

**ENCUESTA DE  
NUTRICIÓN  
INFANTIL DE LA  
COMUNIDAD DE  
MADRID**

# ENCUESTA DE NUTRICIÓN INFANTIL DE LA COMUNIDAD DE MADRID

**Lucía Díez-Gañán**

**Iñaki Galán Labaca**

**Carmen María León Domínguez**

**Belén Zorrilla Torras**

Servicio de Epidemiología

Dirección General de Atención Primaria

Consejería de Sanidad

Comunidad de Madrid

**Para citar este documento:** Díez-Gañán L, Galán Labaca I, León Domínguez CM, Zorrilla Torras B. Encuesta de Nutrición Infantil de la Comunidad de Madrid. Madrid: Consejería de Sanidad de la Comunidad y Madrid; 2008.

# ENCUESTA DE NUTRICIÓN INFANTIL DE LA COMUNIDAD DE MADRID

Índice	Página
<b>RESUMEN</b> .....	<b>4</b>
<b>1. INTRODUCCIÓN</b> .....	<b>6</b>
<b>2. MATERIAL Y MÉTODOS</b> .....	<b>12</b>
<b>3. RESULTADOS</b> .....	<b>21</b>
<b>3.1. CARACTERÍSTICAS SOCIODEMOGRÁFICAS DE LA POBLACIÓN ESTUDIADA</b> .....	<b>23</b>
<b>3.2. HÁBITOS ALIMENTARIOS Y CARACTERÍSTICAS DE LA DIETA</b> .....	<b>26</b>
<b>3.2.1. Características generales</b> .....	<b>26</b>
<b>3.2.2. Composición de la dieta diaria. Ingesta total diaria de alimentos, energía y nutrientes</b> .....	<b>32</b>
<b>3.2.3. Composición de la dieta a lo largo del día. Ingesta de alimentos, energía y nutrientes en los diferentes momentos del día</b> .....	<b>49</b>
<b>3.2.4. Fuentes alimentarias de energía y nutrientes. Contribución de los alimentos a la ingesta diaria de energía y nutrientes</b> .....	<b>93</b>
<b>3.2.5. Adecuación de la dieta</b> .....	<b>116</b>
<b>3.3. ACTIVIDAD FÍSICA Y DE OCIO. HORAS DE SUEÑO</b> .....	<b>125</b>
<b>3.4. CARACTERÍSTICAS ANTROPOMÉTRICAS</b> .....	<b>143</b>
<b>4. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES</b> .....	<b>156</b>
<b>5. BIBLIOGRAFÍA</b> .....	<b>160</b>
<b>ANEXOS</b> .....	<b>166</b>
<b>Tablas</b> .....	<b>167</b>
1. Características sociodemográficas de la población estudiada .....	<b>168</b>
2. Hábitos alimentarios y características de la dieta.....	<b>169</b>
2.1. Características generales de los hábitos alimentarios .....	<b>172</b>
2.2. Ingesta total diaria de alimentos, energía y nutrientes .....	<b>177</b>
2.3. Ingesta de alimentos, energía y nutrientes en los diferentes momentos del día .....	<b>223</b>
2.4. Fuentes alimentarias de energía y nutrientes. Contribución de los alimentos a la ingesta diaria de energía y nutrientes .....	<b>234</b>
3. Actividad física y de ocio. Horas de sueño .....	<b>296</b>
4. Características antropométricas .....	<b>300</b>

# RESUMEN

**Introducción:** La alimentación tiene un papel central en la salud de la población en general y en particular en las etapas de desarrollo y crecimiento. El Servicio de Epidemiología de la Comunidad de Madrid desarrolló la Encuesta de Nutrición Infantil para conocer los hábitos alimentarios, las características de la dieta y el estado nutricional de la población infantil de esta región, identificar posibles riesgos nutricionales y examinar la relación de la alimentación y nutrición con otras características y hábitos de vida relacionados con la salud, con el fin de mejorar la situación en esta población.

**Material y Métodos:** Se realizó un estudio transversal sobre una muestra de 2039 niños representativa de la población infantil de 5 a 12 años de edad de la Comunidad de Madrid, seleccionada a partir de la tarjeta sanitaria. Se realizó un muestreo estratificado por edad, sexo y área sanitaria. El trabajo de campo se desarrolló durante los años 2001 y 2002. La información se recogió mediante entrevista telefónica. Utilizando un cuestionario estructurado se recogió información sociodemográfica del niño/a y su entorno familiar, información alimentaria e información sobre otras características y hábitos de vida del niño/a relacionados con la salud (peso, talla, actividad física, actividad en tiempo de ocio, hábito de sueño y otras variables). La entrevista fue respondida por el representante legal del niño (madre, padre u otro tutor legal). La información alimentaria se recogió mediante dos recuerdos de 24 horas, con el apoyo de un diccionario de alimentos y un diccionario de cantidades estándar elaborados específicamente para este estudio bajo la dirección de una dietista. Se ha estudiado la ingesta total diaria de alimentos, energía y nutrientes en esta población y su distribución a lo largo del día. Además, se ha analizado la contribución de los diferentes alimentos a la ingesta diaria de energía y nutrientes. Se ha estudiado la actividad física desarrollada en esta población como asignatura obligatoria dentro del horario escolar y en su tiempo libre, y el tiempo que dedican diariamente a ver la televisión y/o jugar con la video-consola. Además, se ha estimado el número horas que duermen habitualmente los días que van al colegio. Por último, se ha estudiado la distribución de la talla, peso e índice de masa corporal y la prevalencia de sobrepeso y obesidad, a partir de los datos de talla y peso de los niños/as referidos por sus padres, así como la percepción por parte de los padres de la imagen corporal de su hijo/a.

**Resultados:** La ingesta media total diaria de alimentos es 1.460,7 gramos/persona/día. Salvo para los lácteos, huevos y aceites, la ingesta en los grupos alimentarios básicos es inadecuada, particularmente baja en las frutas frescas, verduras y hortalizas. La ingesta media resultante de energía y nutrientes es 1.905,9 kcal/persona/día, con un 43,6% de hidratos de carbono, un 17,4% de proteínas y un 39,0% de lípidos (13,3% grasas saturadas, 16,8% monoinsaturadas, 5,0% poliinsaturadas), 363,8 mg de colesterol, 13,6 g de fibra e ingestas por debajo de las recomendadas de zinc, ácido fólico, vitaminas D y E (ambos sexos), y hierro y vitamina B6 (niñas). Un 8,3% de la población refirió no realizar actividad física en el colegio

como parte de su currículum escolar y un 14,5% no realizó ninguna actividad física en el tiempo libre durante la última semana, registrándose en el 1,7% la ausencia de actividad física tanto en horario escolar como en el tiempo libre. El 85,0% de la población duerme habitualmente menos de 11 horas diarias y el 38,6% menos de 10 horas/día. Un 27,0% de la población presentó sobrepeso y el 5,6% obesidad.

**Conclusiones:** La dieta media en la población infantil de la Comunidad de Madrid presenta desequilibrios que es necesario mejorar: ingesta inadecuada de alimentos básicos, exceso de proteínas, grasas saturadas y colesterol y déficit de hidratos de carbono, fibra y algunos micronutrientes. La actividad física desarrollada en esta población es menor de lo recomendable y un porcentaje elevado duerme habitualmente menos de 10 horas diarias. Un 27,0% de la población presentó sobrepeso y el 5,6% obesidad. Con objeto de mejorar el perfil alimentario y nutricional y reducir el riesgo de sobrepeso y obesidad en esta población, debe aumentar la ingesta de los grupos alimentarios esenciales (en concreto, cereales, legumbres, verduras, hortalizas, tubérculos, frutas frescas y pescados) y disminuir la de los productos no esenciales (productos de repostería, chucherías y otros dulces, aperitivos salados, alimentos precocinados, refrescos y zumos industriales), así como el de carnes y productos cárnicos. Además, la población infantil debe realizar actividad física variada durante al menos una hora todos los días y dormir al menos 10-11 diarias.

# 1. INTRODUCCIÓN

Consciente del papel central de la alimentación en la salud de la población en general y en particular en las etapas de desarrollo y crecimiento, la Consejería de Sanidad de la Comunidad de Madrid desarrolló la Encuesta de Nutrición Infantil para conocer los hábitos alimentarios, las características de la dieta y el estado nutricional de la población infantil de esta región, identificar posibles riesgos nutricionales y examinar la relación de la alimentación y nutrición con otras características y hábitos de vida relacionados con la salud, con el fin de mejorar la situación en esta población.

En esta monografía se exponen los resultados relativos a los dos primeros objetivos: la descripción de los hábitos alimentarios, características de la dieta y estado nutricional en la población infantil de la Comunidad de Madrid y los principales riesgos nutricionales que se han detectado en esta población.

## **La alimentación: factor determinante del desarrollo y el estado de salud.**

La alimentación es uno de los principales determinantes del estado de salud del ser humano y el factor extrínseco más importante para su desarrollo. Una alimentación adecuada es fundamental a lo largo de toda la vida, pero durante la infancia es particularmente importante, pues las carencias y desequilibrios nutricionales en esta etapa tienen consecuencias negativas, no sólo en la salud del propio niño/a (retraso del crecimiento, retraso en el desarrollo psicomotor, disminución de la capacidad de aprendizaje, desarrollo de obesidad, incremento del riesgo de infecciones y otras enfermedades, incremento del riesgo de mortalidad general), sino que pueden condicionar su salud de adulto, aumentando el riesgo de desarrollar trastornos crónicos (cáncer, hipertensión arterial, cardiopatía isquémica y otras enfermedades cardiovasculares, enfermedades cerebrovasculares, diabetes mellitus tipo 2, obesidad, osteoporosis), que constituyen las principales causas de mortalidad y/o morbilidad y discapacidad en España. En concreto, en la Comunidad de Madrid las enfermedades del sistema circulatorio y el cáncer ocasionan desde hace años más de las dos terceras partes de las muertes anuales.

En la actualidad, sabemos que estas enfermedades están relacionadas con la dieta desequilibrada, la falta de actividad física o sedentarismo, el consumo de alcohol y el consumo de tabaco y que estos riesgos, que se acumulan desde las etapas más tempranas de la vida, se pueden reducir e incluso eliminar, y aún más importante si cabe, su aparición se puede prevenir, si se actúa mediante la promoción de la salud desde la infancia, que es cuando se produce el aprendizaje y adquisición de los hábitos alimentarios y otros estilos de vida.

En los últimos años se han producido en la Europa mediterránea cambios en la dieta anteriormente observados en Europa del Norte y Estados Unidos: un aumento en el consumo de proteínas de origen animal, una elevación del aporte graso, a expensas sobre todo de las grasas saturadas, y un incremento en el aporte de hidratos de carbono simples, junto con la disminución de la ingesta de hidratos de carbono complejos. En España, esta evolución se observa a partir de la década de 1960 y ha supuesto un alejamiento progresivo de la dieta mediterránea tradicional, uno de los patrones de reconocida calidad nutricional, caracterizada por la abundancia de cereales, frutas, verduras, hortalizas, tubérculos, legumbres, pescado y huevos, y el uso de aceite de oliva como principal grasa culinaria.

La industrialización y comercialización de la cadena alimentaria, con una producción cada vez mayor de alimentos procesados, la influencia de la publicidad sobre las preferencias alimentarias en amplios sectores de la población y otros factores inducen cambios en los patrones alimentarios a lo largo del tiempo, cambios no siempre conformes con las recomendaciones para una correcta nutrición. Esto puede tener consecuencias diversas sobre el estado de salud, lo que requiere un seguimiento de la dieta para adaptar o reforzar oportunamente las estrategias de intervención.

La Administración Pública, en cumplimiento de sus obligaciones, establece y desarrolla los sistemas de vigilancia e información oportunos para recabar con la adecuada periodicidad la información necesaria sobre el estado de salud de la población, para poder detectar los aspectos que requieren alguna intervención y llevar a cabo la acción más adecuada en cada caso (Ley 14/1986 General de Sanidad; Ley 12/2001 de Ordenación Sanitaria de la Comunidad de Madrid, LOSCAM). En este contexto, y con el objetivo de conocer la situación alimentaria y nutricional actual de la población infantil para poder mejorarla, el Servicio de Epidemiología, en el marco de sus competencias como encargado de la vigilancia epidemiológica de la salud y sus factores asociados, desarrolló la primera Encuesta de Nutrición Infantil de la Comunidad de Madrid (ENICM).

### **Estudios de alimentación y nutrición infantil en España en el periodo 1984-2007.**

A finales de 1990, Gorgojo y colaboradores realizaron una búsqueda sistemática y exhaustiva de las encuestas originales sobre los hábitos alimentarios y nutricionales de los niños españoles de 6-16 años llevadas a cabo en España durante el periodo 1984-1994 y publicadas antes de 1997. La búsqueda no se limitó a la bibliografía indizada, más fácilmente accesible, sino que se extendió a libros, documentos internos, tesis doctorales y otras fuentes de datos, tanto públicas como privadas. En total, estos autores localizaron 65 encuestas. Sólo dos de estos estudios eran de ámbito nacional o supracomunitario, siendo el resto de ámbito local (50 encuestas referidas a una única ciudad o comarca y 12 referidas a una provincia o comunidad

autónoma) y uno de ámbito geográfico no especificado. Los investigadores señalaron que, exceptuando los estudios de ámbito nacional o supracomunitario, no se identificó ningún estudio que hubiera sido llevado a cabo en este periodo en Cantabria, Castilla-La Mancha, Ceuta, Melilla o La Rioja, mientras que Madrid, Andalucía y Cataluña fueron las comunidades autónomas donde mayor número de estudios se realizaron.

De acuerdo con los criterios de calidad establecidos por los investigadores para considerar que los resultados eran representativos y fiables, y tal como éstos señalan en su artículo, la calidad de las 65 encuestas localizadas fue muy heterogénea y de estos estudios, sólo cuatro aportaron garantías respecto a la información interpretable sobre la composición de la dieta de grupos representativos de niños y adolescentes de nuestro país: el estudio sobre los hábitos alimentarios de la población de Navarra (Moreno Sueskun I, 1993), el estudio nutricional sobre niños y adolescentes de Reus (Martí Henneberg, 1994), el estudio CAENPE sobre la alimentación y nutrición en la población escolar de 6 a 15 años de la Comunidad de Madrid (Subdirección General de Higiene de los Alimentos del Ministerio de Sanidad y Consumo, 1994) y el estudio desarrollado en la provincia de Teruel sobre la población infantil (Martín-Calama J, 1993). Además de estos cuatro estudios regionales, en 1984 se realizó en España un estudio a nivel nacional, el estudio Paidós'84 (Equipo Paidos, 1985), que evaluó la alimentación de 764 niños y niñas representativos de los escolares de 6 áreas geográficas del territorio nacional, mediante un recuerdo de 24 horas, completado con una encuesta de 7 días. Este estudio no fue seleccionado en el trabajo de Gorgojo y colaboradores debido a que no presentó sus resultados desagregados por grupos de edad y sexo, a pesar de tener la virtud de haber empleado una selección muestral y una metodología nutricional apropiadas.

A partir de 1995, además de la Encuesta de Nutrición Infantil de la Comunidad de Madrid, encontramos encuestas poblacionales de alimentación y nutrición infantil sólo en algunas comunidades autónomas: Canarias (Serra LI, 2000), que incluyó sujetos de 6 a 75 años) y País Vasco (Encuesta de Nutrición de la Comunidad Autónoma del País Vasco 2004/2005, sobre la población de 4 a 18 años de edad.. Dirección de Salud Pública del Departamento de Sanidad del Gobierno Vasco, 2003). Y dos estudios de ámbito nacional, el Estudio Cuatro Provincias, realizado en 1998-1999 sobre niños de 6-7 años de cuatro provincias españolas (Cádiz, Madrid, Orense y Murcia) y el Estudio enKID (Serra LI, 2002; Serra LI, 2004), realizado en el periodo 1998-2000 sobre la población de 2-24 años residente en España (excepto Ceuta y Melilla).

### Encuesta de Nutrición Infantil de la Comunidad de Madrid

La Encuesta de Nutrición Infantil de la Comunidad de Madrid es, hasta la fecha, el estudio poblacional de alimentación y nutrición más amplio realizado sobre una muestra representativa de la población infantil de una región que en el año 2002 incluía el 12,8% de la población infantil de 5 a 12 años de edad de España. Además de los **hábitos alimentarios y la**



**composición de la dieta** en esta población, se ha analizado su **actividad física y de ocio**, su **hábito de sueño** y sus **características antropométricas**.

### Objetivos de la Encuesta de Nutrición Infantil de la Comunidad de Madrid.

<b>Objetivo marco</b>	Conocer y evaluar la alimentación y nutrición en la población infantil de la Comunidad de Madrid para determinar las intervenciones de salud pública en este campo.
<b>Objetivos específicos</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Describir los hábitos alimentarios, las características/composición de la dieta y el estado nutricional en la población de 5 a 12 años de edad de la Comunidad de Madrid.</li> <li>2. Identificar riesgos nutricionales en la población de 5 a 12 años de edad de la Comunidad de Madrid.</li> <li>3. Examinar la relación de la alimentación y nutrición con otras características y hábitos de vida relacionados con la salud en la población de 5 a 12 años de edad de la Comunidad de Madrid, para identificar factores modificables asociados al aumento o disminución del riesgo nutricional.</li> </ol>

El **estado nutricional** de un individuo o colectivo es el resultado de la interrelación entre el aporte de energía y nutrientes que recibe y sus demandas energéticas y nutricionales, es decir, entre la ingesta y el gasto. En el caso particular de la energía, este binomio ingesta-gasto es lo que se conoce como balance energético. De los tres elementos que determinan el gasto y, por tanto, las necesidades de energía de un sujeto (actividad física, efecto termogénico de los alimentos y metabolismo basal), la **actividad física**, además del más variable, es probablemente el factor modificable con el que podemos conseguir las mayores ganancias en salud al intervenir, por ejemplo mediante la promoción de una mayor participación de la población en actividades deportivas. El ejercicio físico es, además, un factor determinante del estado de salud en general, cuya ausencia (sedentarismo) aumenta el riesgo de morbilidad y cuya práctica regular en niveles suficientes potencia el buen estado de salud, el bienestar físico, psíquico y social. En la infancia cobra un mayor protagonismo, si cabe, puesto que influye sobre el crecimiento y el desarrollo global del niño/a.

Las **características antropométricas** constituyen un importante conjunto de indicadores que permiten evaluar el tamaño, proporciones y composición del cuerpo y su crecimiento, lo cual es reflejo de la alimentación y del nivel de ejercicio físico de un sujeto, así como de las enfermedades padecidas (World Health Organization, 1995). El peso y la talla son probablemente las **medidas antropométricas** más elementales. Otras medidas antropométricas básicas son el perímetro craneal, la circunferencia de cintura, la circunferencia de cadera o la circunferencia del brazo. Los **índices antropométricos** son combinaciones de las medidas antropométricas y resultan esenciales para la interpretación de éstas. Son índices

antropométricos, por ejemplo, el peso para la edad, la talla para la edad, el peso para la talla, el índice de masa corporal, etc. Los **indicadores antropométricos** se refieren a la aplicación de los índices antropométricos como indicadores del estado nutricional y de salud de un individuo o una comunidad. Así, por ejemplo, el índice de masa corporal de un sujeto es un indicador de obesidad, una condición que supone un riesgo para la salud, y la proporción de niños con un determinado índice de masa corporal o mayor es un indicador de la prevalencia de obesidad en una población.

La interpretación de los índices antropométricos requiere la comparación de las características observadas con una referencia adecuada. En España, las “Tablas y Curvas de Crecimiento de la población española de 0 a 18 años”, elaboradas por la Fundación Orbegozo en 1988, siguen siendo la referencia empleada en nuestro sistema sanitario para realizar el seguimiento del crecimiento en la edad pediátrica. Estas curvas y tablas muestran la distribución normal en una población sana de los siguientes índices antropométricos: talla, peso, índice de masa corporal, perímetro craneal, perímetro del brazo, pliegue del tríceps, pliegue subescapular e incremento del peso y la talla para la edad, y peso para la talla, en niños y niñas.

Cada índice antropométrico refleja una combinación diferente de procesos biológicos. La observación en un sujeto de un valor antropométrico alterado (inferior o superior al de la población de referencia) no implica necesariamente un trastorno de salud, pudiendo ser una variación de la normalidad. Si bien, ciertos procesos patológicos cursan con alteraciones características en determinados índices, lo que obliga a descartar la existencia de estos procesos cuando se detectan dichas alteraciones.

La **talla para la edad** refleja el **crecimiento lineal**. Las deficiencias de la talla son consecuencia de un proceso a largo plazo, de modo que tras una **talla baja para la edad** pueden existir deficiencias nutricionales crónicas (*desnutrición o malnutrición crónica*), acumuladas a lo largo del tiempo, lo cual produce una *detención del crecimiento* (fracaso en realizar el crecimiento lineal). La **talla alta para la edad** (*estatura alta*) puede ser sencillamente una variación normal o la consecuencia de patologías como ciertos trastornos endocrinos, por ejemplo, tumores productores de hormona de crecimiento, que entre otros síntomas y signos cursan con un crecimiento lineal excesivo.

Los índices que relacionan el peso con la talla, como el **peso para la talla** y el **índice de masa corporal**, reflejan la relación del peso corporal con el crecimiento lineal. Un **peso bajo para la talla** o un **índice de masa corporal para la edad por debajo de cierto nivel** constituye lo que se denomina *delgadez*, reservándose el término *consunción* cuando la pérdida de peso, que ha de ser considerable, es consecuencia de un proceso patológico, con frecuencia agudo: hambre aguda (*desnutrición o malnutrición aguda o actual*) o una enfermedad reciente, aunque la consunción puede ser también el resultado de un *problema crónico*. El **peso alto para la talla**

o un **índice de masa corporal para la edad por encima de cierto nivel** es lo que se conoce como *sobrepeso* y *obesidad*. Aunque existe una buena correlación entre estos índices y el sobrepeso u obesidad medidos según el grado de adiposidad, hay que recordar que esta situación puede ser también consecuencia de una mayor cantidad de masa magra o muscular.

Por último, el **peso para la edad** refleja la masa corporal en relación con la edad cronológica. Un **peso bajo para la edad** puede ser consecuencia de una situación de *malnutrición o desnutrición* tanto *aguda* como *crónica*. En cualquiera de los dos casos (malnutrición aguda y crónica), junto con un peso bajo para la edad se observará que asimismo el *peso es bajo para la talla*, mientras que un proceso crónico, además de causar una pérdida de peso, producirá eventualmente una detención del crecimiento lineal, con la consiguiente manifestación de una *talla baja para la edad*. En cuanto al **peso alto para la edad**, generalmente es el reflejo de un peso alto para la talla (es decir, de sobrepeso u obesidad) ya que, aunque posible, es mucho menos frecuente que los niños/as presenten un peso alto para su edad como consecuencia de una talla alta para la edad.

