)	255	43,5	332	58,8	108	22,7	188	37,4	52	12,4	118	21,2
	Sobrepeso (25-29,9)	250	42,7	145	25,7	250	52,6	188	37,4	242	57,5	226	40,6
	Obesidade G1 (30-34,9)	63	10,8	57	10,1	93	19,6	91	18,1	103	24,5	143	25,7
	Obesidade G2 (35-39,9)	11	1,9	10	1,8	17	3,6	23	4,6	18	4,3	50	9,0
	Obesidade G3 (>40)	2	0,3	6	1,1	6	1,3	9	1,8	5	1,2	17	3,1
	Total	586	100	565	100	475	100	503	100	421	100	556	100

Datos antropométricos

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

Datos antropométricos

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

BIBLIOGRAFÍA

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

ANEXOS

Enquisa sobre os hábitos de alimentación da poboación galega

Estimado/a Sr/Sra., achegámonos ata súa casa para pedirlle a súa participación na “Enquisa sobre os hábitos de alimentación da poboación galega” que está levando a cabo na comunidade galega a *Universidade da Coruña* por iniciativa da *Consellería de Sanidade* da *Xunta de Galicia* e coa colaboración da *Fundación Española de Nutrición*.

O obxectivo principal de realizar unha enquisa alimentaria en Galicia é proporcionar información fiable e precisa sobre os hábitos e patróns de consumo alimentario da poboación galega, para tratar, se procede, de modificalos e empregalos como instrumentos de promoción da saúde e prevención da enfermidade. Ademais, esta información permitirá establecer pautas de alimentación e nutrición adecuadas e facilitar a posta en marcha de estratexias de control dos alimentos que se poñen no mercado e das industrias alimentarias.

A súa participación no programa supón responder a un cuestionario con preguntas relacionadas fundamentalmente coa súa alimentación e, en menor medida, coa súa saúde e estilos de vida relacionados con esta. Ademais, mediráselle o peso, a estatura e o perímetro abdominal, medidas relacionadas co estado nutricional. O tempo total será á volta dos 45 minutos.

Recóllense os seus datos de identificación co fin de posibilitar eventuais contactos futuros e permitir o envío dun breve informe nutricional personalizado e/ou informe global do proxecto. Os seus datos usaranse de maneira anónima en forma de datos agregados.

Ten vostede a garantía de que os seus datos persoais serán tratados con absoluta confidencialidade de acordo coa Lei orgánica que regula a confidencialidade dos datos informatizados (Lei orgánica 15/1999, do 13 de decembro, de protección de datos de carácter persoal) e de que estes datos son exclusivamente utilizados para os obxectivos do estudo. Vostede ten o dereito a solicitar en calquera momento que eliminemos dos rexistros os seus datos persoais.

A. Datos sociodemográficos, sociolaborais e familiares

P.0. Data de nacemento

_____ / _____ / _____

P.01. Sexo

Home 1
Muller 2

P.1. ¿Cal é o seu nivel de estudos?

Analfabeto/a (non sabe ler nin escribir) 01
Estudios primarios incompletos 02
Estudios primarios completos 03
Estudios para a formación e inserción laboral que non precisan titulación de 1ª etapa de e. secundaria 04
1ª etapa de e. secundaria 05
Estudios para a formación e inserción laboral que precisan titulación de 1ª etapa de e. secundaria 06
2ª etapa de e. secundaria 07
Estudios para a formación e inserción laboral que precisan titulación de 2ª etapa de e. secundaria 08
Estudios de grao superior de F.P. específica e equivalentes, artes plásticas, deseño e deportivas 09
Outros estudos de 2 e máis anos que precisan o título de bacharelato 10
Estudios universitarios de 1º e 2º ciclo (diplomaturas, licenciatura, enxeñería) 11
Estudios oficiais de especialización profesional 12
Estudios universitarios de 3º ciclo (doutorados) 13
Ns/Nc. 99

P.2. ¿Actualmente, encóntrase vostede?

Traballando.....	01	
En paro, tendo traballado antes.....	02	P.2.1
Xubilado ou cunha invalidez laboral	03	
En paro, buscando o primeiro emprego.....	04	
Estudando.....	05	
Realizando tarefas do fogar	06	P.2.2
Outra. Especificar: _____	90	
Non contesta	99	P.3

P.2.1. ¿En que traballa vostede/
Cal foi o seu último emprego?

Anotar emprego _____

P. 2.2. ¿En que traballa/Cal foi o último emprego do cabeza de familia do seu fogar?

Anotar emprego _____

Codifique empregos:

Empresario con empregados	01
Profesionais liberais	02
Empresarios sen empregados e traballadores autónomos	03
Asalariados de empresas e institucións:	
Directivos	04
Técnicos titulados	05
Outros técnicos e profesionais medios	06
Cadros medios (xefes adm., encargados, capataces)	07
Empregados administrativos	08
Empregados comerciais e de hostalería	09
Outros traballadores cualificados de servizos	10
Obreiros cualificados	11
Peóns e outros traballadores non cualificados	12
Asalariados ao servizo dos fogares	13
Traballadores de axuda familiar	14
Non sabe/Non contesta	99

P.3. ¿Cantas persoas viven no seu fogar?
(Incluindo ao entrevistado)

Número de persoas _____

P.4. ¿Con quen vive actualmente?