En España, se desarrollan programas de protección de la salud y prevención de la enfermedad dirigidos a toda la población en edad pediátrica (Atención a la Infancia. Prestaciones del Sistema Nacional de Salud de España). Entre otras acciones sanitarias, estos programas incluyen la medición periódica y sistemática en cada niño/a de la talla y el peso hasta los 18 años de edad y, hasta los 2 años cumplidos, también del perímetro craneal, para vigilar si los valores observados se encuentran dentro de lo normal y se registra una velocidad de crecimiento adecuada o si, por el contrario, uno o más de estos parámetros presenta alguna alteración (bajo peso para la talla, baja talla para la edad, peso para la talla o índice de masa corporal elevados para la edad, etc), debiendo entonces determinar si existe o no alguna patología del crecimiento y adoptar las medidas oportunas en cada caso. Todo ello debe quedar correctamente registrado como parte de la historia clínica de ese individuo. En el caso de la Comunidad de Madrid, existe para ello el **Documento de Salud Infantil**, una herramienta elaborada por el Servicio de Prevención de la Enfermedad de la Comunidad de Madrid con el objetivo de completar el buen control y seguimiento sanitario de los niños y niñas desde su nacimiento hasta la adolescencia (Documento de Salud Infantil. Elaborado por el Servicio de Prevención de la Enfermedad de la Consejería de Sanidad de la Comunidad de Madrid). La evaluación antropométrica constituye, por lo tanto, otro de los elementos necesarios para valorar el estado nutricional y vigilar el normal desarrollo y crecimiento de los individuos y poblaciones.

## 2. MATERIAL Y MÉTODOS

### Tipo de estudio y población estudiada

La Encuesta de Nutrición Infantil de la Comunidad de Madrid es un estudio transversal de base poblacional sobre los sujetos de 5 a 12 años de edad de esta región. Para ello, se obtuvo una muestra de 2039 niños, 1060 varones (52,0%) y 979 niñas (48,0%), representativa de esta población, seleccionada mediante un muestreo estratificado por edad, sexo y área sanitaria a partir de la tarjeta sanitaria –que, comparada con el censo de 2001, se estima que tiene una cobertura del 91,1% en la Comunidad de Madrid.

### Recogida de la información

Entrevistadores formados específicamente para el estudio recogieron la información de la ENICM durante los años 2001 y 2002 mediante entrevista telefónica con el sistema CATI (Computer Assisted Telephone Interview). La entrevista fue respondida por el representante legal del niño/a (madre, padre u otro tutor legal al cuidado del niño/a). En primer lugar, se solicitó la participación en el estudio del miembro de la familia encargado de la alimentación del niño/a. Cuando no fue posible entrevistar a esta persona, se realizó la entrevista a alguno de los otros miembros del hogar encargado del cuidado del niño/a.

Mediante un cuestionario estructurado se recogió información sociodemográfica del niño/a y su entorno familiar, información alimentaria, e información sobre otras características y hábitos de vida del niño/a relacionados con la salud (peso, talla, actividad física, actividad en tiempo de ocio, hábito de sueño y otras variables) (Anexo II: Cuestionario). Previamente a la recogida de información en 2001 y 2002 de los 2039 sujetos incluidos en la ENICM, se realizó en 2001 un **estudio piloto** en 120 niños para comprobar el funcionamiento del cuestionario y el proceso de entrevista y corregir posibles problemas.

### Metodología para registrar la información alimentaria y nutricional. El Recuerdo de 24 horas

La herramienta empleada para registrar la dieta fue el recuerdo de 24 horas. El recuerdo de 24 horas consiste en una entrevista en la que el encuestador recoge información detallada sobre el tipo y la cantidad de alimentos y bebidas consumidos durante el día anterior a la entrevista.

De cada niño/a se obtuvieron dos recuerdos de 24 horas completos, en estaciones del año diferentes y asegurando la proporcionalidad de días laborables y festivos, con el fin de evitar estimaciones sesgadas por la variabilidad estacional o diaria. En cada recuerdo se detalló la

ingesta de alimentos (alimento, cantidad ingerida en medidas caseras, marca –si procede, como en los alimentos procesados de elaboración industrial-, hora y lugar de la ingesta) en cada una de las ocasiones o momentos del día en los que puede ingerirse algún alimento, seis en total: desayuno, media mañana, comida, merienda, cena y entre horas. La suma de la ingesta de todos los momentos del día es la ingesta total que ese sujeto ha realizado ese día.

Las cantidades de los alimentos y bebidas ingeridos se determinaron con el apoyo de un diccionario de alimentos y cantidades estándar, elaborado bajo la dirección de una dietista, contemplando todas las medidas caseras a las que podían referirse las personas entrevistadas. Pesando cada medida casera se determinó su cantidad neta en gramos crudos (sólidos) o centímetros cúbicos (líquidos). Cuando la comida se realizó en el comedor escolar, se obtuvo el menú con el detalle de todos los ingredientes empleados. A continuación, mediante las tablas de composición de alimentos de Moreiras y colaboradores, se realizó la conversión de los alimentos ingeridos a energía y nutrientes.

Por sus propiedades, el recuerdo de 24 horas es el método de encuesta alimentaria poblacional de elección en salud pública en numerosos organismos (“National Health and Nutrition Examination Survey-NHANES” del Departamento de Salud y Servicios Humanos en Estados Unidos, “Canadian Community Health Survey-Nutrition” en la administración pública de Canadá, “National Children’s Nutrition Survey” en la de Nueva Zelanda o “National Nutrition Survey” en la australiana). En cuanto a la administración del recuerdo de 24 horas mediante entrevista telefónica, numerosos estudios han confirmado que este método produce resultados comparables a otros métodos de encuesta basados en entrevistas “cara a cara”. En nuestro ámbito geográfico también se han observado estimaciones similares. Por otro lado, aunque algunos estudios (Emmons L, 1973; Samuelson G, 1970) señalan que se puede obtener información fiable de niños de más de 7 años mediante la administración de recordatorios de 24 horas, otros autores (van Horn LV, 1993; Marr JW, 1971) consideran que antes de los 12 ó 13 años el niño todavía no es capaz de responder correctamente por sí solo un recordatorio de 24 horas, por desconocer los detalles de su alimentación o por ser incapaz de describirlos con la suficiente precisión, por lo que es necesario obtener la información de la persona al cuidado del niño y de su alimentación. En este sentido, los estudios que lo han examinado concluyen que la validez de la información referida por los padres es muy elevada (Treiber FA, 1990), sobre todo en la medida en que esta información es proporcionada por el miembro de la familia que se encarga habitualmente de la alimentación del niño y, como veremos, la ENICM ha sido completada en más del 89% de los casos de esta manera.

## **VARIABLES ESTUDIADAS Y ANÁLISIS REALIZADOS**

A partir de la información recogida se ha realizado un análisis descriptivo de las características generales de la población estudiada, sus hábitos alimentarios, la composición y características

alimentarias y nutricionales de la dieta, la actividad física y la actividad en tiempo de ocio que desarrollan, hábitos de sueño y las características antropométricas.

La ingesta alimentaria y nutricional de cada individuo se calculó como el promedio resultante de sus dos recuerdos, lo cual aumenta la precisión y validez de las estimaciones. Por ello, los análisis incluyen sólo a los niños/as que presentaron información nutricional completa en los dos recuerdos de 24 horas, 1852 en total, el 90,8% de los 2039 que fueron entrevistados. Para conocer las preguntas empleadas para recoger la información de la ENICM se puede consultar el Cuestionario, que se presenta en el Anexo II.

### **Características sociodemográficas**

El primer apartado de los resultados está dedicado a la descripción sociodemográfica de la población estudiada: su composición por sexo y edad y las características de su grupo familiar, que incluyen el tamaño del grupo y el nivel de estudios y situación laboral de los padres. Para determinar el tamaño del grupo familiar se registró el número de personas que viven en el hogar habitualmente, incluyendo el niño/a participante en el estudio.

La encuesta registró el máximo nivel de estudios completado por los padres (madre y padre) en el momento de la entrevista, anotando el título académico más alto que hubieran obtenido, de los siguientes: No sabe leer o escribir; Sin estudios; Estudios primarios incompletos; Estudios de primer grado (estudios primarios, EGB hasta 5º curso); Estudios de segundo grado, primer ciclo (Graduado Escolar, EGB hasta 8º, Bachiller Elemental o similares); Estudios de segundo grado, segundo ciclo (Bachiller Superior, BUP, Formación Profesional, Aprendizaje y Maestría Industrial o similares); Estudios de tercer grado, primer ciclo (Perito, ingeniero técnico, escuelas Universitarias, Magisterio o similares); Estudios de tercer grado, segundo y tercer ciclo (Ingeniero Superior, Licenciado, Doctorado o similares).

En cuanto a la situación laboral, se recogió en ambos padres la situación en el momento de la entrevista (trabaja, parado, estudiante, ama de casa, jubilado/pensionista), detallando para los trabajadores/as el tipo de ocupación.

### **Hábitos alimentarios y características de la dieta**

#### **Características generales**

Se presentan en este apartado los resultados del análisis descriptivo relativo a la planificación del menú del niño/a, la percepción que la persona encargada de su alimentación tiene del tiempo disponible para organizar el menú, la utilización del comedor escolar y la satisfacción con el menú ofrecido por éste, la frecuentación de locales de comida rápida, el tipo de aceite y

sal utilizados habitualmente para cocinar en el hogar y la confianza que los encuestados muestran en relación a la información sanitaria sobre alimentación y nutrición proporcionada por diferentes organismos y colectivos.

### ***Composición de la dieta diaria. Ingesta total diaria de alimentos, energía y nutrientes***

Se ha estudiado la ingesta de alimentos, energía y nutrientes total diaria en el conjunto de la población y por sexo y grupo de edad (**composición alimentaria y nutricional de la dieta**). Para ello, se ha calculado el porcentaje de sujetos que comió alguna cantidad de los diferentes alimentos y se ha explorado la distribución de las cantidades de alimentos ingeridas por término medio por persona y día, estimando la media, desviación estándar y percentiles de ingesta. La ingesta alimentaria se presenta para cada uno de los alimentos individualmente y por grandes grupos:

- Cereales y derivados.
- Leche y derivados lácteos.
- Verduras y hortalizas.
- Tubérculos.
- Frutas frescas.
- Frutas frescas oleaginosas.
- Frutas desecadas.
- Conservas de frutas.
- Frutos secos y semillas oleaginosas.
- Legumbres.
- Huevos.
- Carnes y productos cárnicos.
- Pescados, moluscos y crustáceos.
- Conservas de pescados, moluscos y crustáceos.
- Aceites y grasas añadidas.
- Repostería.
- Azúcares y derivados.
- Aperitivos y chucherías saladas, alimentos precocinados y salsas.
- Bebidas comerciales de elaboración industrial.

Además de las cantidades absolutas de alimentos ingeridas por término medio por persona y día, se ha calculado el porcentaje que representa cada alimento o grupo de alimentos de la ingesta alimentaria total diaria, determinando así la **composición alimentaria de la dieta** diaria en términos relativos. Se ha analizado también la composición relativa de cada gran grupo de alimentos, calculando el porcentaje que supone la ingesta de diferentes alimentos individuales o subgrupos de alimentos dentro de su correspondiente gran grupo, lo que permite conocer los

cereales, productos lácteos, carnes, pescados, etc, que son más o menos consumidos en la población.

Se ha estudiado la distribución de las cantidades de energía y nutrientes ingeridas por término medio por persona y día, estimando la media, desviación estándar y percentiles de ingesta y se ha calculado la **densidad de energía** (kilocalorías que se obtienen por cada 100 gramos de alimento ingerido) **y de nutrientes** (cantidad de los diferentes nutrientes que se obtiene por cada 1000 kilocalorías ingeridas) en la dieta. Se ha examinado la contribución porcentual de los macronutrientes a la ingesta diaria de energía (perfil calórico) y se ha estimado la razón media de ácidos grasos no saturados/ácidos grasos saturados ingeridos.

### ***Composición de la dieta a lo largo del día. Ingesta de alimentos, energía y nutrientes en los diferentes momentos del día***

En el siguiente apartado se presenta la ingesta de alimentos, energía y nutrientes que realiza la población a lo largo del día. En primer lugar, se ha estudiado la **frecuencia de ingesta a lo largo del día**, definida como el número de veces que un sujeto ingiere algo (cualquier cantidad de cualquier alimento o bebida) a lo largo del día o número de episodios de ingesta que realiza al día, y el **momento del día** en que estos episodios se producen: desayuno, media mañana, comida, merienda, cena y entre horas, así como el lugar donde tienen lugar, contemplando dos posibilidades: en casa o fuera de casa. Respecto a la comida del mediodía se especifica, en su caso, si ésta se realizó en el comedor escolar. La ingesta entre horas incluye toda ingesta realizada entre dos cualquiera de los otros cinco momentos señalados, considerándose globalmente como un solo episodio, independientemente de si el sujeto “ha picado algo” una sola vez o más de una vez a lo largo del día.

A continuación se ha estudiado la **distribución de la ingesta de alimentos, energía y nutrientes a lo largo del día**, calculando el porcentaje que representan, por término medio, las cantidades absolutas medias de los diferentes alimentos, grupos de alimentos, energía y nutrientes ingeridas en cada momento del día, de la ingesta total diaria de cada alimento, grupo de alimentos, energía y nutrientes, respectivamente.

Para conocer el **patrón alimentario** de cada momento del día se ha examinado, separadamente para cada momento del día, la **composición alimentaria media absoluta** (cantidades físicas ingeridas de los diferentes alimentos en ese momento del día: media y desviación estándar) y **relativa** (porcentaje que estas cantidades representan de la ingesta alimentaria total que tiene lugar en el momento del día examinado). Para conocer el **perfil nutricional** de cada momento del día se ha examinado, separadamente para cada momento del día, su **composición nutricional media absoluta** (cantidades físicas ingeridas de energía y nutrientes), el **perfil calórico** (contribución porcentual de los macronutrientes a la ingesta de



energía de cada uno de los episodios de ingesta), la razón media de ácidos grasos no saturados/ácidos grasos saturados ingeridos, la **densidad de energía** y la **densidad de nutrientes** en relación al volumen de energía ingerido y en relación al volumen total de alimentos ingeridos (cantidad de los diferentes nutrientes que se obtienen por cada 100 gramos de alimento ingerido).

### ***Fuentes alimentarias de energía y nutrientes. Contribución de los alimentos a la ingesta diaria de energía y nutrientes***

Para conocer la contribución de los alimentos a la ingesta diaria de energía y nutrientes se ha calculado el porcentaje de la energía y nutrientes diarios que proporcionan, por término medio, los diferentes alimentos. En concreto, se ha estudiado, para la energía y para cada uno de los nutrientes, la contribución de los diferentes alimentos individualmente, así como la de los grandes grupos y subgrupos de alimentos, y se ha examinado la posición que ocupan, de mayor a menor contribución, lo que permite conocer la importancia de los diferentes alimentos o grupos de alimentos como fuentes de energía y nutrientes.

### ***Evaluación de la adecuación de la dieta***

Para evaluar la **adecuación de la dieta** de la población infantil de la Comunidad de Madrid se han estudiado sus características en comparación con las recomendaciones actuales. Para ello, se ha examinado la ingesta de alimentos, energía y nutrientes registrada en esta población respecto a los objetivos nutricionales recomendados por la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (SENC), y la ingesta de frutas frescas, verduras y hortalizas en comparación también con la recomendación de la Organización Mundial de la Salud (OMS). Además, se estimó el porcentaje de niños que cumplían los objetivos nutricionales relativos a la distribución de macronutrientes recomendada y el porcentaje de niños que no los cumplían según la dirección (exceso o defecto) y magnitud del incumplimiento.

Para la energía, proteínas y micronutrientes se han calculado también las ingestas medias como porcentaje de las ingestas recomendadas (IR) para la población española por el Departamento de Nutrición de la Universidad Complutense de Madrid y el porcentaje de la población con ingestas iguales o superiores a la ingesta recomendada (% de población con ingestas  $\geq 100\%$  que la IR) e inferiores al 66% de la recomendada (% de población con ingestas  $<66\%$  que la IR). Las ingestas recomendadas representan las cantidades que se estima necesario ingerir para satisfacer los requerimientos o necesidades de nutrientes en al menos el 97-98% de la población y de energía en al menos el 50% de la población, y se establecen teniendo en cuenta las necesidades nutricionales estimadas en la población según el sexo, edad y situación vital (infancia, adolescencia, edad adulta, vejez, embarazo, lactancia) y asumiendo una actividad física moderada. Aunque sólo a partir del nivel de ingesta que los

sujetos presentan en comparación con las recomendaciones no es posible diagnosticar inequívocamente su estado nutricional, ya que es necesario tener en cuenta otras exploraciones individuales (valores bioquímicos, indicadores funcionales, exploración clínica), esta información sí permite detectar el riesgo de ingestas inadecuadas que puede existir en una población en un momento determinado. Así, si la ingesta media habitual de energía o nutrientes es igual o mayor que la ingesta recomendada, la probabilidad o riesgo de ingesta deficiente es muy bajo (aunque si excede demasiado de las recomendaciones puede existir riesgo de desarrollar sobrepeso u obesidad), mientras que cuanto menor es la ingesta media habitual en comparación con la recomendada, mayor es el riesgo de que esta ingesta sea insuficiente. En este sentido, en relación a la ingesta de nutrientes existen dos niveles críticos de ingesta de particular interés, la ingesta igual o mayor que la ingesta recomendada (ingesta  $\geq$  100% de la IR), para la cual el riesgo asociado de ingesta inadecuada se considera muy pequeño, y la ingesta por debajo de los dos tercios del nivel recomendado o ingesta  $<66\%$  de la IR, para la cual el riesgo asociado de ingesta deficitaria es importante.

### **Actividad física y de ocio. Horas de sueño.**

Para determinar el nivel de actividad física realizada por el niño/a se ha recogido información sobre el ejercicio físico que desarrolla en el colegio, dentro del horario escolar, y el realizado en el tiempo libre, fuera del horario escolar.

La actividad física en el colegio recoge, en concreto, el número de horas de gimnasia o deporte que realiza a la semana como asignatura obligatoria en el colegio dentro del horario escolar, con las siguientes opciones posibles de respuesta: ninguna; 1 hora; 2 horas; 3 horas; 4 horas; 5 ó más horas.

Para el tiempo libre se recogió separadamente información sobre la actividad física ligera o moderada y la actividad física intensa o muy intensa, realizada en los últimos 7 días. Se preguntó si el niño/a había realizado en los últimos 7 días: (a) alguna actividad física de tipo ligero o moderado durante al menos 30 minutos y (b) alguna actividad física de tipo intenso o muy intenso durante al menos 20 minutos, registrando en caso afirmativo cuántas veces a la semana, con las siguientes opciones posibles de respuesta: 1 día; 2 días; 3 días; 4 días; 5 ó más días. La actividad física ligera o moderada incluye actividades de ligero o moderado esfuerzo como caminata, montar en bicicleta a ritmo ligero, montar a caballo, etc. La actividad física intensa o muy intensa se refiere a actividades de intenso o muy intenso esfuerzo como natación, ballet, artes marciales, esquí, fútbol, baloncesto, tenis u otros deportes de balón, etc.

En cuanto a las actividades de ocio diferentes del ejercicio físico, se ha explorado únicamente el uso de la televisión y video-consola, recogiendo en concreto si el niño/a suele ver la televisión o jugar con la video-consola todos o casi todos los días y, en caso afirmativo, el

tiempo que dedica aproximadamente a estas actividades cada día, con las siguientes opciones posibles de respuesta: menos de 30 minutos; de 30 minutos a 1 hora; de 1 a 2 horas; de 2 a 3 horas; más de 3 horas.

Por último, se ha explorado el hábito de sueño en esta población a partir del número de horas que el niño/a duerme habitualmente los días que va al colegio.

### Características antropométricas

La ENICM registró los datos de talla (en centímetros, sin zapatos) y peso corporal (en kilogramos, sin zapatos ni ropa) de los niños/as, referidos por sus padres. A partir de estos datos se ha calculado el índice de masa corporal (IMC) como el peso en kilogramos dividido entre la talla en metros al cuadrado ( $\text{kg}/\text{m}^2$ ) y se ha estudiado la distribución de la talla, peso e índice de masa corporal para la edad, por sexo. Para ello, se ha calculado la media, desviación estándar y los percentiles 3, 50 y 97 de la talla, peso e IMC por edad y sexo y se ha comparado con los valores de referencia en España (Hernández Rodríguez, M. Fundación F. Orbegozo. Tablas y Curvas de Crecimiento de la población española de 0 a 18 años).

Además, se ha calculado la puntuación z (z score) de cada sujeto para la talla, peso e IMC y se ha estimado la puntuación z media de la población infantil estudiada. La puntuación z para la talla, peso o IMC en un sujeto se calcula como la diferencia del valor observado (de talla, peso o IMC) en ese sujeto, menos el percentil 50 (P50) de la distribución (de talla, peso o IMC, respectivamente) en la población de referencia, y dividido entre la desviación estándar (DE) de la distribución (de talla, peso o IMC, respectivamente) en la población de referencia. La distribución de referencia es la que se recoge en las Tablas y curvas de crecimiento de la población española de 0 a 18 años. La puntuación z media para la talla, peso o IMC en la población estudiada es el sumatorio de las puntuaciones z de cada sujeto para el parámetro antropométrico correspondiente, dividida entre el número total de sujetos que componen la población estudiada.

$$\text{Para la talla:} \quad z_i = (\text{talla}_i - P50_{\text{talla}}) / DE_{\text{talla}} \quad z_m = \sum z_i / n$$

$$\text{Para el peso:} \quad z_i = (\text{peso}_i - P50_{\text{peso}}) / DE_{\text{peso}} \quad z_m = \sum z_i / n$$

$$\text{Para el IMC:} \quad z_i = (\text{IMC}_i - P50_{\text{IMC}}) / DE_{\text{IMC}} \quad z_m = \sum z_i / n$$

Donde:

- $z_i$  es la puntuación z del sujeto i.
- $\text{talla}_i$ ,  $\text{peso}_i$  e  $\text{IMC}_i$  son, respectivamente, la talla, peso o IMC registrado en el sujeto i.

- $P50_{\text{talla}}$  y  $DE_{\text{talla}}$ ;  $P50_{\text{peso}}$  y  $DE_{\text{peso}}$ ;  $P50_{\text{IMC}}$  y  $DE_{\text{IMC}}$  son los valores del percentil 50 y desviación estándar de la distribución de la talla, peso e IMC, respectivamente, en la población de referencia (tablas de crecimiento).
- $z_m$ : puntuación z media.
- $n$ : número de sujetos en la población estudiada.

La puntuación z mide el número de desviaciones estándar que la talla, peso e IMC del sujeto estudiado se aleja de la respectiva distribución de referencia, y se emplea como indicador del riesgo de trastornos nutricionales o malnutrición. Cuando la distribución del índice antropométrico correspondiente en la población estudiada se superpone perfectamente a la distribución de referencia, la puntuación z media es cero, valor del que se aleja tanto más cuanto más se aleja la distribución observada de la de referencia. Una puntuación z media por debajo de cero (negativa) indica un desplazamiento hacia la izquierda de la distribución observada respecto de la de referencia y una puntuación z media por encima de cero (positiva), un desplazamiento a la derecha, lo cual es, a su vez, un indicador del riesgo de bajo peso, peso insuficiente, consunción o desnutrición (puntuación z media negativa) o de sobrepeso y obesidad (puntuación z media positiva) que existe en la población.

A partir del IMC se ha estimado la prevalencia de sobrepeso y obesidad en la población. Para ello, se han empleado los valores de IMC de referencia internacionales (Cole TJ, 2000).

Por último, se ha estudiado la imagen corporal que la madre, padre o representante legal encargado de su cuidado tiene del niño/a y se ha examinado la concordancia entre esta percepción y la presencia de sobrepeso u obesidad en el niño/a determinada a partir de su índice de masa corporal, calculado anteriormente.

### 3. RESULTADOS

#### Tasa de respuesta, tasa de cooperación y porcentaje final de entrevistas válidas

Para alcanzar las 2039 entrevistas necesarias para el estudio se telefoneó a 2756 hogares. Esto representa una **tasa de respuesta total a la Encuesta** del 74,0%. En 128 casos hubo una negativa expresa por parte de la persona telefoneada de participar en el estudio (negativas) y en los 589 casos restantes no se logró realizar el contacto (no contactos: teléfono erróneo, ilocalizables, etc). **La tasa de cooperación total en la Encuesta**, medida como el cociente de las entrevistas realizadas entre todos los contactos establecidos (entrevistas realizadas y negativas) fue del 94,1%.