Só/soa	01
En parella	02
Coa súa parella e fillos	03
Só cos seus fillos	04
Coa súa parella, fillos e outros familiares	05
Con seus pais	06
Co pai/nai	07
Cos seus pais e irmáns	08
Con irmán/a/s	09
Con outros familiares	10
Outros. Especificar: _____	11

P.5. ¿Cal é o seu estado civil?

Solteiro/a	1
Casado/a	2
Viúvo/a	3
Separado/a	4
Divorciado/a	5

B. Recordo de 24 horas

O obxecto desta enquisa é coñecer o consumo diario de **alimentos e bebidas**. Ten que dicirme **todos** os alimentos e bebidas (incluíndo a auga) consumidos nas últimas 24 horas (onxe). Ademais, o tipo de alimento (leite enteiro, semidesnatado, pan integral, pan branco, postres industriais, snacks, zumes, bolería) e a cantidade consumida (en peso ou en medidas caseiras ou en racións grande, pequena, mediana, gramos, ml). Procure describir o tipo e cantidade de aceite empregado ou a forma de preparación culinaria (cocido, frito, asado), todos os condimentos utilizados (anotar receita ou ingredientes detallados), o pan, azucre ou as bebidas (auga, zumes e refrescos). En caso de alimentos precociñados, preelaborados ou enlatados, indicar a marca comercial.

Para facilitar o recordo, pense primeiro o menú consumido en cada comida e logo describa os ingredientes de que se compoñía.

P.6.1. ALMORZO	
Hora _____ Lugar _____	
Alimentos (tipo)	Alimento (cantidade)
P.6.2. MEDIA MAÑÁ	
Hora _____ Lugar _____	
Alimentos (tipo)	Alimento (cantidade)
P.6.3. XANTAR	
Hora _____ Lugar _____	
Menú e elaboración	Alimentos (cantidade)

C. Cuestionario de frecuencia de consumo

Vou preguntarlle sobre o número de veces que consumiu unha serie de alimentos e bebidas *durante o último mes*. Ten que describirme tamén os alimentos consumidos fóra do fogar, así como as comidas entre horas, as tapas, viño, cervexa, doces, etc.

No epígrafe de información complementaria anotarase a información dada polo entrevistado para describir o alimento.

Alimento	Veces/ día	Veces/ semana	Veces/ mes	Tamaño da ración	Unidades	Información complementaria
P.9.1. Cereais e derivados						
Arroz (prato)				P <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> G <input type="checkbox"/>		
Pan (rebandas)	Branco			P <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> G <input type="checkbox"/>		
	Integral			P <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> G <input type="checkbox"/>		
	Molde			P <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> G <input type="checkbox"/>		
Bolos (unidade)				P <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> G <input type="checkbox"/>		
Churros (unidade media)						
Galletas (unidade)				P <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> G <input type="checkbox"/>		
Cereais de almorzo (cunca)				½ chea <input type="checkbox"/> Chea <input type="checkbox"/>		
Pasta (prato)				P <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> G <input type="checkbox"/>		
P.9.2. Leite e derivados						
Leite	Enteiro			V <input type="checkbox"/> C <input type="checkbox"/> CG <input type="checkbox"/>		
	Semi-desnatado			V <input type="checkbox"/> C <input type="checkbox"/> CG <input type="checkbox"/>		
	Desnatado			V <input type="checkbox"/> C <input type="checkbox"/> CG <input type="checkbox"/>		
Crema de leite, flan (unidade)						
Callada, requeixo (unidades)						
Queixo fresco (prato)				P <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> G <input type="checkbox"/>		
logures fermentados con bífidos, lactobacilus, etc. (unidade)						