En relación exclusivamente a la información alimentaria, las tasas de respuesta y cooperación y el porcentaje final de entrevistas válidas fueron los siguientes.

La **tasa de respuesta a la información alimentaria**, medida como el número de entrevistas realizadas completas (aquellas que presentan información alimentaria completa en los dos recuerdos), dividido entre el número total de entrevistas realizadas (completas más incompletas), más las no realizadas (lo que incluye las negativas y los no contactos – ilocalizables o teléfono erróneo), expresado en tanto por cien, fue **67,2%**. La **tasa de cooperación sobre la información alimentaria**, expresada como el cociente de las entrevistas realizadas completas, entre todas las realizadas más las negativas, fue **85,5%**. En total, se recogió **información válida y completa** en los dos recuerdos de 24 horas de 1852 niños, 958 varones (51,7%) y 894 niñas (48,3%), de 5 a 12 años, lo que representa el **90,8%** de las entrevistas realizadas.

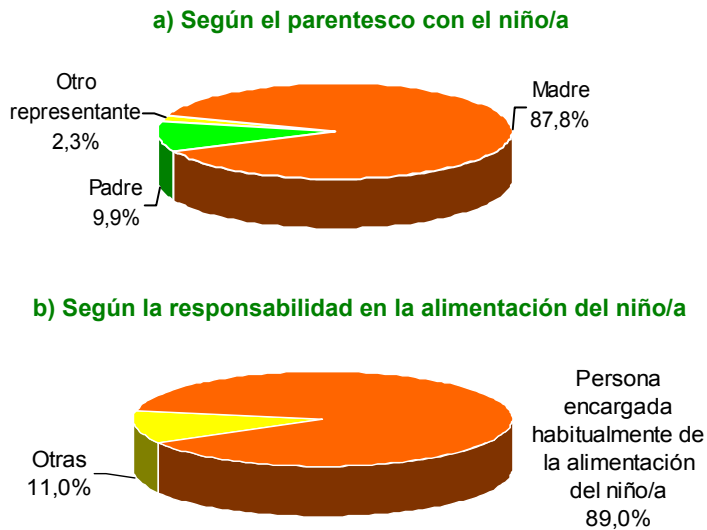
**Tabla 3.1. Participación en la Encuesta de Nutrición Infantil de la Comunidad de Madrid.**

Entrevistas	n (%)
<b>Realizadas</b>	2039 (74,0)
Información alimentaria completa	1852 (67,2)
Información alimentaria incompleta	187 (6,8)
<b>Negativas</b>	128 (4,6)
<b>No contacto</b>	589 (21,4)
<b>TOTAL</b> <b>(número de hogares telefoneados)</b>	<b>2756 (100)</b>

## Persona que responde a la entrevista

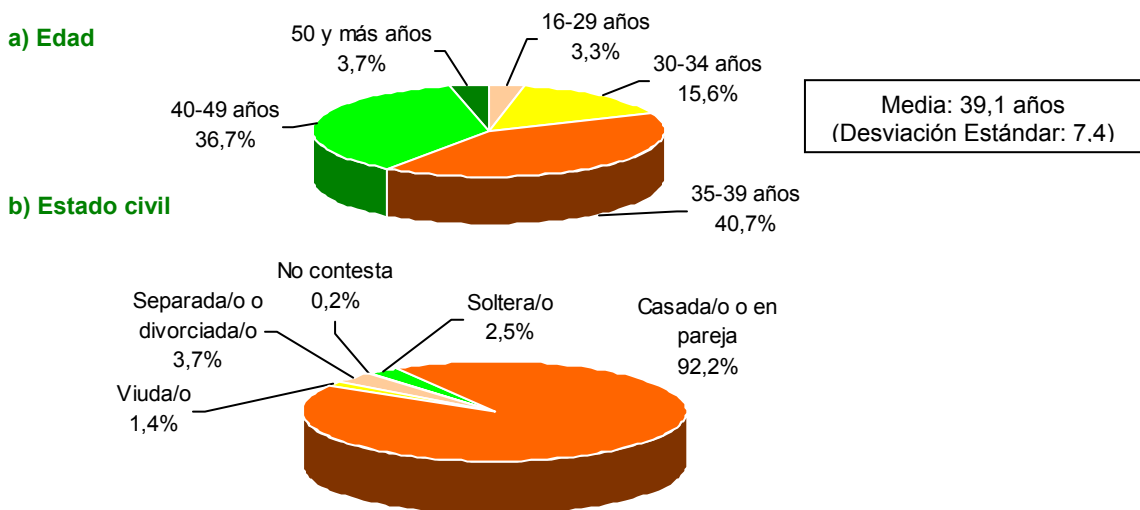
La entrevista fue respondida por la persona encargada de la alimentación del niño/a en el 89,0% de los casos. Más de la mitad de las personas que respondieron a la entrevista tenían entre 30 y 39 años (56,3% de las personas entrevistadas), predominando las que se encontraban entre los 35 y los 39 años de edad (40,7%). El 36,7% tenía entre 40 y 49 años, y el 7,0% restante tenía menos de 30 años (3,3%) ó 50 y más (3,7%).

**Figura 1. Persona que responde a la entrevista. ENICM.**



ENICM: Encuesta de Nutrición Infantil de la Comunidad de Madrid.  
Servicio de Epidemiología, Consejería de Sanidad, 2008.

**Figura 2. Características de la persona que responde a la entrevista. ENICM.**



ENICM: Encuesta de Nutrición Infantil de la Comunidad de Madrid.  
Servicio de Epidemiología, Consejería de Sanidad, 2008.

### 3.1. CARACTERÍSTICAS SOCIODEMOGRÁFICAS DE LA POBLACIÓN ESTUDIADA.

#### Población infantil: sexo y edad.

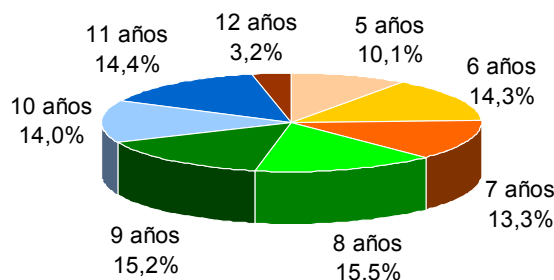
La composición por sexo y edad de la población estudiada se muestra en la Figura 3. El estudio incluyó 1852 niños, 958 varones (51,7%) y 894 niñas (48,3%), de 5 a 12 años de edad, con la distribución por año de edad que se presenta en la Figura 3b. La media de edad de la población infantil estudiada fue 8,8 años (desviación estándar, DE: 2,0 años).

**Figura 3. Características generales de la población estudiada. Población de 5-12 años de la Comunidad de Madrid. ENICM.**

#### a) Sexo



#### b) Edad



Media: 8,8 años (Desviación estándar: 2,0 años)

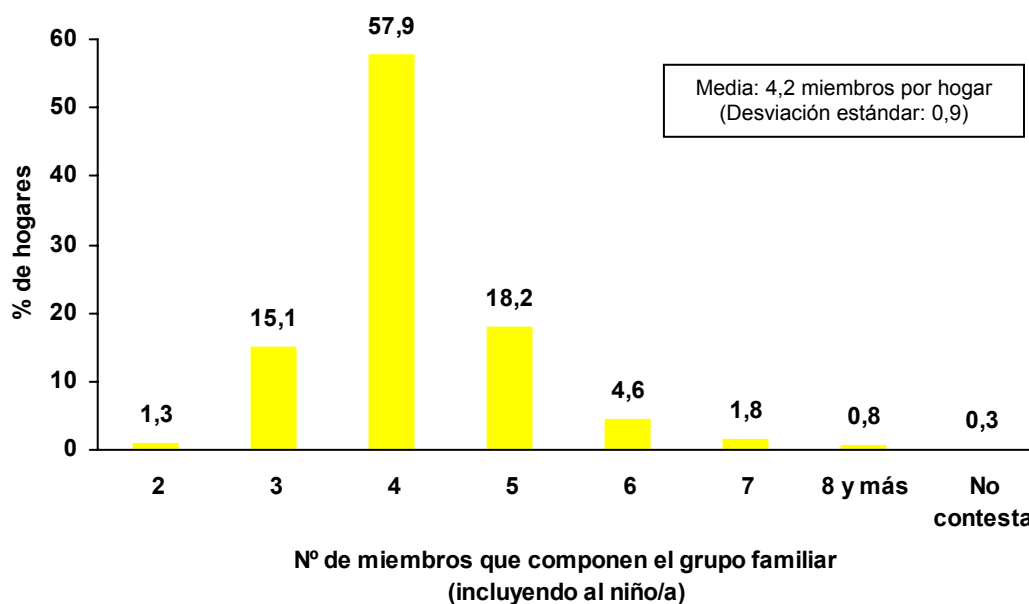
ENICM: Encuesta de Nutrición Infantil de la Comunidad de Madrid.  
Servicio de Epidemiología, Consejería de Sanidad, 2008.

#### Grupo familiar.

##### Tamaño del grupo familiar.

La mayor parte de los hogares de la población infantil estudiada (57,9%) estaban formados, incluyendo el niño/a al que se refiere el estudio, por **cuatro personas**; un 18,2% se componían de cinco personas y un 15,1% de tres. Los hogares de sólo dos miembros o de 6 y más fueron los menos frecuentes (conjuntamente 8,5% de todos los estudiados).

**Figura 4. Tamaño del grupo familiar de la población de 5-12 años de la Comunidad de Madrid (incluyendo al niño/a). ENICM.**



ENICM: Encuesta de Nutrición Infantil de la Comunidad de Madrid.  
Servicio de Epidemiología, Consejería de Sanidad, 2008.

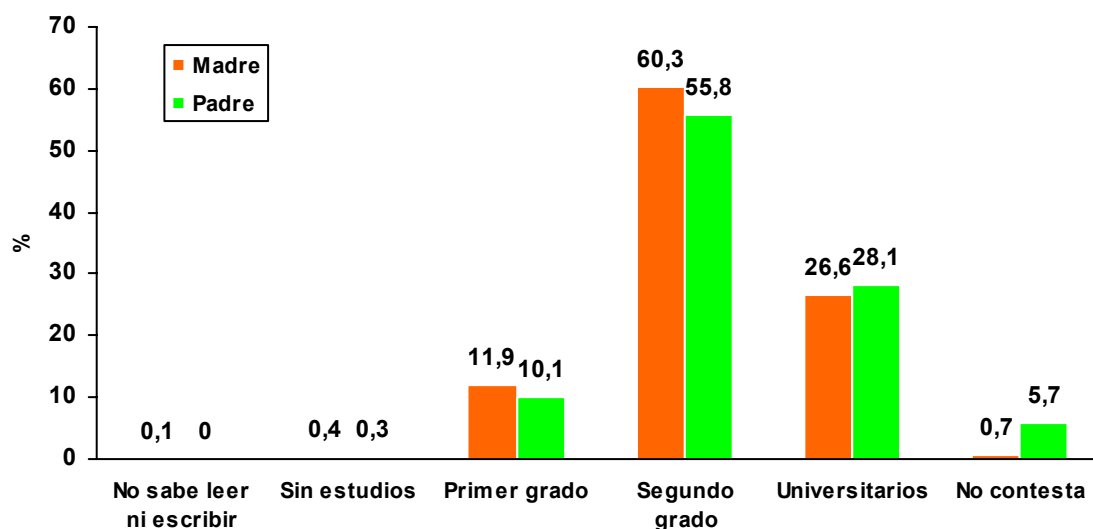
#### Nivel de estudios y situación laboral de los padres en el momento de la entrevista.

Casi dos tercios de los padres (60,3%) y más de la mitad de las madres (55,8%) tenían, en el momento de la entrevista, estudios de segundo grado, hasta primer ciclo (Graduado Escolar y similares: 33,1% de los padres y casi 28,0% de las madres) o segundo ciclo (BUP o similares: 27,8% de los padres y 27,2% de las madres). Más de la cuarta parte de los padres (28,1%) y madres (26,6%) estaban en posesión de un título universitario. Sólo dos madres (0,1%) y ningún padre refirieron no saber leer ni escribir, y el 0,4% de las madres y el 0,3% de los padres no tenían estudios. El 0,7% de las madres y el 5,7% de los padres no contestaron acerca de su nivel de estudios.

En cuanto a la situación laboral de los progenitores, en el momento de realizar la encuesta el 53,7% de las madres y el 91,5% de los padres trabajaban. El 41,6% de las madres eran amas de casa, de las cuales el 73,6% había trabajado antes, la mayoría por cuenta ajena (93,6%). Ninguno de los padres (varones) se dedicaba a las labores del hogar. El 1,7% de los padres y el 3,7% de las madres se encontraban en paro en el momento de la entrevista, habiendo trabajado antes todos ellos. Por último, el 1% de las madres y el 6,8% de los padres se encontraban en otras situaciones (estudiante, jubilado/pensionista o no contestó acerca de su situación laboral).



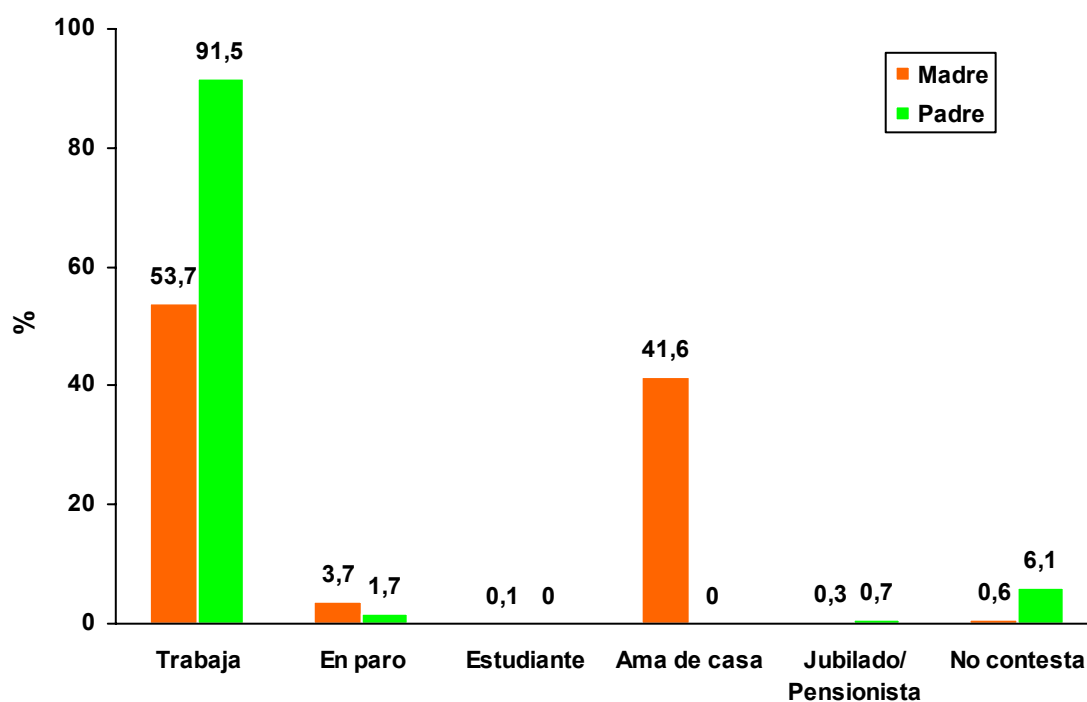
**Figura 5. Nivel de estudios\* de los padres en la población infantil de 5-12 años de la Comunidad de Madrid. ENICM.**



\*Nivel de estudios: máximo nivel de estudios en el momento de la entrevista. Estudios de primer grado: estudios de primer grado o primarios incompletos, o hasta 5º de EGB. Estudios de segundo grado: graduado escolar, EGB, bachillerato elemental, bachillerato superior, BUP, formación profesional, o similares. Estudios Universitarios: perito, ingenierías técnicas y superiores, escuelas universitarias, licenciaturas, doctorados, o similares.

ENICM: Encuesta de Nutrición Infantil de la Comunidad de Madrid.  
Servicio de Epidemiología, Consejería de Sanidad, 2008.

**Figura 6. Situación laboral\* de los padres en la población infantil de 5-12 años de la Comunidad de Madrid. ENICM.**



\*Situación laboral: situación laboral en el momento de la entrevista.

ENICM: Encuesta de Nutrición Infantil de la Comunidad de Madrid.  
Servicio de Epidemiología, Consejería de Sanidad, 2008.

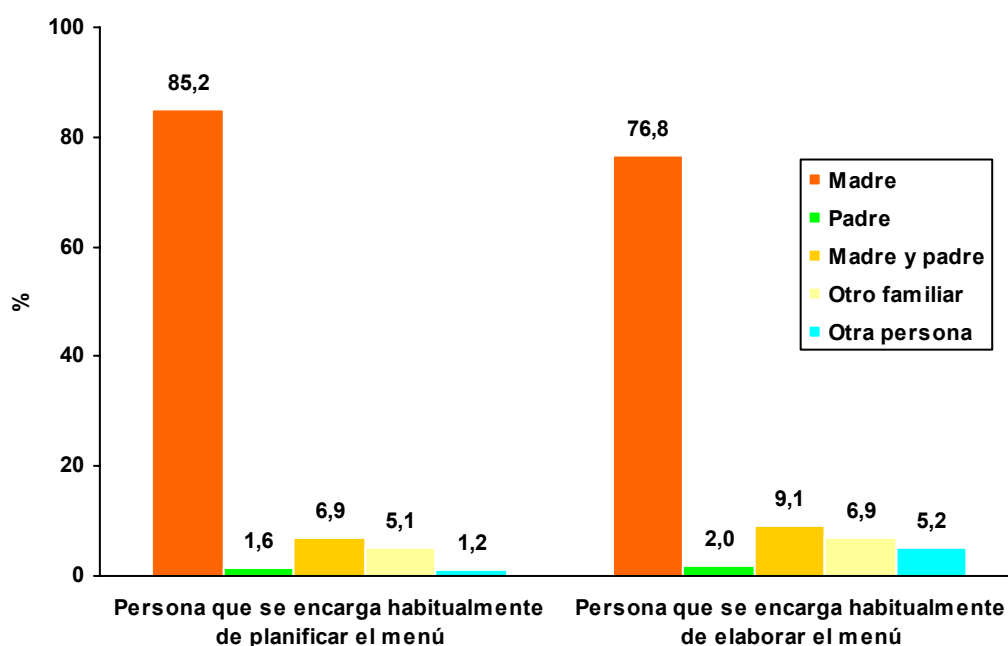
## 3.2. HÁBITOS ALIMENTARIOS Y CARACTERÍSTICAS DE LA DIETA.

### 3.2.1. CARACTERÍSTICAS GENERALES.

#### Planificación de la alimentación del niño/a, uso del comedor escolar y frecuentación de locales de comida rápida.

La persona encargada habitualmente de **planificar el menú** del niño/a fue en el 85,2% de los casos la madre y en el 1,6% el padre, mientras un 6,9% declaró compartir la responsabilidad (madre y padre) y en un 6,3% de los casos se ocupaba otro familiar o cuidador del niño/a. Es también la madre la que elaboraba (cocina) habitualmente el menú del niño/a con mucha más frecuencia que el padre (76,8% de los niños sólo madre; 9,1% responsabilidad compartida madre-padre; 2,0% sólo padre; 12,1% otra persona).

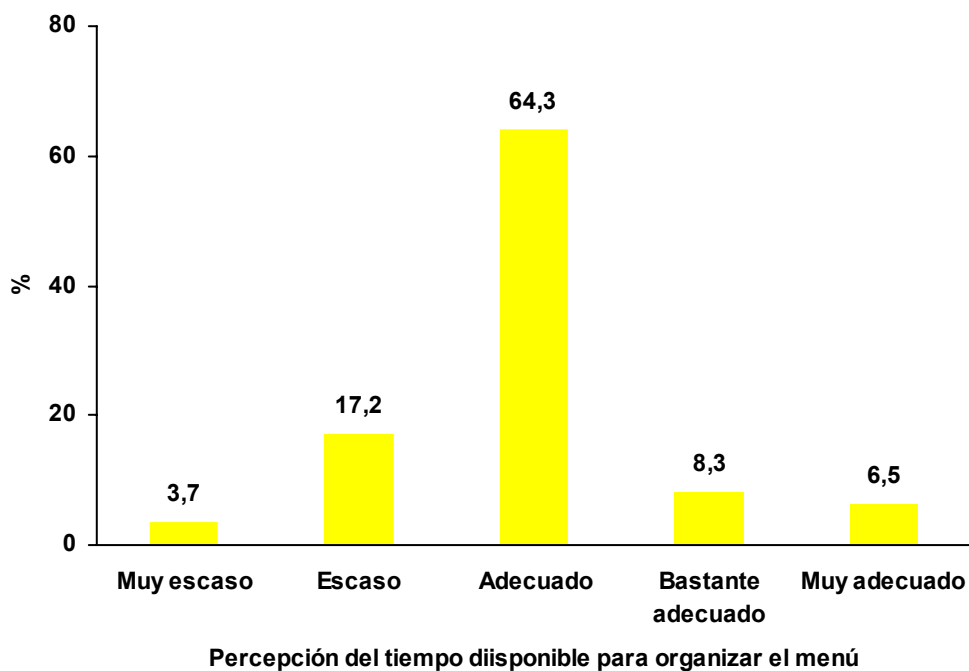
**Figura 7. Planificación y elaboración de la alimentación del niño/a. Población infantil de 5-12 años de la Comunidad de Madrid. ENICM.**



ENICM: Encuesta de Nutrición Infantil de la Comunidad de Madrid.  
Servicio de Epidemiología, Consejería de Sanidad, 2008.

El 20,9% de los entrevistados consideró que el tiempo del que dispone para organizar el menú del niño/a es escaso o muy escaso, siendo adecuado o bastante adecuado para el 72,6%. Un 6,5% lo calificó de muy adecuado.

**Figura 8. Percepción del tiempo disponible para organizar el menú del niño/a. Población de 5-12 años de la Comunidad de Madrid. ENICM.**

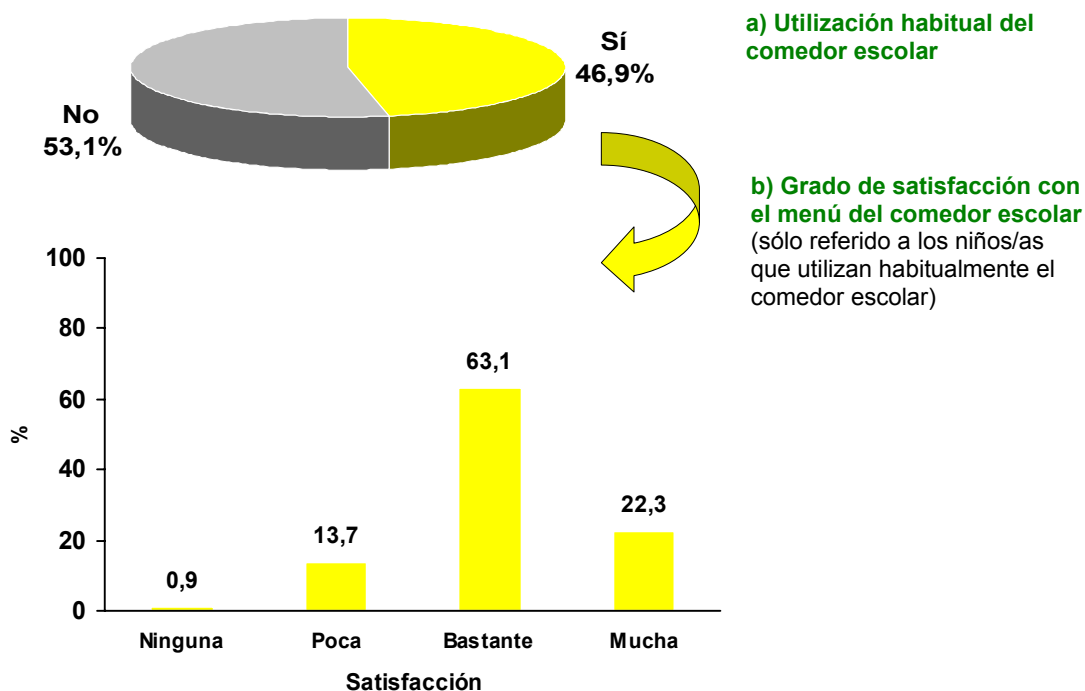


ENICM: Encuesta de Nutrición Infantil de la Comunidad de Madrid.  
Servicio de Epidemiología, Consejería de Sanidad, 2008.