Alimento		Veces/ día	Veces/ semana	Veces/ mes	Tamaño da ración	Unidades	Información complementaria
logur (unidade)	Enteiro						
	Desnatado						
Queixos (prato)	Manchego Curado				P <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> G <input type="checkbox"/>		
	Manchego Semicurado, Gruyere, Emmental (prato)				P <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> G <input type="checkbox"/>		
	Galego (prato)				P <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> G <input type="checkbox"/>		
	Queixo de untar, cremoso ou en porcións				P <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> G <input type="checkbox"/>		
P.9.3. Azucres							
Azucres (cullerada)	Azucres				PR <input type="checkbox"/> PC <input type="checkbox"/> SR <input type="checkbox"/> SC <input type="checkbox"/>		
	Mel				P <input type="checkbox"/> S <input type="checkbox"/>		
	Edulcorantes artificiais (unidades/día)						
P.9.4. Aceites e graxas							
Aceite (cullerada)	Oliva				PR <input type="checkbox"/> SR <input type="checkbox"/>		
	Outros (xirasol, millo)				PR <input type="checkbox"/> SR <input type="checkbox"/>		
Manteiga (porción cafetería)							
Margarina (porción cafetería)							
P.9.5. Verduras e hortalizas							
Verduras e hortalizas	Patacas (unidade)				P <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> G <input type="checkbox"/>		
	Acelgas (prato)				P <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> G <input type="checkbox"/>		
	Allo (dentes)						
	Alcachofas (unidade)				P <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> G <input type="checkbox"/>		
	Cebola, ceboliño, allo porro (unidade)				P <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> G <input type="checkbox"/>		
	Coles, coliflor, repolo (prato)				P <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> G <input type="checkbox"/>		
	Cabaza, cabaciña, berenxena e cogombro (prato)				P <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> G <input type="checkbox"/>		

Alimento		Veces/ día	Veces/ semana	Veces/ mes	Tamaño da ración	Unidades	Información complementaria
	Espárragos (unidade)				P <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> G <input type="checkbox"/>		
	Espinacas (prato)				P <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> G <input type="checkbox"/>		
	Grelas e nabizas (prato)				P <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> G <input type="checkbox"/>		
	Chícharos/ervellas verdes (prato)				P <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> G <input type="checkbox"/>		
	Xudías, tirabeques (prato)				P <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> G <input type="checkbox"/>		
	Leituga, escarola, endivias (prato)				P <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> G <input type="checkbox"/>		
	Pementos (unidade)				P <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> G <input type="checkbox"/>		
	Tomates (unidade)				P <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> G <input type="checkbox"/>		
	Champiñóns e cogomelos (prato)				P <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> G <input type="checkbox"/>		
	Cenorias (unidade)				P <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> G <input type="checkbox"/>		
P.9.6. Leguminosas							
Garavanzos (prato)					P <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> G <input type="checkbox"/>		
Fabas - feixóns, etc. (prato)					P <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> G <input type="checkbox"/>		
Lentellas (prato)					P <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> G <input type="checkbox"/>		
P.9.7. Froitas							
Froitas	Cereixas, guindas e ameixas (prato)				P <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> G <input type="checkbox"/>		
	Cítricos (unidade) Mandarina, laranxa, pomelo e limón				P <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> G <input type="checkbox"/>		
	Framboesa, amorodo (prato)				P <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> G <input type="checkbox"/>		
	Figos e béveras (unidade)				P <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> G <input type="checkbox"/>		
	Kiwi (unidade)				P <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> G <input type="checkbox"/>		
	Mazá (unidade)				P <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> G <input type="checkbox"/>		

Alimento		Veces/ día	Veces/ semana	Veces/ mes	Tamaño da ración	Unidades	Información complementaria
	Melocotón, pexego, albaricoque e nectarina (unidade)				P <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> G <input type="checkbox"/>		
	Melón e sandía (tallada)				P <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> G <input type="checkbox"/>		
	Pera (unidade)				P <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> G <input type="checkbox"/>		
	Plátanos (unidade)				P <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> G <input type="checkbox"/>		
	Piña natural (torada)						
	Uvas (prato)				P <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> G <input type="checkbox"/>		
	Olivas (unidade)						
Froitos secos	Améndoas e abelás (prato)				P <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> G <input type="checkbox"/>		
	Pistachos (prato)				P <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> G <input type="checkbox"/>		
	Cacahuetes (prato)				P <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> G <input type="checkbox"/>		
	Noces con casca (prato)				P <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> G <input type="checkbox"/>		
	Castañas (unidade)						
Conservas de froitas	Melocotón e piña en almibre (prato)				P <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> G <input type="checkbox"/>		
	Marmelo e pastas de froitas (prato medio cheo)						
	Marmelada (porción cafetería)						
P.9.8. Ovos							
Ovos (unidade)					P <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> G <input type="checkbox"/>		
P.9.9. Carnes e produtos cárnicos							
Porco (prato)	Magro				P <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> G <input type="checkbox"/>		
	Semigraxo				P <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> G <input type="checkbox"/>		
	Costeleta				P <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> G <input type="checkbox"/>		
Touciño, touciño entrefebrado, (unidade)					P <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> G <input type="checkbox"/>		