En relación al uso del **comedor escolar**, la ENICM recogió dos tipos de información. Por un lado, se preguntó por el uso habitual del mismo en la población estudiada (que representa a aquellos niños/as cuyos padres o cuidadores "han matriculado" en este servicio) y por otro, se anotó si las comidas del mediodía que se registraron en cada uno de los dos días encuestados (recuerdos) se realizaron o no en el comedor escolar.

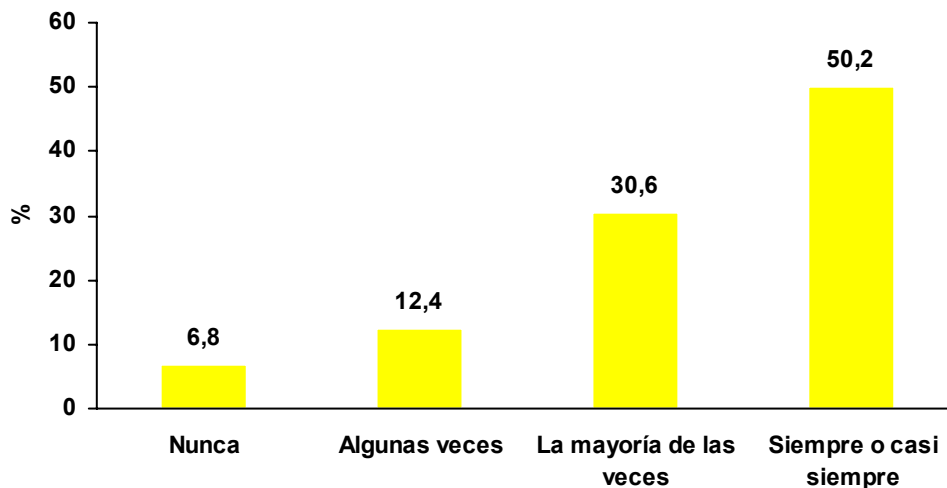
Respecto a la primera cuestión, se observó que un 46,9% de los niños utiliza habitualmente el comedor escolar. En éstos, la satisfacción con relación al menú referida por sus padres fue bastante o mucha en el 85,4% de los casos. Además, en el 50,2%, las personas encargadas de su alimentación, al planificar el resto de las comidas diarias del niño/a, indicaron tener en cuenta siempre o casi siempre lo que éste ha comido en el comedor escolar para complementar su dieta diaria. En relación a la segunda cuestión, el 33,5% y 15,8% de los niños habían realizado la comida del mediodía a la que se refiere las entrevistas del primer y segundo recuerdo, respectivamente, en el comedor escolar.

**Figura 9. Utilización del comedor escolar en la población de 5-12 años de la Comunidad de Madrid y grado de satisfacción (referido por los padres) con el menú. ENICM.**



ENICM: Encuesta de Nutrición Infantil de la Comunidad de Madrid.  
Servicio de Epidemiología, Consejería de Sanidad, 2008.

**Figura 10. Al planificar el resto de las comidas diarias del niño/a, ¿tiene en cuenta la comida realizada en el comedor, para complementar la dieta diaria? Población de 5-12 años de la Comunidad de Madrid. ENICM.**

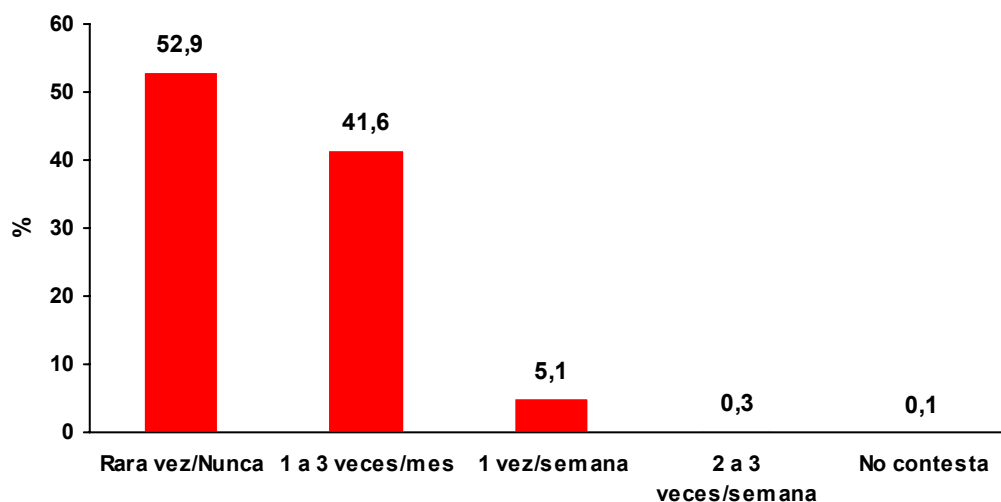


ENICM: Encuesta de Nutrición Infantil de la Comunidad de Madrid.  
Servicio de Epidemiología, Consejería de Sanidad, 2008.

En cuanto al uso de locales de comida rápida (hamburgueserías, pizzerías, etc) se registró lo siguiente: el 41,6% de los niños/as comen o cenan de una a tres veces al mes en este tipo de establecimientos, mientras el 52,9% lo hace rara vez o nunca. Un 5,1% de la población infantil

come o cena en este tipo de locales una vez por semana y sólo el 0,3% los utiliza dos o tres veces por semana. Nadie refirió utilizarlos con una frecuencia mayor de tres veces por semana.

**Figura 11. Frecuencia con la que el niño/a come o cena en locales de comida rápida (hamburgueserías, pizzerías, etc). Población de 5-12 años de la Comunidad de Madrid. ENICM.**

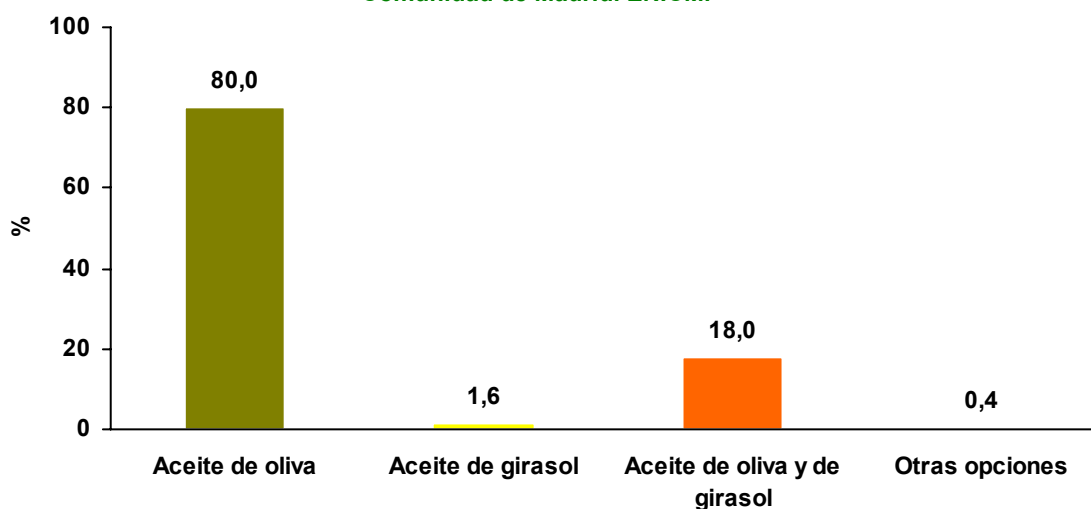


ENICM: Encuesta de Nutrición Infantil de la Comunidad de Madrid.  
Servicio de Epidemiología, Consejería de Sanidad, 2008.

### Tipo de aceite y sal utilizados habitualmente para cocinar en el hogar.

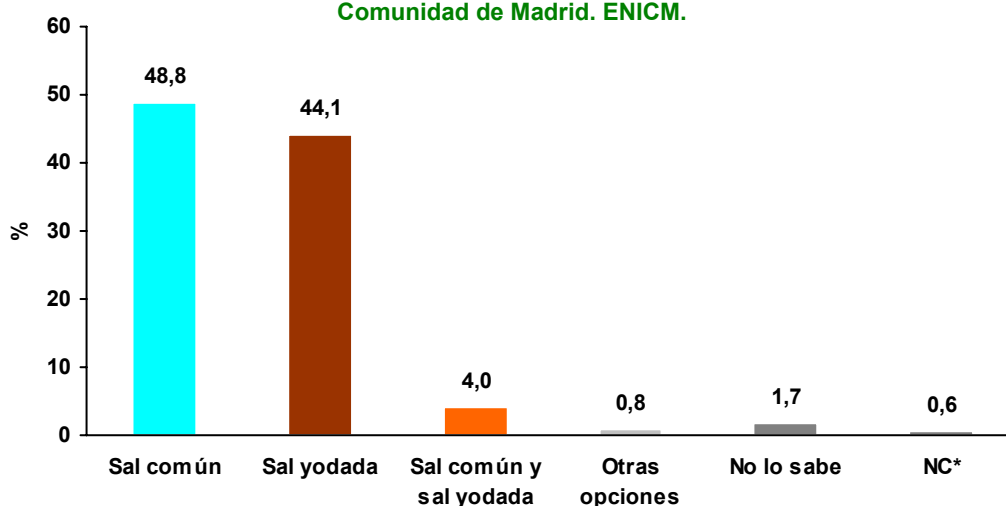
El 80,0% de los entrevistados declaró utilizar habitualmente para cocinar en casa sólo aceite de oliva y el 1,6% de girasol. El 18,0% empleaba ambos. El uso de otros aceites o grasas para cocinar fue prácticamente nulo. En cuanto a la sal, la mayoría indicó emplear sal común (48,8%) o sal yodada (44,1%), y un 4,0% emplear ambas, siendo infrecuentes otras opciones.

**Figura 12. Tipo de aceite que utiliza habitualmente para cocinar. Población de 5-12 años de la Comunidad de Madrid. ENICM.**



ENICM: Encuesta de Nutrición Infantil de la Comunidad de Madrid.  
Servicio de Epidemiología, Consejería de Sanidad, 2008.

**Figura 13. Tipo de sal que utiliza habitualmente para cocinar. Población de 5-12 años de la Comunidad de Madrid. ENICM.**

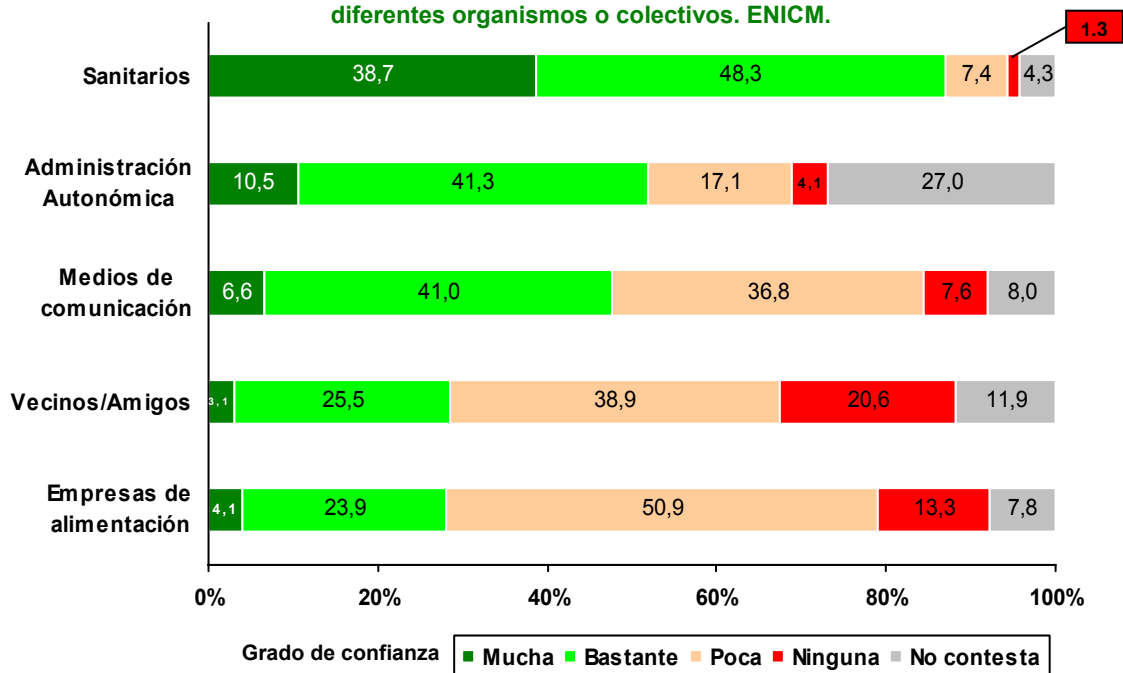


ENICM: Encuesta de Nutrición Infantil de la Comunidad de Madrid.  
Servicio de Epidemiología, Consejería de Sanidad, 2008.

### Confianza en la información sanitaria sobre alimentación y nutrición proporcionada por diferentes colectivos u organismos.

La confianza que tienen los padres en la información sanitaria sobre alimentación y nutrición proporcionada por diferentes organismos o colectivos se presenta a continuación.

**Figura 14. Confianza en la información sanitaria sobre alimentación y nutrición proporcionada por diferentes organismos o colectivos. ENICM.**



Medios de comunicación: prensa, radio y/o televisión. Sanitarios: médicos/as, enfermeros/as y/o farmacéuticos/as

ENICM: Encuesta de Nutrición Infantil de la Comunidad de Madrid.  
Servicio de Epidemiología, Consejería de Sanidad, 2008.

Los **colectivos en cuya información sobre alimentación y nutrición afirmó confiar** más la población estudiada fueron, en primer lugar, los **sanitarios** (médicos/as, enfermeros/as y/o farmacéuticos/as), cuya información le merecía mucha o bastante confianza al 87,0% de los entrevistados, siendo elevado el porcentaje de la población que indicó depositar mucha confianza (38,7%); en segundo lugar, la **Administración Autónoma**, en quien refirió confiar mucho o bastante el 51,8%, frente al 21,2% que confiaba poco o nada, aunque hay que resaltar que el 27,0% no respondió a este ítem. Los **colectivos en los que afirmaron confiar menos** fueron, por este orden, las **empresas de alimentación**, en cuya información tenía poca o ninguna confianza el 64,2% de los entrevistados, y los **vecinos y/o amigos**, en cuya información confiaban poco o nada el 59,5%. Los **medios de comunicación** (prensa, radio y/o televisión) ocuparon un **lugar intermedio**, siendo muy similar el porcentaje de la población que señaló que la información de los medios le merece poca o ninguna confianza (44,4%) y el de los que señalaron que les merece bastante o mucha confianza (47,6%).

### 3.2.2. COMPOSICIÓN DE LA DIETA DIARIA. INGESTA TOTAL DIARIA DE ALIMENTOS, ENERGÍA Y NUTRIENTES.

#### Ingesta total diaria de alimentos.

Las Tablas 11-21 recogen, para el total de la población, por sexo y por edad, el porcentaje de sujetos que comió alguna cantidad de los distintos alimentos y la distribución de la ingesta por persona y día. La composición relativa de la dieta diaria se muestra en la Tabla 22 y Figura 18 y en las Figuras 19-20 se presenta la composición relativa de los diferentes grupos de alimentos.

La **ingesta media total diaria de alimentos** en la población de 5 a 12 años de la Comunidad de Madrid fue 1460,7 gramos/persona/día (DE: 312,7 g/persona/día), de los que 959,1 g son alimentos sólidos o semisólidos y algo más de la tercera parte (501,6 cc/persona/día), se realiza en forma de líquidos: leche y bebidas comerciales procesadas de elaboración industrial (no incluye el agua de bebida). El 80,5% de la ingesta alimentaria diaria procedió de grupos alimentarios básicos de alto valor nutricional: cereales, leche y derivados lácteos, verduras y hortalizas, tubérculos, frutas frescas oleaginosas y no oleaginosas, legumbres, huevos, carnes, pescados, moluscos y crustáceos, aceites y grasas añadidas (Tabla 11; Figura 18). Los alimentos no esenciales y productos de densidad o valor nutricional bajos, caracterizados por un contenido elevado en azúcares simples añadidos y/o grasas saturadas y/o colesterol y/o sal, como los productos de repostería, dulces, chucherías saladas, alimentos precocinados y bebidas comerciales procesadas de elaboración industrial, constituyeron el 19,5% de la ingesta alimentaria media diaria en esta población.

La ingesta media de **cereales** fue 125,4 g/persona/día (unas 2,5 raciones/persona/día), lo que representó el 8,6% de la ingesta alimentaria total diaria. Prácticamente todos los niños (99,9%) comieron alimentos de este grupo a lo largo del día, sobre todo pan, del que casi todos (98,0%) comieron alguna cantidad al día (ingesta media: 84,0 g/persona/día, que equivale a unas 2 raciones/persona/día de cereales), seguido de arroz y pasta, cereales para el desayuno y otros cereales, que fueron ingeridos por un menor porcentaje de la población (79,9%, 45,2% y 58,8%, respectivamente) (Tabla 11). El pan fue el cereal más consumido en la población infantil (67,0% de la ingesta total diaria de cereales), frente al arroz y la pasta (21,2% de la ingesta diaria de cereales) y los cereales para el desayuno (7,0%) (Figura 19).

El grupo de **lácteos** constituyó un tercio (34,8%) de la ingesta alimentaria diaria. Prácticamente todos los niños (99,8%) tomó alguna cantidad de este grupo de alimentos (ingesta media: 508,2 g/persona/día, unas 2 raciones/persona/día), sobre todo leche (97,7% de población consumidora; 72,7% de la ingesta diaria de lácteos y 25,3% de la ingesta alimentaria total



diaria), principalmente entera (77,5% de población consumidora; 53,3% de la ingesta diaria de lácteos), seguido de yogures (70,1% de población consumidora), quesos (55,9% de población consumidora) y otros derivados y postres lácteos (55,5% de población consumidora).

La ingesta media de **verduras y hortalizas** fue 88,9 g/persona/día (lo que equivale a media ración/persona/día de ensalada variada o verdura cocida), y la de **tubérculos** 73,3 g/persona/día (una media ración de estos alimentos), casi exclusivamente patata (73,2 g/persona/día). Más del 50% de la población tuvo una ingesta inferior a estas cantidades (Tabla 12: P50, de verduras y tubérculos, respectivamente) y el 7,5% (7,3% de los niños y 7,7% de las niñas) no había comido nada de verduras ni hortalizas en todo el día en los dos días incluidos en la encuesta. La ingesta media de **frutas frescas (no oleaginosas)** fue 193,1 g/persona/día (lo que equivale a una pieza grande, por ejemplo manzana grande, o dos medianas, por ejemplo mandarina). Más del 50% de la población se encontró por debajo de esa cantidad (Tabla 12: P50) y el 6,9% (7,9% de los varones, 5,7% de las niñas) no había comido nada de fruta fresca en todo el día. Si se incluye la población que sólo había comido alguna fruta fresca oleaginosa (aguacates, aceitunas), el porcentaje de los que no habían probado la fruta fresca en todo el día disminuye al 6,3% (7,4% de los varones, 5,1% de las niñas). La ingesta media de **frutas frescas, verduras y hortalizas** conjuntamente fue 282,0 g/persona/día.

Considerando que una ración de **legumbres** son unos 60-80 g y una de **huevos** unos 50-60 g, la ingesta media de estos alimentos fue compatible con una frecuencia de consumo en esta población de aproximadamente una ración de legumbres por semana y unas 3 raciones/semana de huevos. Casi todos los niños (96,0%) habían comido a lo largo del día alguna cantidad del grupo de las **carnes**, del que se registró una ingesta media de 104,9 g/persona/día (una ración/persona/día), siendo la carne más consumida la de pollo y otras aves (65,4% de población consumidora), seguida de la de vacuno (58,3% de población consumidora) y en tercer lugar, cerdo (50,7% de población consumidora). La ingesta media de **pescado** fue mucho menor que la de la carne, 35,5 g/persona/día, que suponen menos de la tercera parte de una ración/persona/día, compatible con una ingesta en esta población inferior a las dos raciones/semana. El 49,3% de la población no había comido pescado en ninguno de los dos días a los que se refiere la entrevista. La ingesta de pescado blanco representó el 78,8% de la ingesta de pescado y la de pescado azul el 21,2% (Figura 19). De **aceites y grasas añadidas** se observó una ingesta media de 27,5 g/persona/día (unas 3 raciones/día). El **aceite de oliva** fue el más empleado (supuso el 84,7% del consumo de aceite en esta población y el 98,1% de los niños consumió alguna cantidad), seguido del de girasol (14,9% del consumo de aceite; el 44,4% de los niños consumió algo).

El 81,0% de la población comió a lo largo del día algún producto de **repostería** (galletas, bollos, pasteles) y el 92,4% alguna **chuchería, chocolate u otro dulce** (Tabla 11). De **aperitivos y chucherías saladas, alimentos precocinados o salsas** se observó alguna

ingesta en el 71,5% de los niños. Por último, el 64,2% de la población tomó a lo largo del día alguna cantidad de **bebida comercial procesada de elaboración industrial**: el 28,5% de los niños sólo algo de zumo no natural procesado, el 19,4% sólo refrescos y el 16,3% ambas cosas. La ingesta media diaria de estos productos fue 131,9 cc/persona/día (más de medio vaso), lo que supuso de media el 9,0% de la ingesta alimentaria total diaria (9,3% en los niños y 8,7% en las niñas).