Alimento		Veces/ día	Veces/ semana	Veces/ mes	Tamaño da ración	Unidades	Información complementaria
Año, cabrito e coello (prato)					P <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> G <input type="checkbox"/>		
Vacún (prato)	Magro				P <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> G <input type="checkbox"/>		
	Semigraxo				P <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> G <input type="checkbox"/>		
	Costeletas				P <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> G <input type="checkbox"/>		
Polo, galiña e pavo (prato)	Filetes				P <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> G <input type="checkbox"/>		
	Enteiro				P <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> G <input type="checkbox"/>		
Hamburguesas (prato)					P <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> G <input type="checkbox"/>		
Embutidos e outros derivados cárnicos	Callos ou tripas (prato)				P <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> G <input type="checkbox"/>		
	Vísceras (riles, fígado) (prato)				P <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> G <input type="checkbox"/>		
	Chourizo (tallada)				P <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> G <input type="checkbox"/>		
	Foie- gras e patés (para rebanda)						
	Lacón (prato)				P <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> G <input type="checkbox"/>		
	Xamón cocido (tallada)				P <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> G <input type="checkbox"/>		
	Xamón serrano (tallada)				P <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> G <input type="checkbox"/>		
	Lomo embuchado (tallada)				P <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> G <input type="checkbox"/>		
	Morcilla				Tallada mediana <input type="checkbox"/> Unidade <input type="checkbox"/>		
	Salchichas frescas e Frankfurt (unidade)				P <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> G <input type="checkbox"/>		
P.9.10. Peixe							
Pescado graxo e semigraxo (prato)	Atún e bonito				P <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> G <input type="checkbox"/>		
	Ollomol, pancho				P <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> G <input type="checkbox"/>		
	Bocareu, bocarte, anchoa				P <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> G <input type="checkbox"/>		

Alimento		Veces/ día	Veces/ semana	Veces/ mes	Tamaño da ración	Unidades	Información complementaria
	Faneca e breca				P <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> G <input type="checkbox"/>		
	Rincha - xarda				P <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> G <input type="checkbox"/>		
	Congro				P <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> G <input type="checkbox"/>		
	Xurelo, chicharro ou chincho				P <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> G <input type="checkbox"/>		
	Castañeta				P <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> G <input type="checkbox"/>		
	Salmón				P <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> G <input type="checkbox"/>		
	Salmonetes, barbos				P <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> G <input type="checkbox"/>		
	Sardiñas, xoubas/ parrochas				P <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> G <input type="checkbox"/>		
	Troita				P <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> G <input type="checkbox"/>		
	Bacallau en salga, fresco, abadexo, maruca ou lirio				P <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> G <input type="checkbox"/>		
Peixe branco (prato)	Pescada, carioca, pixota				P <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> G <input type="checkbox"/>		
	Dourada				P <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> G <input type="checkbox"/>		
	Rapante - Meiga, linguado, etc.				P <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> G <input type="checkbox"/>		
	Robaliza, róbalo				P <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> G <input type="checkbox"/>		
	Mero				P <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> G <input type="checkbox"/>		
	Peixe espada				P <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> G <input type="checkbox"/>		
	Peixe sapo				P <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> G <input type="checkbox"/>		
	Raia, marraxo e quenlla				P <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> G <input type="checkbox"/>		
	Rodaballo				P <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> G <input type="checkbox"/>		
P.9.11. Moluscos, cefalópodos e crustáceos							
Polbo (prato)					P <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> G <input type="checkbox"/>		
Ostras (unidade)							

Alimento	Veces/ día	Veces/ semana	Veces/ mes	Tamaño da ración	Unidades	Información complementaria
Percebes (prato)				P <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> G <input type="checkbox"/>		
Mexillóns (unidade)				P <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> G <input type="checkbox"/>		
Luras, chocos, choupa, pota, sepia (prato)				P <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> G <input type="checkbox"/>		
Vieiras e zamburiñas (prato)				P <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> G <input type="checkbox"/>		
Ameixas, berberechos - croques (prato)				P <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> G <input type="checkbox"/>		
Cigalas, gambas, lagostinos e camaróns (prato)				P <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> G <input type="checkbox"/>		
Lagosta, lumbrigante (prato)				P <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> G <input type="checkbox"/>		
Nécora, santiaguiño e cangrexo (prato)				P <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> G <input type="checkbox"/>		
Boi e centolo (prato)				P <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> G <input type="checkbox"/>		
P.9.12. Conservas / semiconservas						
Conserva de navallas (prato)				P <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> G <input type="checkbox"/>		
Conserva de cefalópodos (polbo, lura, choco) (prato)				P <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> G <input type="checkbox"/>		
Conserva de atún, bonito (lata)						
Conserva de sardiñas, agullas, nelas, rincha - xarda (prato)				P <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> G <input type="checkbox"/>		
Conserva de moluscos: mexillón, berberecho, ameixa e zamburiña (prato)				P <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> G <input type="checkbox"/>		
Afumados (prato)				P <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> G <input type="checkbox"/>		
Anchoas e bocareus (prato)				P <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> G <input type="checkbox"/>		
P.9.13. Bebidas NON alcohólicas						
Auga (vaso)						
Bebidas enerxizantes (tipo "Red Bull") (lata)						
Gasosas e biter				Botella <input type="checkbox"/> Vaso <input type="checkbox"/> Lata <input type="checkbox"/>		