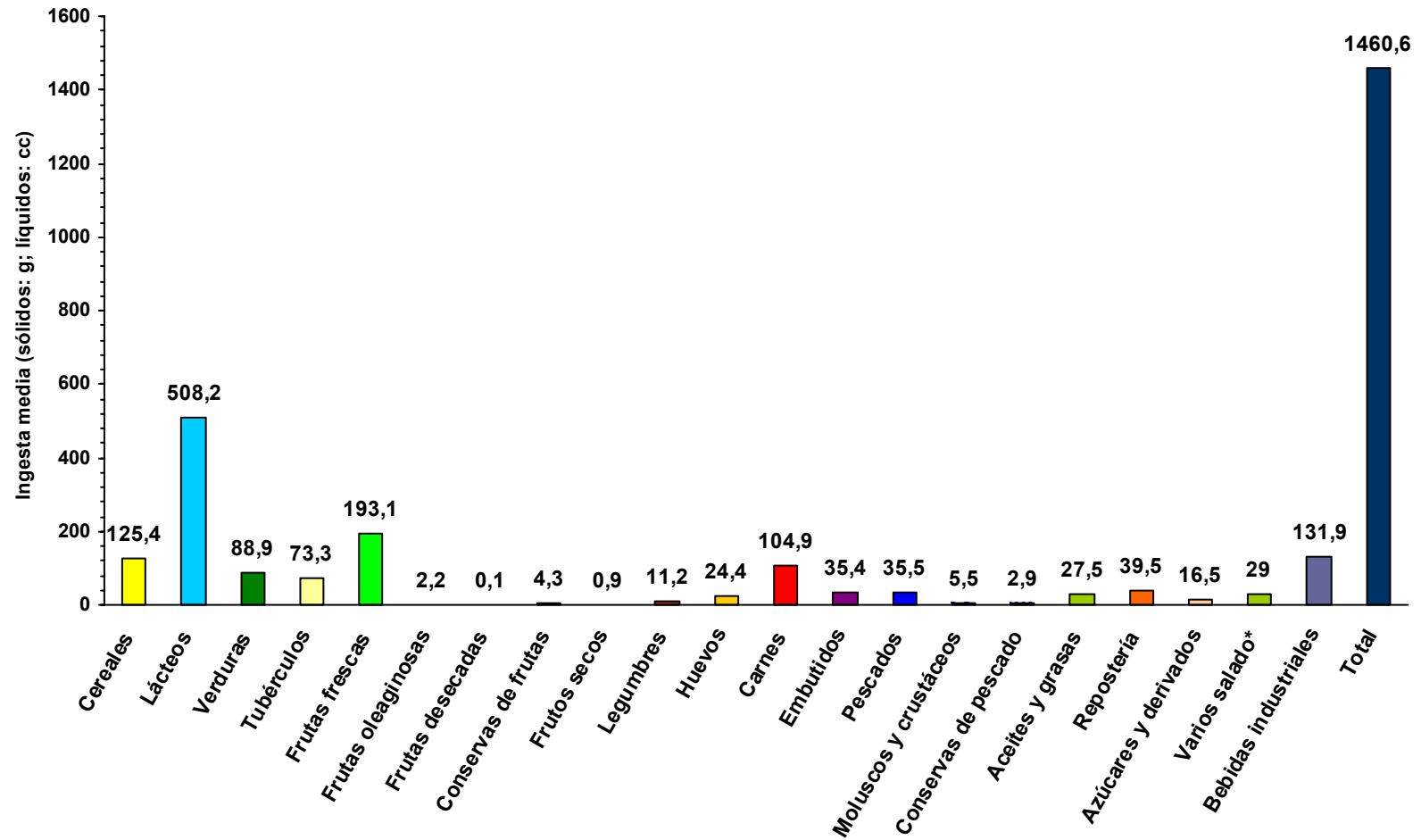
**Por sexo**, la ingesta alimentaria total diaria fue mayor en los niños (1500,0 g/niño/día) que en las niñas (1418,6 g/niña/día). Por grupos de alimentos, la ingesta absoluta de cereales, lácteos, tubérculos, huevos, carnes, embutidos, grasas añadidas, productos de repostería, salsas comerciales (en concreto, tomate frito y ketchup), refrescos industriales comerciales, y en los de 10-12 años también chocolates, dulces, azúcares y derivados, fue mayor en los niños que en las niñas (Tabla 21). La ingesta de frutas frescas, y en las de 5 años también la de legumbres, fue mayor en las niñas que en los niños, y la de verduras, hortalizas, legumbres, pescados, moluscos y crustáceos, similar en ambos sexos (Tabla 21). El consumo de alimentos de ingesta muy reducida como las frutas desecadas, frutas en conserva, frutos secos y conservas de pescado fue también similar en ambos sexos. En términos relativos, se observó un mayor porcentaje de verduras y hortalizas y, sobre todo, de frutas frescas (no oleaginosas y oleaginosas) en la dieta de las niñas (6,4% y 14,2%, respectivamente, de la ingesta alimentaria total diaria en las niñas; 5,8% y 12,6%, respectivamente, en los niños) (Tabla 22; Figura 18), y de cereales, productos de repostería y bebidas industriales en la de los niños (8,9%, 2,8% y 9,3%, respectivamente, de la ingesta alimentaria total diaria en los niños; 8,2%, 2,6% y 8,7%, respectivamente, en las niñas).

**Con la edad**, aumentó la ingesta alimentaria total diaria en ambos sexos (Tabla 21; Figura 17). El aumento fue a expensas, principalmente, del incremento de las cantidades ingeridas de cereales, conservas de pescados, refrescos industriales, alimentos precocinados, salsas y chucherías saladas, embutidos, verduras, carnes y moluscos y crustáceos, los tres últimos grupos (verduras, carnes y moluscos y crustáceos, sobre todo en las niñas, y los embutidos, sobre todo en los niños) y, sólo en las niñas, también por un aumento en la ingesta de frutas frescas (Figura 17). La composición relativa de la dieta también varió algo con la edad, destacando un mayor peso relativo en la dieta al aumentar la edad de cereales y refrescos (ambos sexos), embutidos (sobre todo en los niños) y verduras y hortalizas (sobre todo en las niñas), y un porcentaje algo menor en la dieta de lácteos en ambos sexos y de frutas frescas en los niños (Tabla 22). En los niños, la ingesta total de **lácteos** fue menor entre los 6 y los 12 años (517,6 g/persona/día) (sobre todo en el grupo de 6-9 años, con una ingesta media de 510,3 g/persona/día; ingesta media en el grupo de 10-12 años: 531,0 g/persona/día) en comparación con los de 5 años (551,9 g/persona/día). En las niñas, por el contrario, la ingesta mayor se registró en el grupo de 6-9 años (501,5 g/persona/día), siendo muy similar la ingesta de las de 5 años y las de 10-12 años (482,9 g/persona/día y 484,4 g/persona/día,

respectivamente). En términos relativos, la presencia de los lácteos en la dieta disminuyó con la edad en ambos sexos (38,6%, 34,3% y 34,4% de la ingesta alimentaria diaria en los niños de 5, 6-9 y 10-12 años, respectivamente; 36,0%, 35,6% y 33,1% de la ingesta diaria en las niñas de 5, 6-9 y 10-12 años, respectivamente). Los cambios con la edad en la ingesta de lácteos, tanto absoluta como relativa, fueron debidos principalmente a la disminución en el consumo de yogures y otros postres lácteos, ya que la ingesta de leche y queso se mantuvo igual o incluso aumentó algo, sobre todo la de leche en los varones de 10-12 años, y la de queso en las niñas de esa misma edad (Tabla 21). La ingesta media de **frutas frescas** aumentó progresivamente al aumentar la edad en las niñas, pero no en los niños (Tabla 21). Por el contrario, la ingesta media de **legumbres** disminuyó ligeramente con la edad en las niñas, pero no en los niños. En los niños, el consumo de **pescado** disminuyó con la edad, manteniéndose muy constante en las niñas (Tabla 21).

El consumo absoluto de **azúcares y derivados** en ambos sexos y el de **productos de repostería** en las niñas, varió poco con la edad. El de **chucherías saladas y alimentos precocinados** aumentó algo con la edad en ambos sexos, sobre todo en las niñas de 10-12 años (Tabla 21). Por último, es destacable el aumento con la edad de la ingesta de **bebidas procesadas de elaboración industrial**. En términos relativos, la presencia de estos productos en la dieta aumentó con la edad (8,4%, 8,9% y 9,5% de la ingesta alimentaria total diaria en los de 5, 6-9 y 10-12 años, respectivamente), a expensas, principalmente, de los **refrescos industriales** (3,2%, 3,4% y 6,0% de la ingesta alimentaria diaria en los niños de 5, 6-9 y 10-12 años, respectivamente; 2,3%, 3,1% y 4,1% de la ingesta alimentaria diaria en las niñas de 5, 6-9 y 10-12 años, respectivamente) (Tabla 22). La ingesta absoluta de refrescos industriales aumentó llamativamente con la edad en ambos sexos (Tabla 21), sobre todo en el grupo de 10-12 años, en quienes la ingesta de refrescos se duplicó respecto a la observada en los más pequeños (45,2 cc/persona/día en los niños de 5 años frente a 92,6 cc/persona/día en los de 10-12 años; 31,4 cc/persona/día en las niñas de 5 años frente a 59,8 cc/persona/día en las de 10-12 años). Es también reseñable que, en todos los grupos de edad y sexo, el peso relativo de las bebidas industriales comerciales envasadas en la dieta diaria fue, por término medio, mayor que el de algunos grupos alimentarios de elevado valor nutricional como los cereales, las verduras y hortalizas, los tubérculos, las legumbres o los pescados (Figura 18).

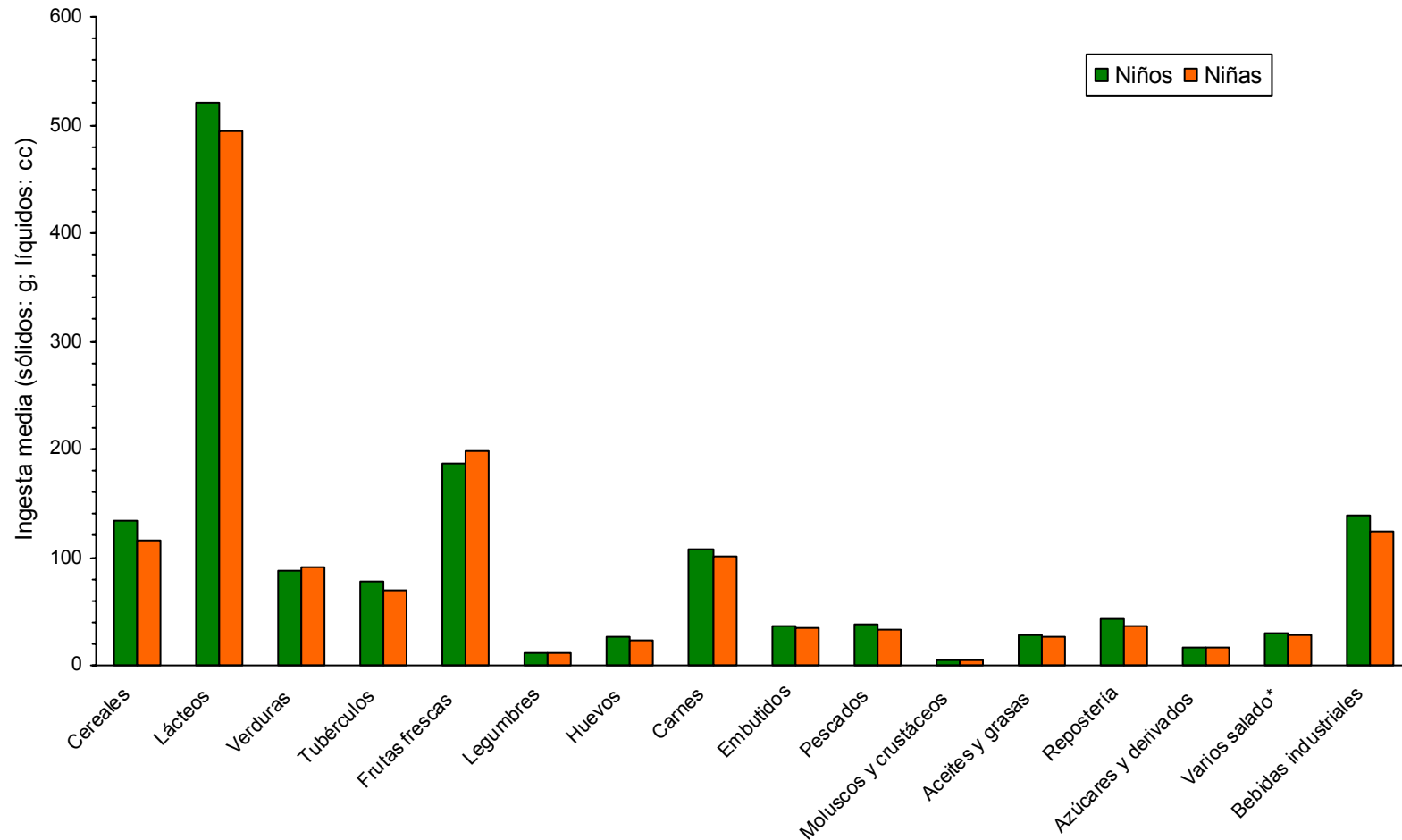
Figura 15. Ingesta media de alimentos (sólidos: gramos/persona/día; líquidos: centímetros cúbicos/persona/día) en la población de 5-12 años de la Comunidad de Madrid. Ambos sexos. ENICM.



\*Varios salado: chucherías y aperitivos salados, salsas y alimentos precocinados.

ENICM: Encuesta de Nutrición Infantil de la Comunidad de Madrid. Servicio de Epidemiología, Consejería de Sanidad, 2008.

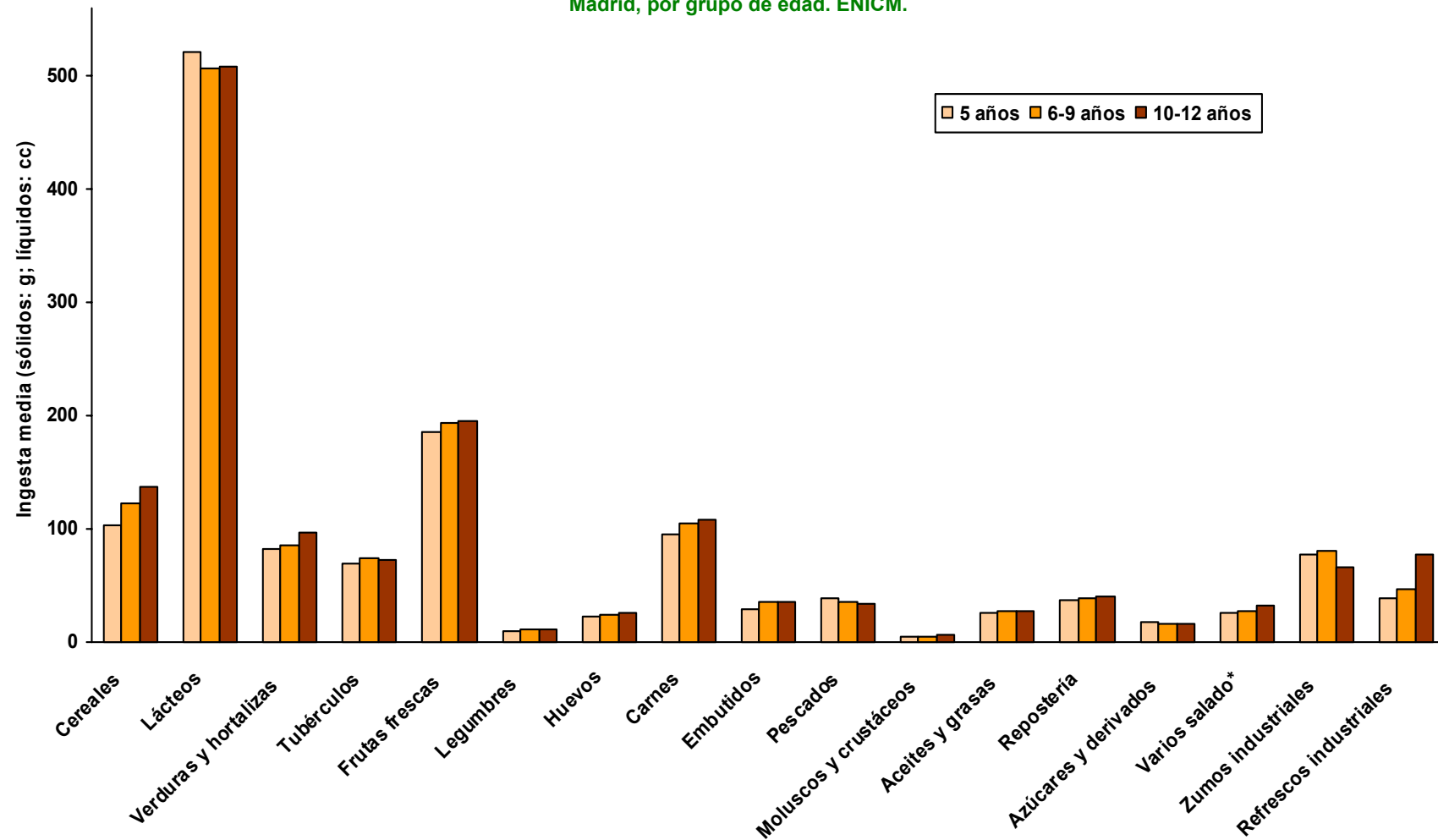
Figura 16. Ingesta media de alimentos (sólidos: gramos/persona/día; líquidos: centímetros cúbicos/persona/día) en la población de 5-12 años de la Comunidad de Madrid, por sexo. ENICM.



\*Varios salado: chucherías y aperitivos salados, salsas y alimentos precocinados.

ENICM: Encuesta de Nutrición Infantil de la Comunidad de Madrid. Servicio de Epidemiología, Consejería de Sanidad, 2008.

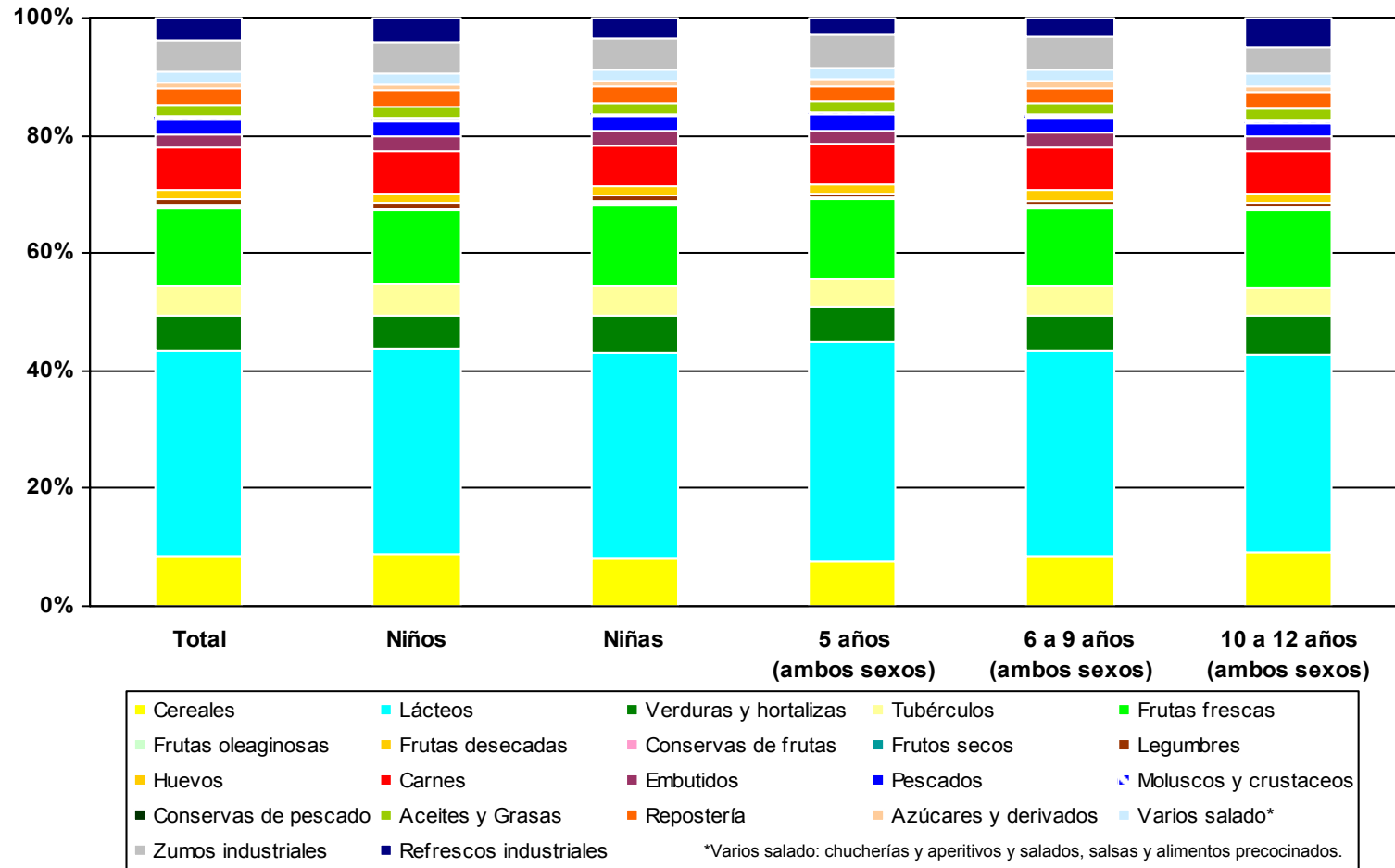
Figura 17. Ingesta media de alimentos (sólidos: gramos/persona/día; líquidos: centímetros cúbicos/persona/día) en la población de 5-12 años de la Comunidad de Madrid, por grupo de edad. ENICM.



\*Varios salado: chucherías y aperitivos salados, salsas y alimentos precocinados.

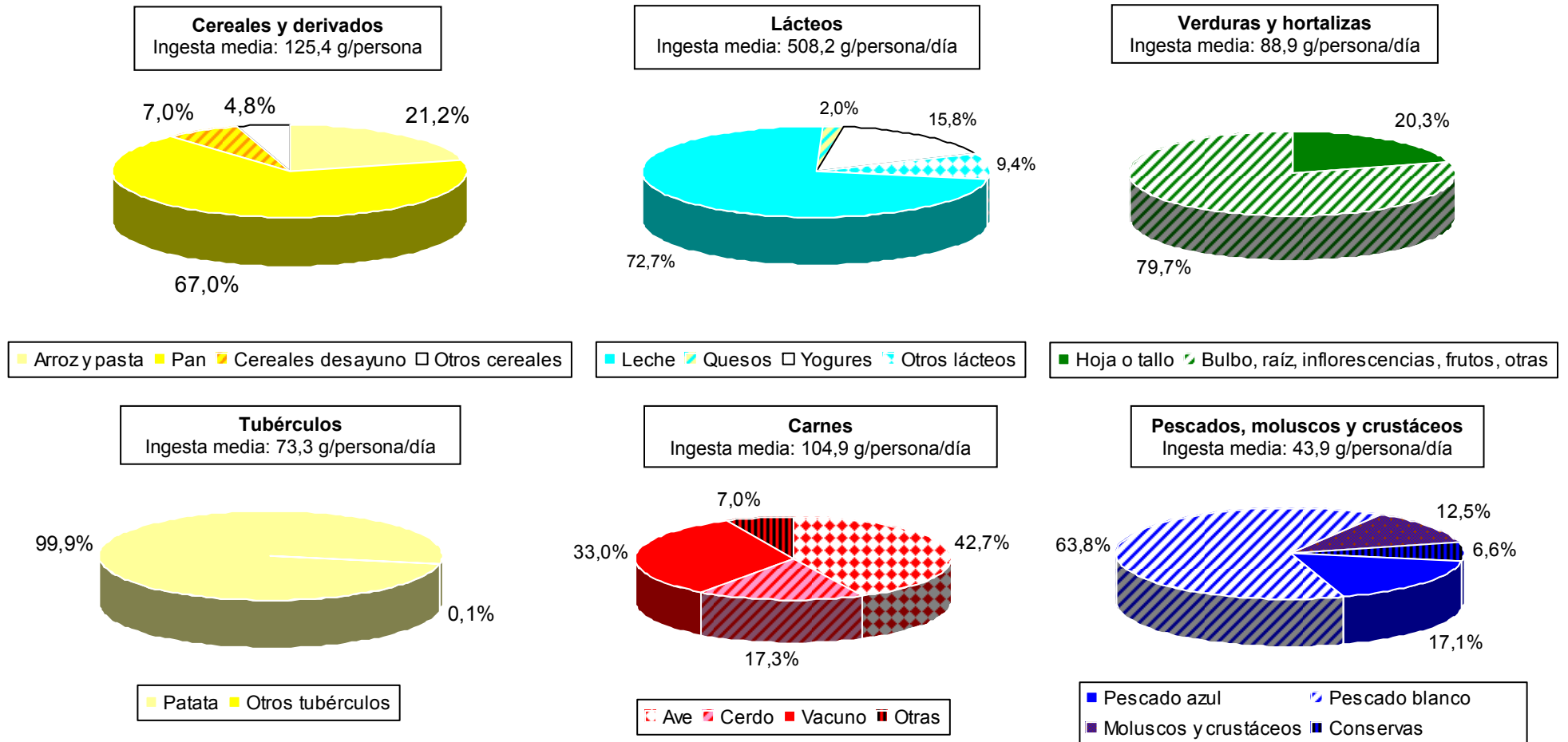
ENICM: Encuesta de Nutrición Infantil de la Comunidad de Madrid. Servicio de Epidemiología, Consejería de Sanidad, 2008.