Alimento		Veces/ día	Veces/ semana	Veces/ mes	Tamaño da ración	Unidades	Información complementaria
Refrescos	Light				Botella <input type="checkbox"/> Vaso <input type="checkbox"/> Lata <input type="checkbox"/>		
	Non light				Botella <input type="checkbox"/> Vaso <input type="checkbox"/> Lata <input type="checkbox"/>		
Zumes acabados de espremer (vaso)	Laranxa, pomelo, limón, etc.						
	Outros						
Zumes envasados					Tetra-brick (P) <input type="checkbox"/> Vaso <input type="checkbox"/> Tetra-brick (G) <input type="checkbox"/>		
Café, infusións (té, macela...) (unidade)							
P.9.14. Bebidas alcohólicas							
Cervexa					1/5 Quinto <input type="checkbox"/> ¼ Caña <input type="checkbox"/> 1/3 Lata <input type="checkbox"/>		
Sidra, cava					Copa <input type="checkbox"/> Vaso <input type="checkbox"/>		
Anises, augardentes e licores doces					Gotas <input type="checkbox"/> Chupito <input type="checkbox"/> > Chupito <input type="checkbox"/>		
Viño de mesa (vaso)							
Coñac, whisky, xenebra, ron e outras (copa)							
P.9.15. Varios							
Xeados (bolas/corte)					P <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> G <input type="checkbox"/>		
Pastas (unidade)							
Pasteis (unidade)							
Tortas (porción)					P <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> G <input type="checkbox"/>		
Pizza (ración)					P <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> G <input type="checkbox"/>		
Empanada (prato)					M <input type="checkbox"/> G <input type="checkbox"/>		
Pementón (unidades/día)					PR <input type="checkbox"/> PC <input type="checkbox"/> SR <input type="checkbox"/> SC <input type="checkbox"/>		
Chocolate, cacao					C <input type="checkbox"/> CG <input type="checkbox"/>		
Chocolatíns e bombóns (unidade)							
Patacas fritas e outros snacks (bolsas)					P <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/>		

D. antecedentes persoais de enfermidade e saúde percibida

P.10. En comparanza con outras persoas da súa idade, ¿como considera que é a súa saúde?

Moito mellor	1
Mellor	2
Igual	3
Peor	4
Moito peor	5

P.11. ¿Diagnosticoulle o seu médico algunha das seguintes enfermidades?

	Si	Non	Ns/Nc
Enfermidade isquémica do corazón (anxina ou infarto)	1	2	9
Enfermidade cerebrovascular (hemiplejía)	1	2	9
Outra enfermidade cardiovascular	1	2	9
Diabetes (azucres elevados)	1	2	9
Hipertensión	1	2	9
Alteración dos lípidos (colesterol/ /triglicéridos elevados ou outros)	1	2	9
Osteoporose	1	2	9
Obesidade	1	2	9
Cancro	1	2	9
Enfermidade crónica do fígado	1	2	9
Enfermidade renal crónica	1	2	9
Hiper ou hipotiroidismo	1	2	9
Síndrome de mala absorción	1	2	9

P.12. ¿Segue algún tipo de dieta?

Si	1		
Non.	2	Pasará a P.15	
Nc	9		

P.13. ¿Cal ou cales?

	Si	Non	Ns/Nc
Para diabetes	1	2	9
Baixa en calorías	1	2	9
Baixa en graxa	1	2	9
Sen glute	1	2	9
Baixa en lactosa	1	2	9
Baixa en sal	1	2	9
Vexetariana	1	2	9

P.14. ¿Desde cando segue esta dieta?
(*Cuantificar sempre en meses*)

meses

P.15. ¿Quen lla prescribiu ou recomendou?

	Si	Non	Ns/Nc
Médico	1	2	9
Amigo	1	2	9
Familiar	1	2	9
Profesional sanitario non médico	1	2	9
Ninguén	1	2	9
Outros	1	2	9

E. Actividade física

P.16. ¿Que tipo de actividade física realiza no seu traballo, estudo ou labores do fogar?

No meu traballo estou basicamente sentado e ando pouco (funcionario, taxista, administrativo...)	1
No meu traballo ando bastante pero non realizo ningún esforzo vigoroso (vendedor, industrial...)	2
No meu traballo ando e fago esforzos vigorosos frecuentemente (carteiro, transportista, agricultor...)	3
O meu traballo é basicamente vigoroso e de moita actividade (construción, cargadores, traballo industrial, agricultor manual...)	4

P.17. ¿Que actividade realiza no tempo libre?
(*Se varía dunha estación a outra, escoller o grupo máis representativo -só 1 grupo-*)

Lectura, televisión, e actividades que non requiren actividade física	1
Andar, ir en bicicleta, pescar, xardinería (non se inclúe transporte de ida e volta do traballo) polo menos 4 veces por semana	2
Correr, nadar, facer ximnasia, xogos de pelota, ou deporte vigoroso regularmente	3
Adestramento deportivo varias veces á semana de deportes vigorosos	4

P.18. ¿Cantas veces realiza actividades físicas de como mínimo 20-30 minutos que comporten un esforzo con dificultade respiratoria e un aumento da sudoración?

Diariamente	1
2-3 veces á semana	2
1 vez á semana	3
2-3 veces ao mes	4
Algunha vez ao ano ou menos	5
Nunca	6
Non poden por incapacidade ou enfermidade	7

F. Actitudes sobre a dieta

P.19. ¿Que fai Vostede coa graxa visible, cando come carne?

Quítaa toda	1
Quita a maioría	2
Quita unha pouca	3
Non quita nada	4

P.20. ¿Cada canto tempo come comidas fritas fora ou dentro de casa?

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

P.21. ¿Que clase de graxa ou aceite utiliza habitualmente para cociñar/fritir?

Manteiga	1
Margarina	2
Aceite de oliva	3
Outros aceites vexetais	4
Mestura de aceite de oliva + aceites vexetais	5
Ns/Nc	9

P.22. ¿Que clase de graxa ou aceite utiliza habitualmente para aliñar os alimentos crus ou cociñados?

Aceite de oliva	1
Outros aceites vexetais	2
Mestura de aceite de oliva + aceites vexetais	3
Ns/Nc	9

P.23. Durante os últimos 12 meses, ¿tomou de forma habitual algún destes alimentos ou suplementos?

	Si	Non	Ns/Nc
Suplementos vitamínicos	1	2	9
Leite con vitaminas A+D	1	2	9
Leite con calcio (enriquecido)	1	2	9
Fibra/alimentos con fibra	1	2	9
Outros, ¿Cales?:			

P.24. Toma de forma habitual comprimidos ou solucións ("pastillas ou xaropes") de vitaminas ou minerais (ferro ou calcio)?

Nunca	1
No pasado (hai máis de 12 meses)	2
De forma continua, actualmente	3
De forma estacional ou por temporadas	4
Ns/Nc	9
Outros, ¿Cales?:	

P.25. ¿Que tipo de sal utiliza?


Normal	1
Iodado	2
Fluorado	3
Mariño	4
Ns/Nc	5

G. Antropometría

Preguntarase antes de pesar e medir, amable e informalmente ao participante canto cre que pesa e mide el/ela.

Cre que pesa  kg.
Cre que mide  cm.

Medicións
estatura

 cm.
Lectura do tallímetro

Peso

 kg.

Perímetro abdominal

 cm.

(CODIFICAR E RECORTAR)

Nº DE CUESTIONARIO

--	--	--	--

Consentimento informado

D/Dna. _____
con DNI nº _____ Enderezo _____ C.P. _____
Teléfono _____

Manifesto que fun informado/a sobre os beneficios que supón o feito de encher o cuestionario adxunto para cubrir os obxectivos do estudo: "ENQUISA SOBRE OS HÁBITOS DE ALIMENTACIÓN DA POBOACIÓN GALEGA", así como do grao de participación necesario.

Tamén fun informado/a de que os meus datos persoais serán protexidos de acordo co que dispón a Lei orgánica reguladora desta materia (conforme a Lei de protección de datos).

Tomando todo isto en consideración, OUTORGO o meu CONSENTIMENTO a que os datos deste cuestionario sexan utilizados para cubrir os obxectivos do estudo e para que sexan gardados en formato electrónico para posibles futuros contactos no marco deste proxecto.

En _____ o ____ de _____ de 200_

Asdo. D/Dna. _____

¿Desexa que se lle envíe información relativa á súa dieta? Si: Non:

DATOS DE CONTROL

Nº DE CUESTIONARIO

--	--	--	--

Nome do entrevistado _____

Teléfono _____. Data da enquisa _____

Enderezo _____

Concello _____ Provincia _____

Nome do enquisador _____ Cód. _____

Exemplo de informe personalizado para mulleres

Estimada señora:

Hai uns meses participou vostede no estudo NUTRIGAL (“*Enquisa sobre os hábitos de alimentación da poboación galega*”) desenvolvido por instancia e grazas ao financiamento da Consellería de Sanidade da Xunta de Galicia. O estudo, desenvolvido polo Instituto de Ciencias da Saúde da Universidade da Coruña e coa colaboración da Fundación Española de Nutrición, achegou valiosa información a nivel colectivo para as autoridades sanitarias.

A nivel individual a información que vostede achegou de frecuencia de consumo de alimentos permite estimar en cada participante a inxesta de nutrientes que aqueles conteñen.

Durante a realización da enquisa vostede solicitou o envío da súa información individual, que agora lle xuntamos.