Figura 18. Composición relativa de la ingesta alimentaria diaria en la población de 5-12 años de la Comunidad de Madrid. Total, según sexo y según grupo de edad. ENICM.



ENICM: Encuesta de Nutrición Infantil de la Comunidad de Madrid. Servicio de Epidemiología, Consejería de Sanidad, 2008.

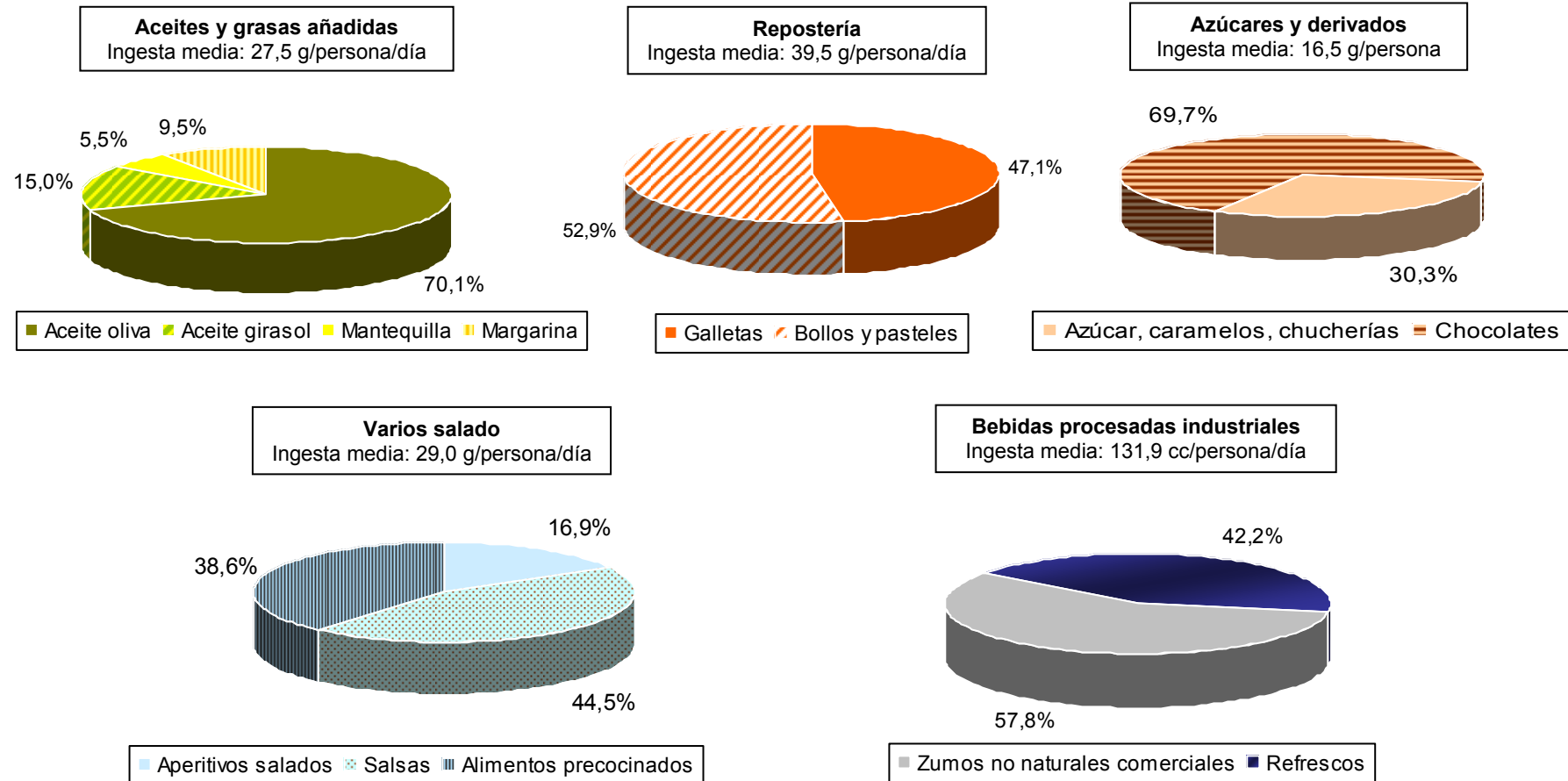
Figura 19. Ingesta media diaria y composición relativa de los diferentes grupos de alimentos en la población de 5-12 años de la Comunidad de Madrid (1). ENICM.



ENICM: Encuesta de Nutrición Infantil de la Comunidad de Madrid. Servicio de Epidemiología, Consejería de Sanidad, 2008.



Figura 20. Ingesta media diaria y composición relativa de los diferentes grupos de alimentos en la población de 5-12 años de la Comunidad de Madrid (2). ENICM.



ENICM: Encuesta de Nutrición Infantil de la Comunidad de Madrid. Servicio de Epidemiología, Consejería de Sanidad, 2008.

## Ingesta total diaria de energía y nutrientes.

La cantidad y composición de los alimentos ingeridos determina la cantidad de energía y nutrientes que obtenemos a lo largo del día. La ingesta de energía y nutrientes que se registra en esta población, y que se presenta a continuación, es el resultado de la ingesta alimentaria descrita en el apartado anterior.

Las Tablas 23-34 recogen las cantidades absolutas de energía y nutrientes ingeridas por término medio por persona y día (ingesta/persona/día) y su distribución para el total de la población, por sexo y por grupo de edad. La Tabla 35 muestran la densidad nutricional (expresada, para cada nutriente, como cantidad ingerida de ese nutriente por cada 1000 kilocalorías ingeridas) para el total de la población y por grupos de edad y sexo. La Tabla 3.2 y la Figura 21 muestran la contribución o aporte proporcional medio de los **macronutrientes** a la ingesta calórica total diaria (porcentaje de las kilocalorías totales ingeridas al día que se obtienen de los hidratos de carbono, las proteínas y las grasas, respectivamente).

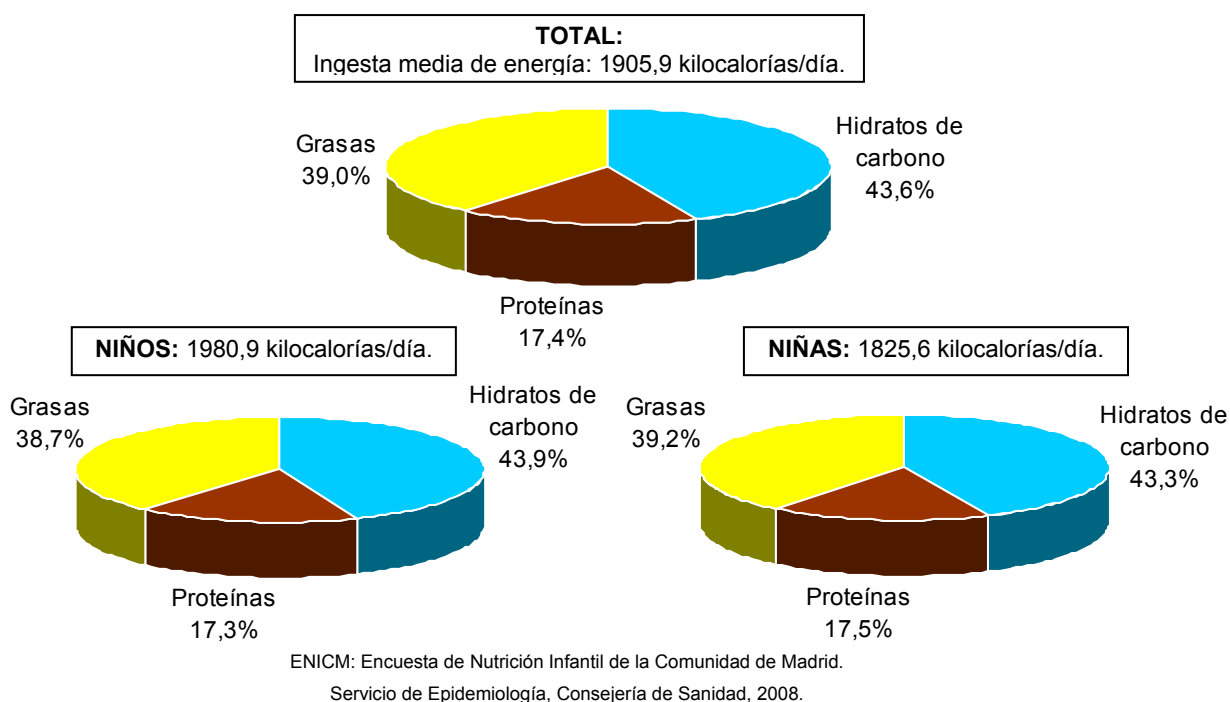
La ingesta media total diaria de energía en esta población fue 1905,9 kcal/persona/día (DE: 377,5 kcal/persona/día) (Tabla 23), con la distribución absoluta y relativa (densidad nutricional) que se observa, respectivamente, en las Tablas 23-35. Por término medio, el 43,6% de la energía diaria procedió de los hidratos de carbono, el 17,4% de las proteínas y un 39,0% de los lípidos (13,3% de ácidos grasos saturados, 16,8% de ácidos grasos monoinsaturados y 5,0% de ácidos grasos poliinsaturados). La ingesta media de colesterol fue 363,8 mg/persona/día y la de fibra 13,6 g/persona/día.

**Por sexo**, la ingesta media total diaria de energía fue mayor en los niños que en las niñas (niños: 1980,9 kilocalorías/persona/día; niñas: 1825,6 kilocalorías/persona/día). El porcentaje de kilocalorías procedente de los hidratos de carbono fue algo mayor en los niños (43,9%) que en las niñas (43,3%) (Tabla 3.2; Figura 21). La ingesta absoluta media diaria fue mayor en los niños en todos los nutrientes, excepto el ácido fólico y las vitaminas B<sub>12</sub>, C y D y los carotenos, para los que se registraron ingestas absolutas medias similares en niños y niñas (Tablas 24-25 y 29-34). Sin embargo, pese a tener ingestas absolutas menores que los niños, las niñas presentaron en la dieta una mayor densidad de ácidos grasos monoinsaturados, calcio, iodo, magnesio y potasio, por cada 1000 kcal, y en las de 10-12 años también de fibra y niacina. Con ingestas absolutas similares, la densidad de ácido fólico, vitamina C y en las de 10-12 años también carotenos, fue también mayor en la dieta de las niñas, y la de hidratos de carbono, sodio y retinol mayor en los niños.

**Con la edad**, la ingesta absoluta de energía y nutrientes aumentó en ambos sexos, excepto la de carotenos en niños, retinol en niñas y vitamina E en ambos sexos, que disminuyeron (aunque no se observó en ningún de los tres nutrientes una tendencia lineal estadísticamente significativa), o la de ácidos grasos poliinsaturados en ambos sexos, que es muy similar en

todos los grupos de edad (Tablas 24-34). La ingesta relativa (densidad), sin embargo, disminuyó con la edad para los ácidos grasos poliinsaturados, calcio, magnesio y potasio en los niños, ácidos grasos saturados y monoinsaturados en las niñas, y vitamina E en ambos sexos. La densidad en la dieta de vitamina B<sub>12</sub> en los niños, proteínas, hierro, niacina y ácido fólico en las niñas, y zinc, sodio y vitamina D en ambos sexos aumentó con la edad. El porcentaje de kilocalorías procedente de los diferentes macronutrientes presentó una distribución bastante similar en todos los grupos de edad (Tabla 3.2).

**Figura 21. Aporte proporcional de los macronutrientes a la energía. Población de 5-12 años de la Comunidad de Madrid. Total y por sexo. ENICM.**



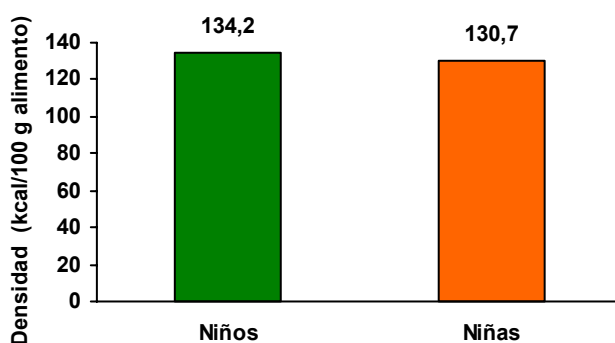
**Tabla 3.2. Aporte proporcional de los macronutrientes a la energía. Población de 5-12 años de la Comunidad de Madrid. Total, por sexo y edad. ENICM.**

Nutriente	% de energía					
	Total	Niños	Niñas	5 años	6-9 años	10-12 años
Hidratos de carbono	43,6	43,9	43,3	43,6	43,5	44,1
Proteínas	17,4	17,3	17,5	17,2	17,3	17,3
Lípidos totales	39,0	38,7	39,2	39,3	39,3	38,6
Ácidos grasos saturados	13,3	13,3	13,3	13,5	13,5	13,3
Ácidos grasos monoinsaturados	16,8	16,6	17,0	16,8	16,8	16,5
Ácidos grasos poliinsaturados	5,0	4,9	5,0	5,0	5,0	4,8

% energía: porcentaje de la ingesta total diaria de energía que se obtiene, por término medio, de los distintos macronutrientes.

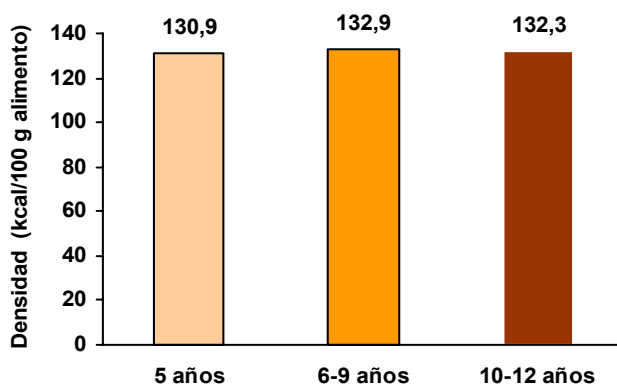
ENICM: Encuesta de Nutrición Infantil de la Comunidad de Madrid. Servicio de Epidemiología, Consejería de Sanidad y Consumo, 2008.

**Figura 22. Densidad media de energía en la dieta de la población de 5-12 años de la Comunidad de Madrid, por sexo. ENICM.**



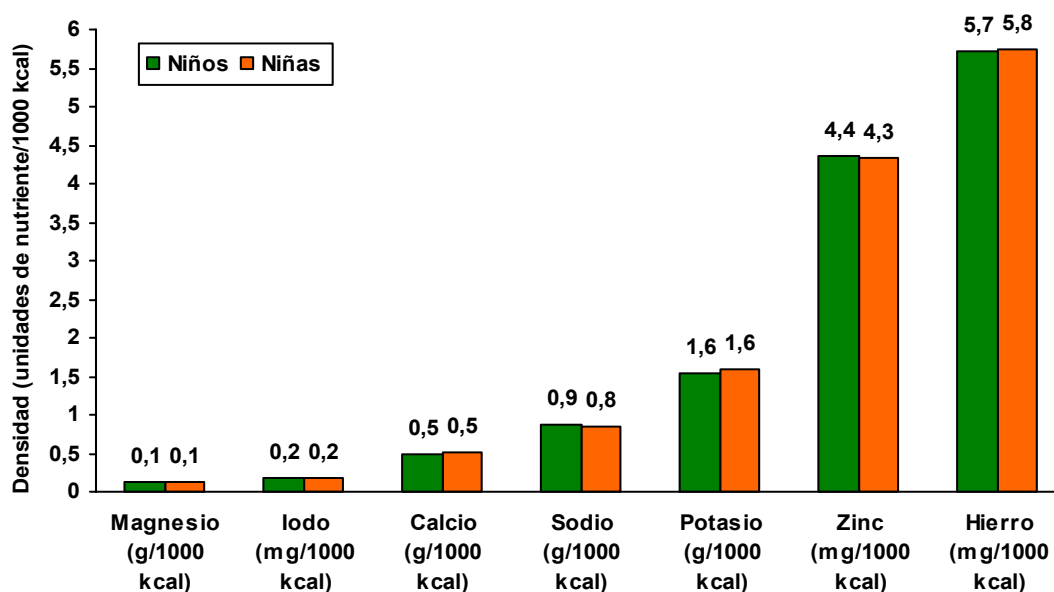
ENICM: Encuesta de Nutrición Infantil de la Comunidad de Madrid.  
Servicio de Epidemiología, Consejería de Sanidad, 2008.

**Figura 23. Densidad media de energía en la dieta de la población de 5-12 años de la Comunidad de Madrid, por edad. ENICM.**



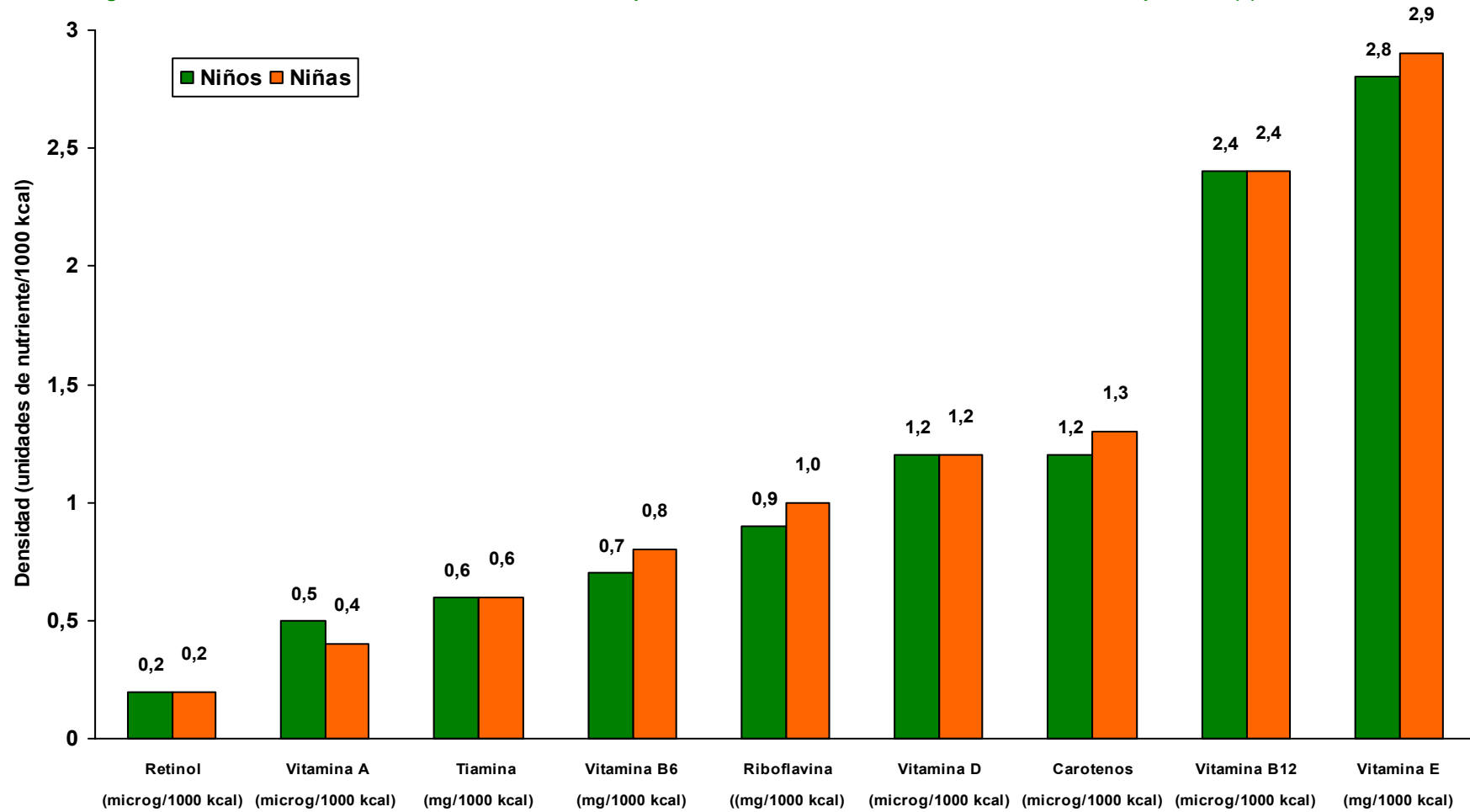
ENICM: Encuesta de Nutrición Infantil de la Comunidad de Madrid.  
Servicio de Epidemiología, Consejería de Sanidad, 2008.

**Figura 24. Densidad media de minerales en la dieta de la población de 5-12 años de la Comunidad de Madrid, por sexo. ENICM.**



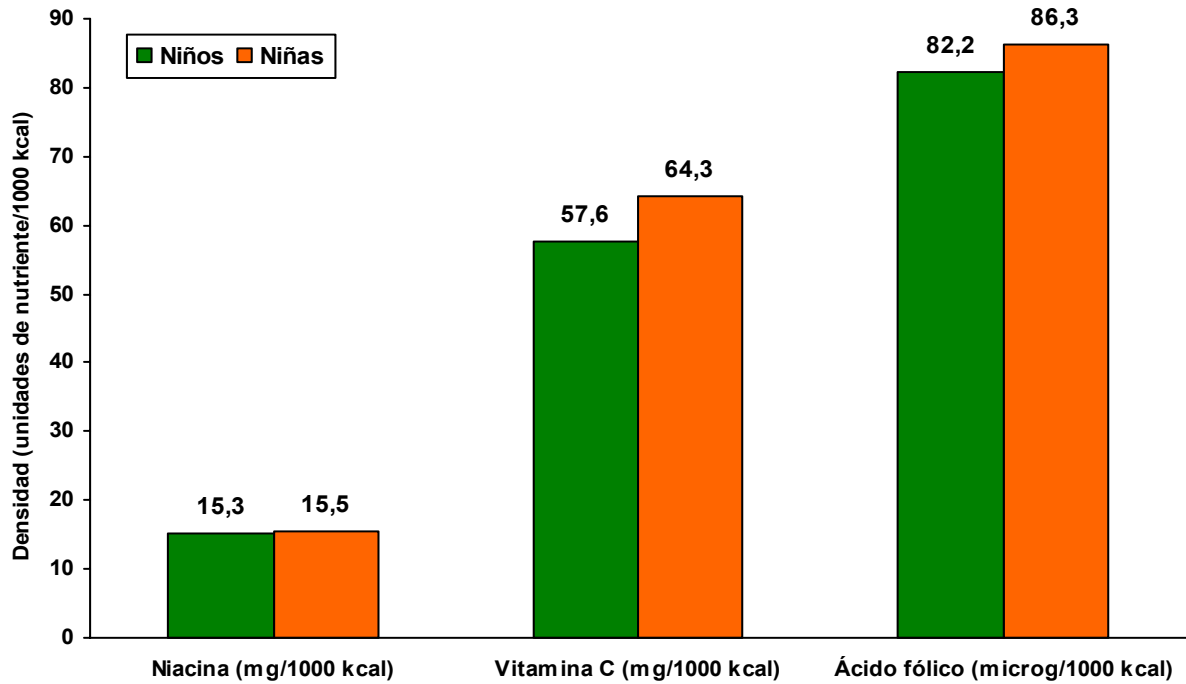
ENICM: Encuesta de Nutrición Infantil de la Comunidad de Madrid.  
Servicio de Epidemiología, Consejería de Sanidad, 2008.