Na folla adxunta enviámoslle unha estimación da súa inxesta de nutrientes seleccionados, así como unha indicación da inxesta recomendada para a súa idade e sexo. Para todas as mulleres incluímos unhas recomendacións adicionais relacionadas con períodos especiais da súa vida (embarazo e lactación).

A nivel individual, esta información é **orientativa**. Unha inxesta de nutrientes adecuada pódese alcanzar con moitas combinacións de alimentos distintas. Hai que ter en conta unicamente as desviacións importantes respecto das recomendacións. En ningún caso a información acompañante debe alarmar, senón só orientar, en caso de carencias específicas importantes, acerca de se é necesario incluír na dieta algún alimento da listaxe que se xunta. Os excesos adoitan vir acompañados de inxesta calórica excesiva e, habitualmente, reflíctense nunha elevación do índice de obesidade que se presenta (índice de masa corporal).

Unha vez máis, como principal responsable do estudo e en nome de todos os que o fixeron posible, quero expresarlle o meu agradecemento pola súa valiosa colaboración, imprescindible para o seu bo desenvolvemento.

Atentamente,

Dr. D. Javier Muñiz García

Nome: MARÍA XXXXX XXXXX

Enderezo: Rúa da boa saúde nº X. C.P: XXXX. A Coruña

Data da enquisa: 24/ 02/2007

Coa información subministrada por vostede sobre a frecuencia e a cantidade de alimentos consumidos calculouse a súa inxesta de enerxía e nutrientes:

	Enerxía (quilocalorías)	2.495	
	Inxestas recomendadas (quilocalorías)	2.216	
Índices de calidade da dieta			
			Recomendado
Perfil calórico	Proteína (% enerxía total)	14	10-12%
	Hidratos de carbono (% enerxía total)	44	>55%
	Lípidos (% enerxía total)	40	<30-35%
	Alcohol (% enerxía total)	2	<10%
Calidade da graxa	AGS* (% enerxía total)	10,2	<7%
	(AGP**+AGM***)/AGS	2,6	>2

*Ácidos graxos saturados, **Ácidos graxos poliinsaturados, ***Ácidos graxos monoinsaturados

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

Durante a xestación e a lactación débense modificar as inxestas recomendadas engadindo:

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

**Primeira e segunda metade da xestación*

Antropometría

PERÍMETRO ABDOMINAL

O aumento de graxa abdominal é un predictor independente do risco cardiovascular. O perímetro abdominal relaciónase co contido de graxa abdominal visceral. O risco cardiovascular é maior cando o perímetro abdominal é maior ou igual (nas mulleres) a 88 cm.

O seu perímetro abdominal (cm) foi	72,0
------------------------------------	------

*Criterios ATP III (Adult Treatment Panel III)

IMC (kg/m ²) –O seu índice de masa corporal foi	25,9
---	------

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

Fontes de nutrientes

Nutriente	Principais fontes
Proteína	Carnes, peixes, ovos e lácteos.
Lípidos	Aceites e graxas culinarias, manteiga, margarina, touciño, carnes graxas, embutidos e froitos secos.
Hidratos de carbono	Cereais, patacas, legumes, verduras e froitas.
Fibra dietética	Cereais integrais, verduras e froitas.
Calcio	Leite e derivados lácteos, espiñas de peixes en conserva, peixe pequeno (cando se consomen enteiros).
Ferro	Sangue, vísceras (fígado, ril, corazón) e as carnes vermellas.
Iodo	Peixes e mariscos.
Magnesio	Leguminosas e froitos secos.
Zinc	Carnes vermellas, leguminosas.
Tiamina (vitamina B ₁)	Derivados de cereais, patacas, leite, carne de porco.
Riboflavina (vitamina B ₂)	Leite, carne e ovos.
Niacina	Carne e produtos cárnicos, patacas e pan.
Vitamina B ₆	Carnes, peixes, ovos, cereais integrais e algunhas verduras e hortalizas.
Ácido fólico	Verduras de folla verde e vísceras.
Vitamina B ₁₂	Fígado, ovos, leite, carne e peixe.
Ácido ascórbico (vitamina C)	Froitas cítricas, amorodos e framboesas, patacas, tomates, pementos e outras hortalizas.
Vitamina A: equivalentes de retinol	Fígado, leite enteiro, manteiga, cenoria, grelos, espinacas, froitas.
Vitamina D	Peixes graxos, ovos e leite* e derivados
Vitamina E	Aceites vexetais, xerme dos cereais e ovos.

*Produtos enriquecidos

Exemplo de informe personalizado para homes

Estimado señor:

Hai uns meses participou vostede no estudo NUTRIGAL (“*Enquisa sobre os hábitos de alimentación da poboación galega*”) desenvolvido por instancia e grazas ao financiamento da Consellería de Sanidade da Xunta de Galicia. O estudo, desenvolvido polo Instituto de Ciencias da Saúde da Universidade da Coruña e coa colaboración da Fundación Española de Nutrición, achegou valiosa información a nivel colectivo para as autoridades sanitarias.

A nivel individual a información que vostede achegou de frecuencia de consumo de alimentos permite estimar en cada participante a inxesta de nutrientes que aqueles conteñen.

Durante a realización da enquisa vostede solicitou o envío da súa información individual, que agora lle xuntamos.

Na folia adxunta enviámoslle unha estimación da súa inxesta de nutrientes seleccionados, así como unha indicación da inxesta recomendada para a súa idade e sexo. Para todas as mulleres incluímos unhas recomendacións adicionais relacionadas con períodos especiais da súa vida (embarazo e lactación).

A nivel individual, esta información é **orientativa**. Unha inxesta de nutrientes adecuada pódese alcanzar con moitas combinacións de alimentos distintas. Hai que ter en conta unicamente as desviacións importantes respecto das recomendacións. En ningún caso a información acompañante debe alarmar, senón só orientar, en caso de carencias específicas importantes, acerca de se é necesario incluír na dieta algún alimento da listaxe que se xunta. Os excesos adoitan vir acompañados de inxesta calórica excesiva e, habitualmente, reflíctense nunha elevación do índice de obesidade que se presenta (índice de masa corporal).

Unha vez máis, como principal responsable do estudo e en nome de todos os que o fixeron posible, quero expresarlle o meu agradecemento pola súa valiosa colaboración, imprescindible para o seu bo desenvolvemento.

Atentamente,

Dr. D. Javier Muñiz García

Nome: MANUEL XXXXX XXXXX

Enderezo: Rúa da boa saúde nº X. C.P: XXXX. A Coruña

Data da enquisa: 23/ 02/2007

Coa información subministrada por vostede sobre a frecuencia e a cantidade de alimentos consumidos calcúlese a súa inxesta de enerxía e nutrientes:

	Enerxía (quilocalorías)	2.578	
	Inxestas recomendadas (quilocalorías)	2.662	
Índices de calidade da dieta			
			Recomendado
Perfil calórico	Proteína (% enerxía total)	20	10-12%
	Hidratos de carbono (% enerxía total)	50	>55%
	Lípidos (% enerxía total)	24	<30-35%
	Alcohol (% enerxía total)	6	<10%
Calidade da graxa	AGS* (% enerxía total)	6,4	<7%
	(AGP**+AGM***)/AGS	2,0	>2

*Ácidos graxos saturados, **Ácidos graxos poliinsaturados, ***Ácidos graxos monoinsaturados

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

Antropometría

PERÍMETRO ABDOMINAL

O aumento de graxa abdominal é un predictor independente do risco cardiovascular. O perímetro abdominal relaciónase co contido de graxa abdominal visceral. O risco cardiovascular é maior cando o perímetro abdominal é maior ou igual (nos homes) a 102 cm.

O seu perímetro abdominal (cm) foi	99,0
------------------------------------	------

*Criterios ATP III (Adult Treatment Panel III)

IMC (kg/m ²) –o seu índice de masa corporal foi	28,5
---	------

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

Fontes de nutrientes

Nutriente	Principais fontes
Proteína	Carnes, peixes, ovos e lácteos.
Lípidos	Aceites e graxas culinarias, manteiga, margarina, touciño, carnes graxas, embutidos e froitos secos.
Hidratos de carbono	Cereais, patacas, legumes, verduras e froitas.
Fibra dietética	Cereais integrais, verduras e froitas.
Calcio	Leite e derivados lácteos, espiñas de peixes en conserva, peixe pequeno (cando se consomen enteiros).
Ferro	Sangue, vísceras (fígado, ril, corazón) e as carnes vermellas.
Iodo	Peixes e mariscos.
Magnesio	Leguminosas e froitos secos.
Zinc	Carnes vermellas, leguminosas.
Tiamina (vitamina B ₁)	Derivados de cereais, patacas, leite, carne de porco.
Riboflavina (vitamina B ₂)	Leite, carne e ovos.
Niacina	Carne e produtos cárnicos, patacas e pan.
Vitamina B ₆	Carnes, peixes, ovos, cereais integrais e algunhas verduras e hortalizas.
Ácido fólico	Verduras de folla verde e vísceras.
Vitamina B ₁₂	Fígado, ovos, leite, carne e peixe.
Ácido ascórbico (vitamina C)	Froitas cítricas, amorodos e framboesas, patacas, tomates, pementos e outras hortalizas.
Vitamina A: equivalentes de retinol	Fígado, leite enteiro, manteiga, cenoria, grelos, espinacas, froitas.
Vitamina D	Peixes graxos, ovos e leite* e derivados
Vitamina E	Aceites vexetais, xerne dos cereais e ovos.

* Productos enriquecidos