Figura 25. Densidad media de vitaminas en la dieta de la población de 5-12 años de la Comunidad de Madrid, por sexo (1). ENICM.



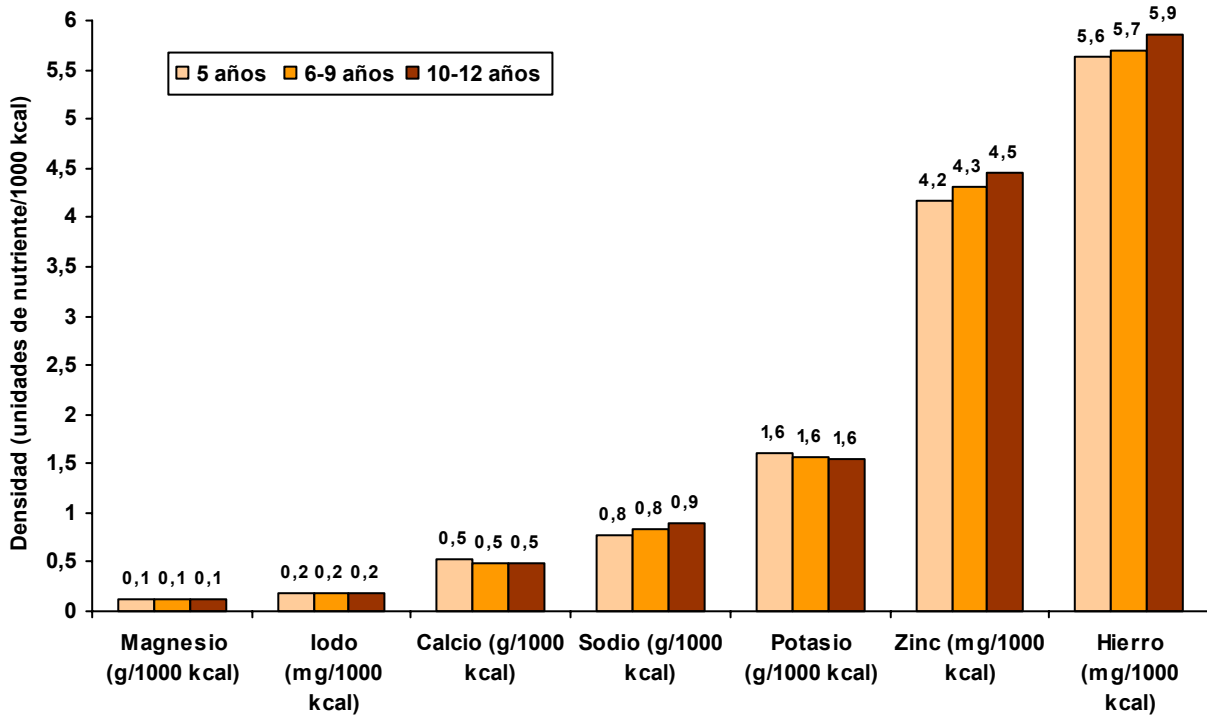
ENICM: Encuesta de Nutrición Infantil de la Comunidad de Madrid. Servicio de Epidemiología, Consejería de Sanidad, 2008.

**Figura 26. Densidad media de vitaminas en la dieta de la población de 5-12 años de la Comunidad de Madrid, por sexo (2). ENICM.**



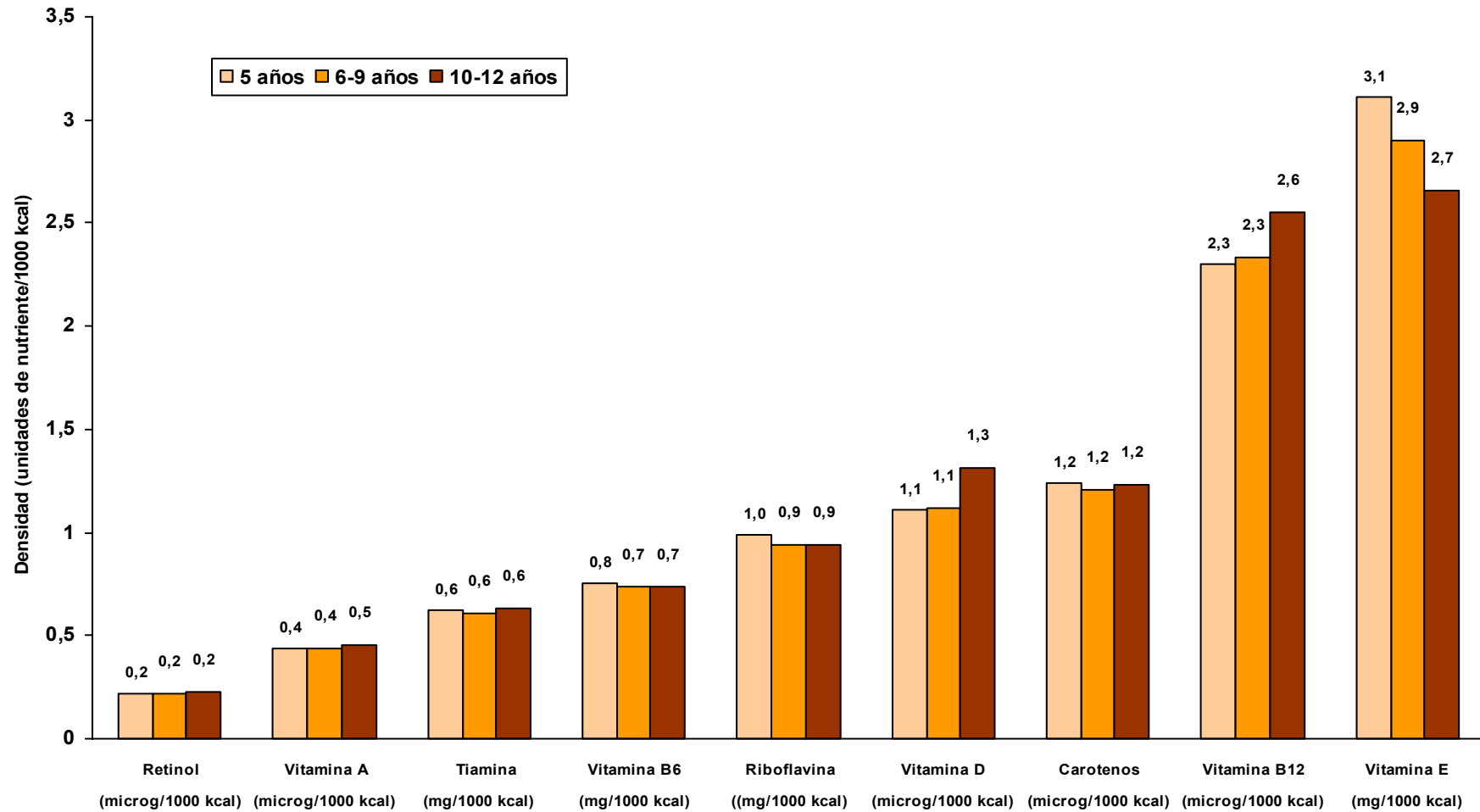
ENICM: Encuesta de Nutrición Infantil de la Comunidad de Madrid.  
 Servicio de Epidemiología, Consejería de Sanidad, 2008.

**Figura 27. Densidad media de minerales en la dieta de la población de 5-12 años de la Comunidad de Madrid, por edad. ENICM.**



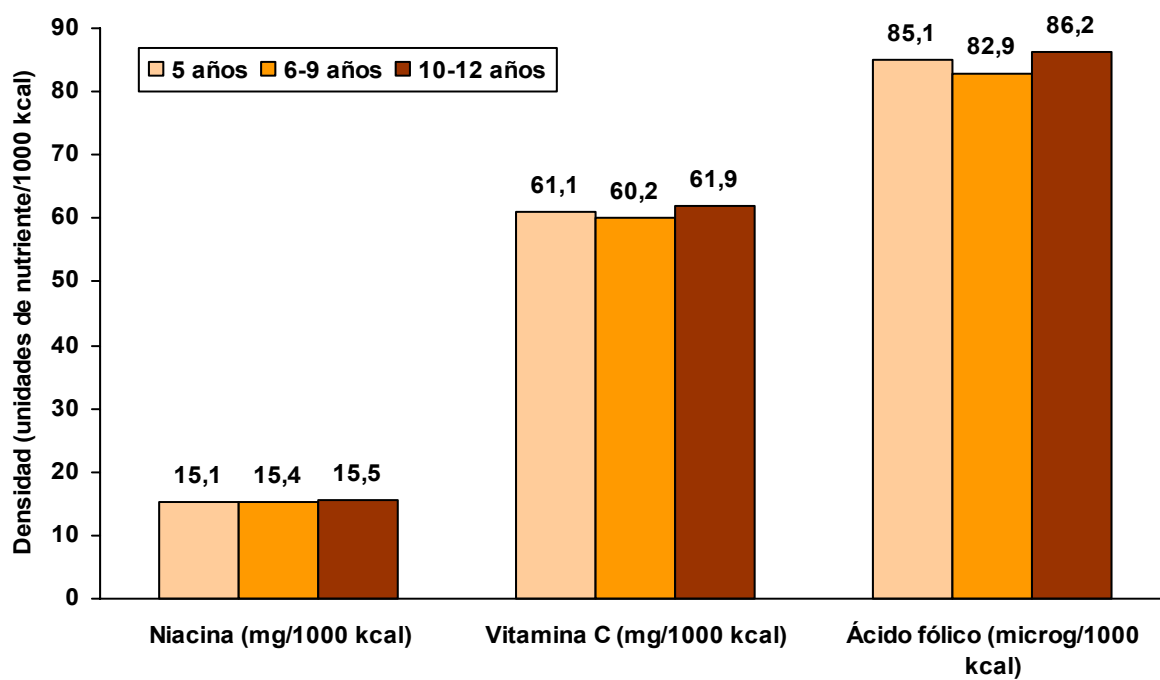
ENICM: Encuesta de Nutrición Infantil de la Comunidad de Madrid.  
 Servicio de Epidemiología, Consejería de Sanidad, 2008.

Figura 28. Densidad media de vitaminas en la dieta de la población de 5-12 años de la Comunidad de Madrid, por edad (1). ENICM.



ENICM: Encuesta de Nutrición Infantil de la Comunidad de Madrid. Servicio de Epidemiología, Consejería de Sanidad, 2008.

**Figura 29. Densidad media de vitaminas en la dieta de la población de 5-12 años de la Comunidad de Madrid, por edad (2). ENICM.**



ENICM: Encuesta de Nutrición Infantil de la Comunidad de Madrid.  
Servicio de Epidemiología, Consejería de Sanidad, 2008.



### 3.2.3. COMPOSICIÓN DE LA DIETA A LO LARGO DEL DÍA. INGESTA DE ALIMENTOS, ENERGÍA Y NUTRIENTES EN LOS DIFERENTES MOMENTOS DEL DÍA.

En este apartado se describe la distribución de la ingesta de alimentos, energía y nutrientes a lo largo del día y la composición y características alimentarias y nutricionales de cada uno de los episodios de ingesta del día: **desayuno, media mañana, comida, merienda, cena y entre horas**.

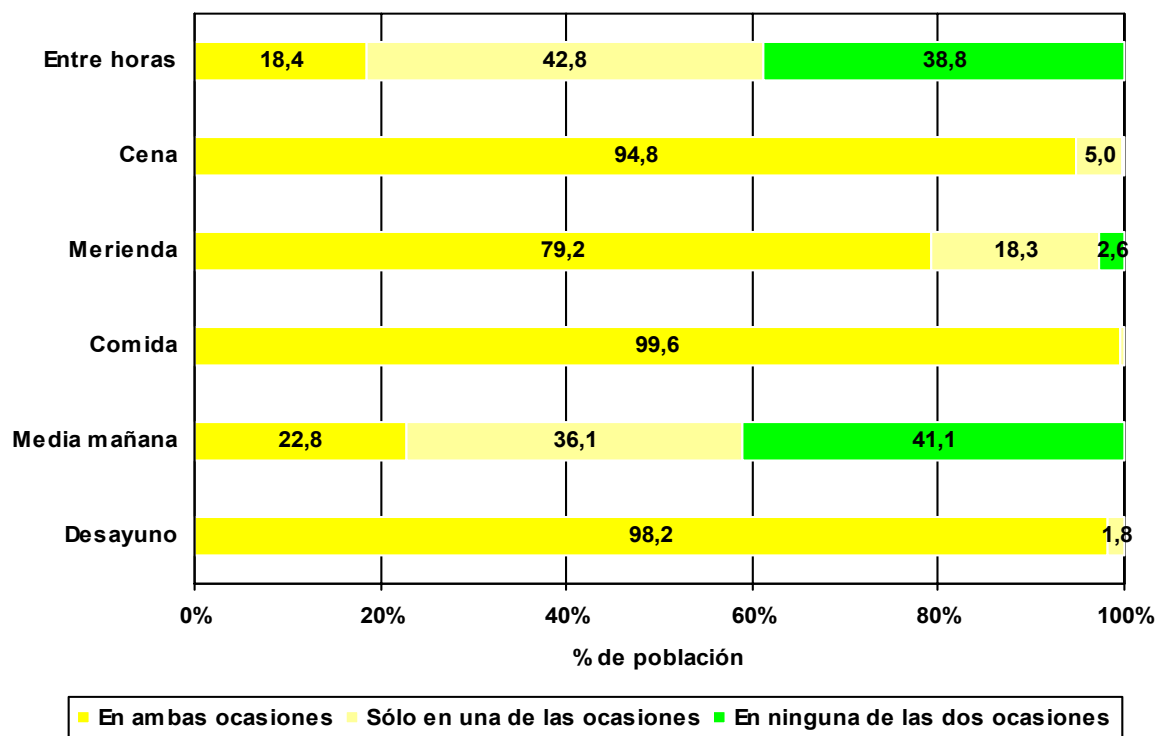
#### Frecuencia de ingesta a lo largo del día, momentos del día en los que se produce y lugar en el que se realiza.

Examinando separadamente en cada uno de los recuerdos o entrevistas la **realización o no de ingesta en los distintos momentos del día** se observa que prácticamente todos los niños desayunan (98,2% había desayunado en los dos días u ocasiones encuestadas). Sólo el 1,8% parece saltarse a veces el desayuno (realización del desayuno en uno de los días, pero no en el otro, de los dos incluidos en la encuesta) y no se registró ningún niño/a que sistemáticamente no hubiera desayunado (Tabla 3.3). La **comida** y la **cena** presentaron un patrón similar al del desayuno, aunque un porcentaje algo mayor de la población no cenó en al menos una de las dos ocasiones a las que se refiere la entrevista (5,0%). La **merienda** la realizaron en ambas ocasiones el 79,2% de los niños. Sólo el 2,6% no la realizó en ninguna de las dos ocasiones. A **media mañana** y **entre horas** había tomado algo (en ambas ocasiones o en alguna de ellas) el 58,9% y el 61,2% de los niños, respectivamente.

A lo largo del día, la población infantil de la Comunidad de Madrid comió algo unas 4,7 veces por término medio. El patrón más frecuente en esta población fueron **cinco** episodios de ingesta al día (41,7% de la población) (Figuras 31 y 32), habitualmente (39,7% de la población) el desayuno, la comida, la merienda y la cena y, en quinto lugar, alguna ingesta a media mañana o, algo menos frecuentemente, entre horas (Figura 32). El segundo patrón más frecuente fueron **cuatro** comidas al día (37,2% de los niños), siendo la combinación más frecuente desayuno, comida, merienda y cena (30,5% de la población). El 15,0% de los niños realizaron consumo de alimentos en las 6 ocasiones posibles (presentando, así, **seis** episodios de ingesta): desayuno, media mañana, comida, merienda, cena y entre horas (Figuras 31 y 32).

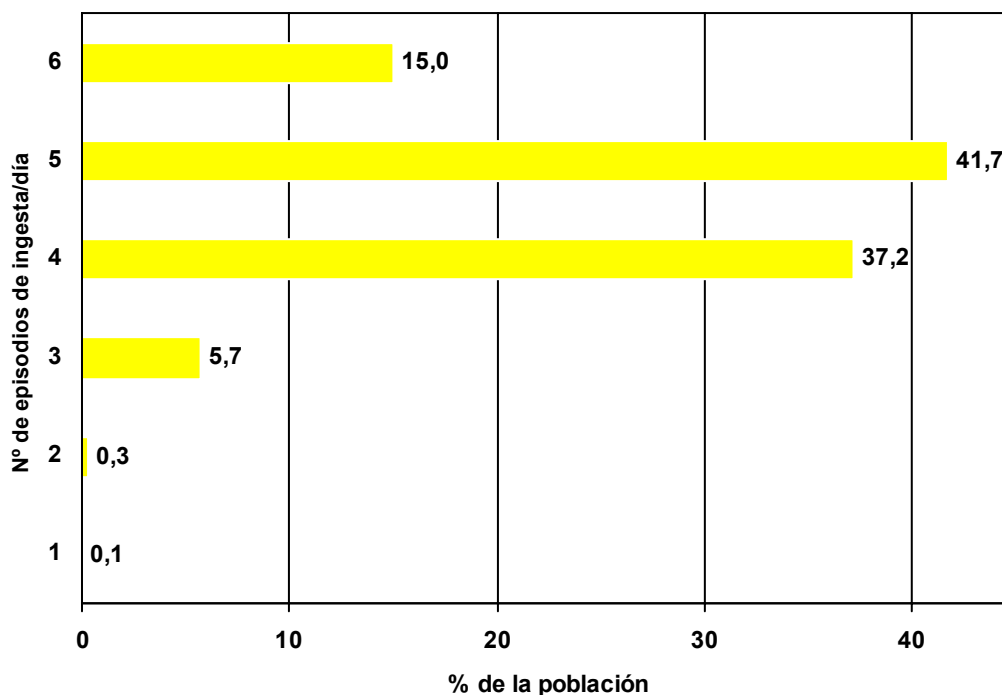
En total, el 96,4% de los niños desayunaron, comieron y cenaron. El 85,3% además, merendó, el 36,5% comió también algo a media mañana y un 15,0% tomó además algo entre horas.

**Figura 30. Porcentaje de la población que toma algo en los distintos momentos del día. Población de 5-12 años de la Comunidad de Madrid. Ambos sexos. ENICM.**



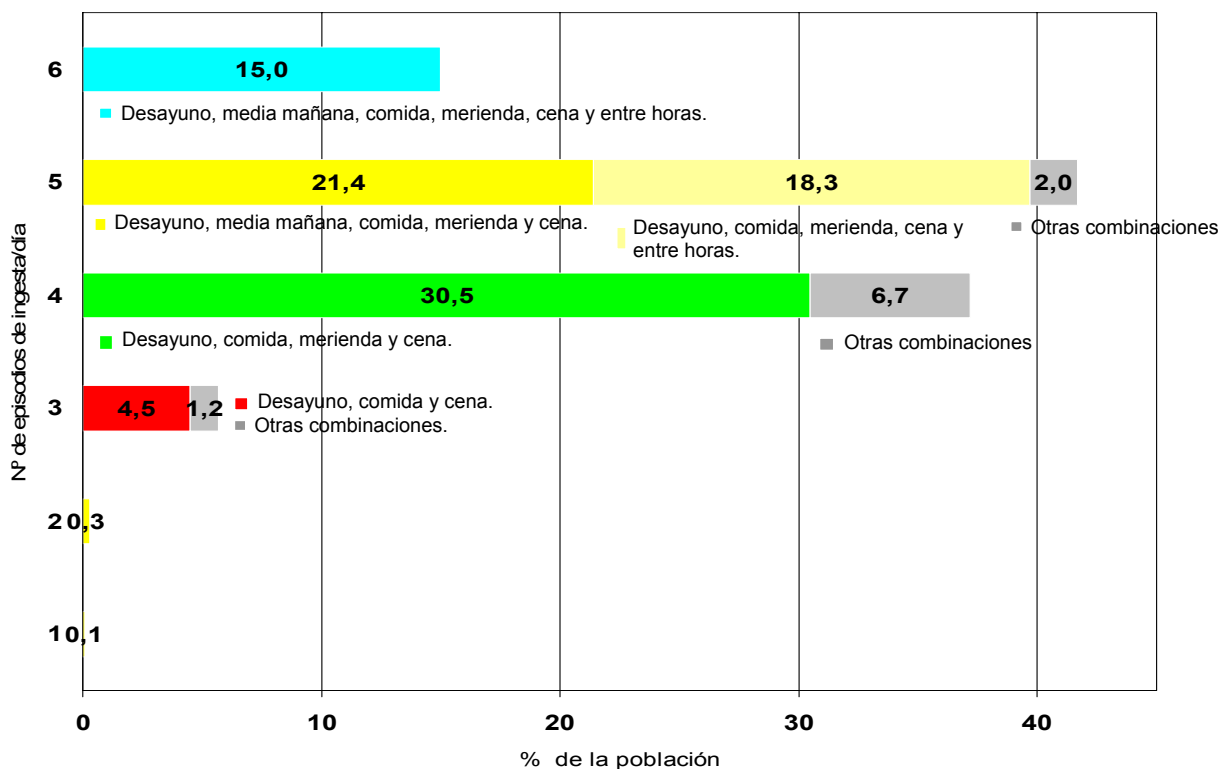
ENICM: Encuesta de Nutrición Infantil de la Comunidad de Madrid.  
 Servicio de Epidemiología, Consejería de Sanidad, 2008.

**Figura 31. Frecuencia de ingesta a lo largo del día (1). Población de 5-12 años de la Comunidad de Madrid. Ambos sexos. ENICM.**



ENICM: Encuesta de Nutrición Infantil de la Comunidad de Madrid.  
 Servicio de Epidemiología, Consejería de Sanidad, 2008.

**Figura 32. Frecuencia de ingesta a lo largo del día (2). Población de 5-12 años de la Comunidad de Madrid. Ambos sexos. ENICM.**



ENICM: Encuesta de Nutrición Infantil de la Comunidad de Madrid.  
Servicio de Epidemiología, Consejería de Sanidad, 2008.

En cuanto a su **lugar de realización** (Tablas 3.3-3.5), la mayor parte de los niños cuando **desayunaron**, lo hicieron en casa (96,0%). Menos del 1% registró el desayuno fuera de casa en ambas ocasiones y poco más del 3% desayunó fuera de casa en al menos una de las dos ocasiones. La **comida** la realizó en casa el 51,7% y fuera de casa en alguna de las dos ocasiones el 48,3% de los niños (en ambas el 13,7%). La mayor parte de las comidas realizadas fuera de casa se realizaron en el comedor escolar (79,7%) y de las no realizadas en el comedor la mayoría tuvo lugar en día festivo (77,5%). La **cena** también la realizaron habitualmente en casa. La ingesta a **media mañana** tuvo lugar con más frecuencia fuera de casa (en una o ambas ocasiones, 83,4% de la población) mientras que, los que **merendaron** y los que tomaron algo **entre horas** lo hicieron con más frecuencia en casa (en una o ambas ocasiones, 95,0% y 74,7% de la población la merienda y la ingesta entre horas, respectivamente), aunque el porcentaje de población que ingirió algo entre horas fuera de casa fue importante (25,3%).

**Tabla 3.3. Porcentaje de la población que comió o no algún alimento en los distintos momentos del día. Población de 5-12 años de la Comunidad de Madrid. Ambos sexos. ENICM.**

MOMENTO DEL DÍA	Comió algo en ese momento del día (%)		
	Sí, en ambas ocasiones	Sí, pero sólo en una de las dos ocasiones	No, en ninguna de las dos ocasiones
Desayuno	98,2	1,8	0,0
Media mañana	22,8	36,1	41,1
Comida	99,6	0,4	0,0
Merienda	79,2	18,3	2,6
Cena	94,8	0,2	5,0
Entre horas	18,4	38,8	42,8

n=1852.

ENICM: Encuesta de Nutrición Infantil de la Comunidad de Madrid. Servicio de Epidemiología, Consejería de Sanidad, 2008.

**Tabla 3.4. Lugar en el que realizó la ingesta en los distintos momentos del día. Población de 5-12 años de la Comunidad de Madrid. Ambos sexos. ENICM.**

MOMENTO DEL DÍA	LUGAR EN EL QUE REALIZÓ LA INGESTA (%)		
	En casa en ambas ocasiones	En casa en una ocasión, fuera de casa en la otra	Fuera de casa en ambas ocasiones
Desayuno	96,0	3,2	0,8
Media mañana	16,6	15,0	68,4
Comida	51,7	34,6	13,7
Merienda	76,5	18,5	5,0
Cena	92,0	7,9	0,1
Entre horas	61,1	13,6	25,3

ENICM: Encuesta de Nutrición Infantil de la Comunidad de Madrid. Servicio de Epidemiología, Consejería de Sanidad, 2008.

**Tabla 3.5. Lugar en el que realizaron la comida los niños que comieron fuera de casa\*. Población infantil de 5-12 años de la Comunidad de Madrid. ENICM.**

	%
En el comedor escolar en las dos ocasiones	74,7
En otro lugar en las dos ocasiones	15,7
En el comedor en una de las dos ocasiones, en otro lugar en la otra	9,6

\*Referido sólo a los niños que han comido fuera de casa en alguna ocasión (n=894).

ENICM: Encuesta de Nutrición Infantil de la Comunidad de Madrid. Servicio de Epidemiología, Consejería de Sanidad, 2008.

**Tabla 3.6. Lugar en el que se realizaron las comidas que se realizaron fuera de casa. Población infantil de 5-12 años de la Comunidad de Madrid. ENICM.**

Total (n=1144)*	%	Día laborable (n=993)*	%	Día festivo (n=151)*	%
En el comedor escolar	79,7	En el comedor escolar	91,8	En el comedor escolar	0
En otro lugar	20,3	En otro lugar	8,2	En otro lugar	100

\*Número de comidas realizadas fuera de casa.

ENICM: Encuesta de Nutrición Infantil de la Comunidad de Madrid. Servicio de Epidemiología, Consejería de Sanidad, 2008.

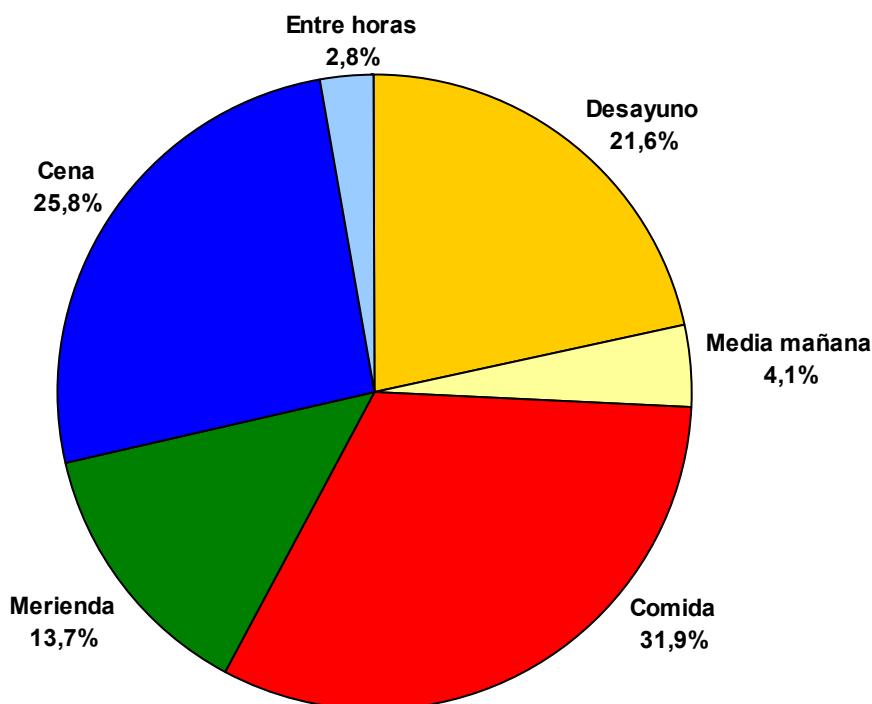
## Distribución de la ingesta de alimentos, energía y nutrientes a lo largo del día.

### Alimentos

La Tabla 37 y las Figuras 33-35 muestran la distribución de la ingesta de alimentos en la población infantil a lo largo del día. Se recogen las cantidades medias de los diversos alimentos o grupos de alimentos consumidas en cada momento del día y el porcentaje que estas cantidades representan de la ingesta media total diaria de cada alimento o grupos de alimentos.

La **ingesta alimentaria diaria** en esta población se distribuyó a lo largo del día de la siguiente manera: la ingesta media en el desayuno fue 315,9 g/persona/día, 60,3 g/persona/día a media mañana, 466,0 g/persona/día en la comida, 200,1 g/persona/día en la merienda, 377,2 g/persona/día en la cena y 41,1 g/persona/día entre horas, lo que representó, respectivamente, el 21,6%, 4,1%, 31,9%, 13,7%, 25,8% y 2,8% de la ingesta diaria de alimentos y bebidas (no incluye el agua de bebida) (Figura 33). La distribución de la ingesta a lo largo del día fue diferente para los distintos alimentos. Algunos se consumieron sobre todo o casi exclusivamente en determinados momentos del día, mientras que otros se repartieron de forma más homogénea a lo largo del día.

**Figura 33. Distribución (%) de la ingesta alimentaria a lo largo del día. Población infantil de 5-12 años de la Comunidad de Madrid. Ambos sexos. ENICM.**



ENICM: Encuesta de Nutrición Infantil de la Comunidad de Madrid.  
Servicio de Epidemiología, Consejería de Sanidad, 2008.

La ingesta total de **cereales** presentó una distribución amplia a lo largo del día, registrándose respectivamente en el desayuno, media mañana, comida, merienda, cena y entre horas el 12,5%, 3,8%, 36,8%, 21,9%, 24,4% y 0,5% de la ingesta diaria de este grupo de alimentos, aunque esta distribución cambió para los distintos tipos de cereales (Tabla 37; Figuras 34-35). El **arroz y la pasta**, por ejemplo, se consumieron esencialmente en la comida (81,1% de la ingesta diaria) y en segundo lugar en la cena (18,3% de la ingesta diaria). Del **pan** consumido diariamente, el mayor porcentaje (31,2% de la ingesta diaria) se registró en la merienda, aunque este valor no se alejó mucho del de la comida (26,9%) y la cena (26,0%). El 78,7% de la ingesta diaria de **cereales tipo copos de maíz** tuvo lugar en el desayuno, algo también en la merienda (10,0%), en la cena (5,7%), a media mañana (3,9%), entre horas (1,3%) y tan solo el 0,4% en la comida. Por último, **otros cereales** (maíz y harinas), fueron ingeridos sobre todo en la cena (57,5% de la ingesta diaria) y en la comida (34,0%).

Del grupo de **lácteos**, el 47,9% de la ingesta diaria se registró en el desayuno, aunque esto fue a expensas, en concreto, de la leche, de la que se tomó en este momento del día el 64,1% de la ingesta diaria. La ingesta de otros productos lácteos (quesos, yogures y otros postres lácteos) se produjo más en otros momentos del día. La mayor parte de la ingesta diaria de **queso** se registró en la cena (43,7%), seguido de la merienda (31,1%) y en menor proporción en la comida (12,9%), media mañana (7,3%), desayuno (3,4%) y entre horas (1,5%). De **yogures** se observó el mayor porcentaje de la ingesta diaria también en la cena (37,6%), seguido de la comida (29,4%) y en menor proporción en la merienda (19,4%), desayuno (6,0%), media mañana (5,4%) y entre horas (2,2%). Otros **postres y derivados lácteos** se ingirieron principalmente en la comida (28,4% de la ingesta diaria), merienda (26,7%) y cena (23,2%), y el 21,8% restante a media mañana (10,6%), entre horas (7,6%) y en el desayuno (3,5%). En concreto, las **natillas, flanes y similares** se consumieron sobre todo en la comida (43,5% de la ingesta diaria), seguido de la cena (36,7% de la ingesta diaria), con la merienda en tercer lugar (15,6% de la ingesta diaria). La merienda destacó frente a otros momentos del día en la ingesta de **batidos comerciales** (48,4% de la ingesta diaria), de los que el segundo mayor porcentaje se consumió a media mañana (32,0%).

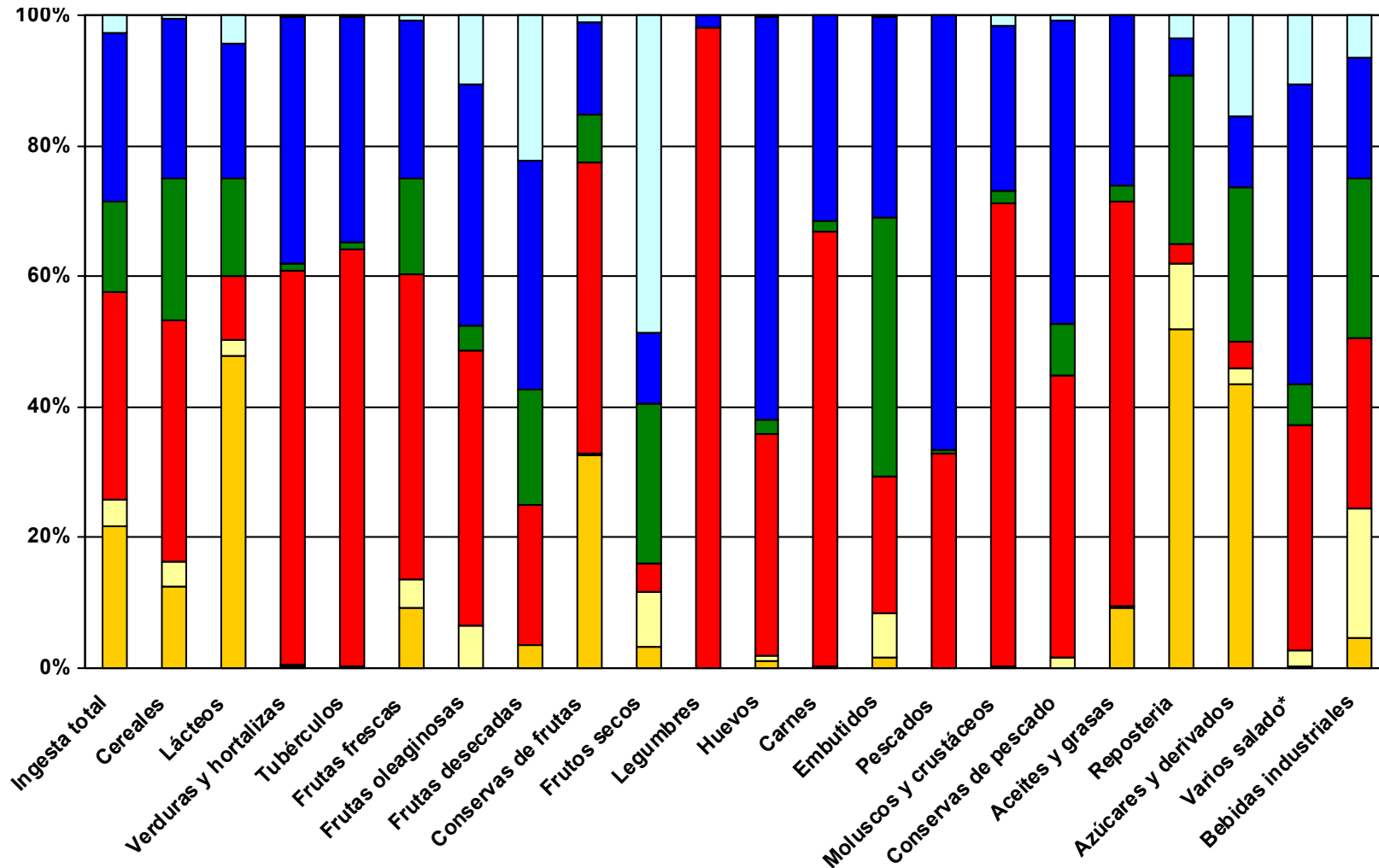
Las **verduras, patatas, frutas frescas, carnes, aceites y grasas añadidas** (a expensas fundamentalmente de los aceites) se consumieron principalmente en la comida (60,3%, 63,8%, 46,9%, 66,6%, 62,2% de la ingesta diaria, respectivamente) y, en segundo lugar, en la cena (37,8%, 34,5%, 24,0%, 31,4% y 25,9% de la ingesta diaria, respectivamente. Tabla 37; Figura 34). Las **legumbres** se consumieron casi exclusivamente en la comida (98,1% de la ingesta diaria). La mayor ingesta de **conservas de frutas** (cuyo consumo absoluto total diario en esta población fue muy reducido, 4,3 g/persona/día) se registró también en la comida (44,5% de la ingesta diaria) y, en segundo lugar, en el desayuno (32,5% de la ingesta diaria).

El 66,6% de la ingesta diaria de **carnes** se registró en la comida y el 31,4% en la cena. Por el contrario, el mayor porcentaje de la ingesta diaria de **huevos, pescados y platos precocinados** se produjo en la cena (61,8%, 66,5% y 71,6% de la ingesta diaria, respectivamente) y, en segundo lugar, en la comida (34,0%, 32,9% y 19,4% de la ingesta diaria, respectivamente); la ingesta de estos alimentos en otros momentos del día fue muy pequeña (Tabla 37; Figuras 34-35). Se observó una ingesta de **embutidos** algo mayor en la merienda (39,7% del consumo diario), si bien el porcentaje ingerido en la cena (30,5% de la ingesta diaria) y la comida (20,9% de la ingesta diaria) fue también importante.

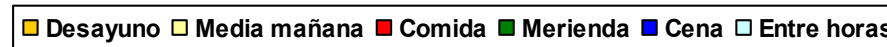
El mayor porcentaje de la ingesta diaria de los **productos de repostería** (51,9% de la ingesta diaria de productos de repostería globalmente, 62,1% de la ingesta diaria de galletas y 42,8% de los bollos) y de **azúcar añadido, chocolates y otros dulces** (43,4%) se registró en el desayuno. Estos últimos (azúcar añadido, chocolates y otros dulces), debido principalmente al cacao soluble añadido a la leche (que representó el 72,9% de la ingesta de este grupo en el desayuno y del que se consumió en este momento del día el 66,9% del total diario). El segundo momento del día en el que se ingirió una mayor proporción de estos productos fue la merienda (25,9% de los productos de repostería y 23,7% del azúcar añadido, chocolates y otros dulces). En conjunto, el desayuno y la merienda aportaron más de dos tercios de las galletas (81,3%), bollos (74,6%) y chocolates, azúcar y otros dulces (67,1%) diarios. La ingesta de estos productos a media mañana y entre horas conjuntamente representó el 12,1%, 14,7% y 18,2% diario, mientras su consumo en la cena y en la comida representaron en conjunto el 6,6%, 10,7% y 14,8% diario en cada uno de los grupos señalados, respectivamente. El consumo de **aperitivos y chucherías saladas** (sobre todo patatas fritas comerciales envasadas y similares) y de **frutos secos** se produjo principalmente entre horas (61,3% y 48,7%, respectivamente, de la ingesta diaria).

Por último, la ingesta de productos no naturales envasados, en concreto **bebidas industriales (zumos no naturales de elaboración industrial y refrescos)** presentó una distribución amplia a lo largo del día, aunque se observó un patrón algo diferente en la ingesta de zumos no naturales y refrescos. Los zumos no naturales se consumieron más en la merienda y a media mañana (29,7% y 29,5% de la ingesta diaria, respectivamente) y los refrescos en la comida y en la cena (38,1% y 24,6% de la ingesta diaria, respectivamente). En la comida, cena, desayuno y entre horas se ingirió, respectivamente, el 17,0%, 14,1%, 7,2% y 2,5% de los zumos no naturales diarios. En la merienda, entre horas, a media mañana y en el desayuno el 17,5%, 11,9%, 7,0% y 0,9%, respectivamente, de los refrescos diarios (Tabla 37; Figuras 34-35).

Figura 34. Distribución (%) de la ingesta de los grandes grupos de alimentos a lo largo del día en la población de 5-12 años de la Comunidad de Madrid. Ambos sexos. ENICM.



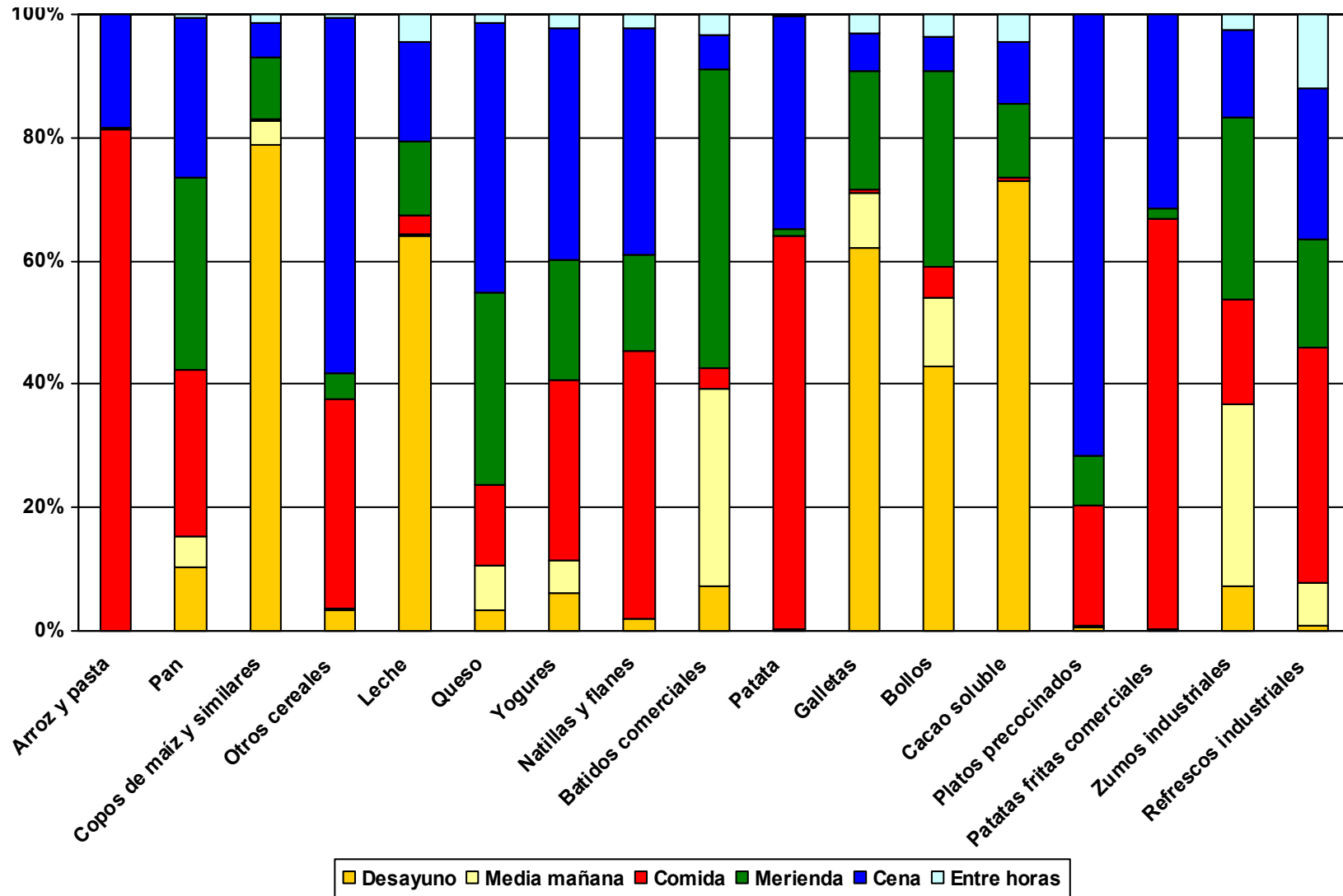
\*Varios salado: chucherías y aperitivos salados, salsas y alimentos precocinados.



ENICM: Encuesta de Nutrición Infantil de la Comunidad de Madrid. Servicio de Epidemiología, Consejería de Sanidad, 2008.



Figura 35. Distribución (%) de la ingesta de determinados alimentos o productos alimentarios a lo largo del día en la población de 5-12 años de la Comunidad de Madrid. Ambos sexos. ENICM.



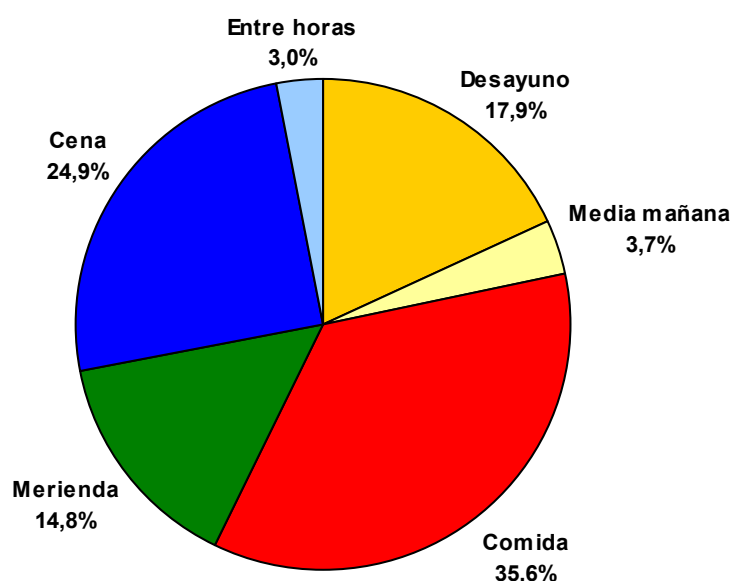
ENICM: Encuesta de Nutrición Infantil de la Comunidad de Madrid. Servicio de Epidemiología, Consejería de Sanidad, 2008.

## Energía y nutrientes

La distribución de la ingesta de energía y nutrientes a lo largo del día viene determinada por la distribución diaria de alimentos descrita en el apartado anterior.

Las **kilocalorías totales** ingeridas al cabo del día se distribuyeron de la siguiente manera (Figuras 36-37): el desayuno proporcionó por término medio el 17,9% de las kilocalorías diarias, 3,7% la media mañana, la comida el 35,6%, la merienda el 14,8%, 24,9% la cena, y 3,0% la ingesta entre horas.

**Figura 36. Distribución (%) de la ingesta de energía a lo largo del día. Población infantil de 5-12 años de la Comunidad de Madrid. Ambos sexos. ENICM.**

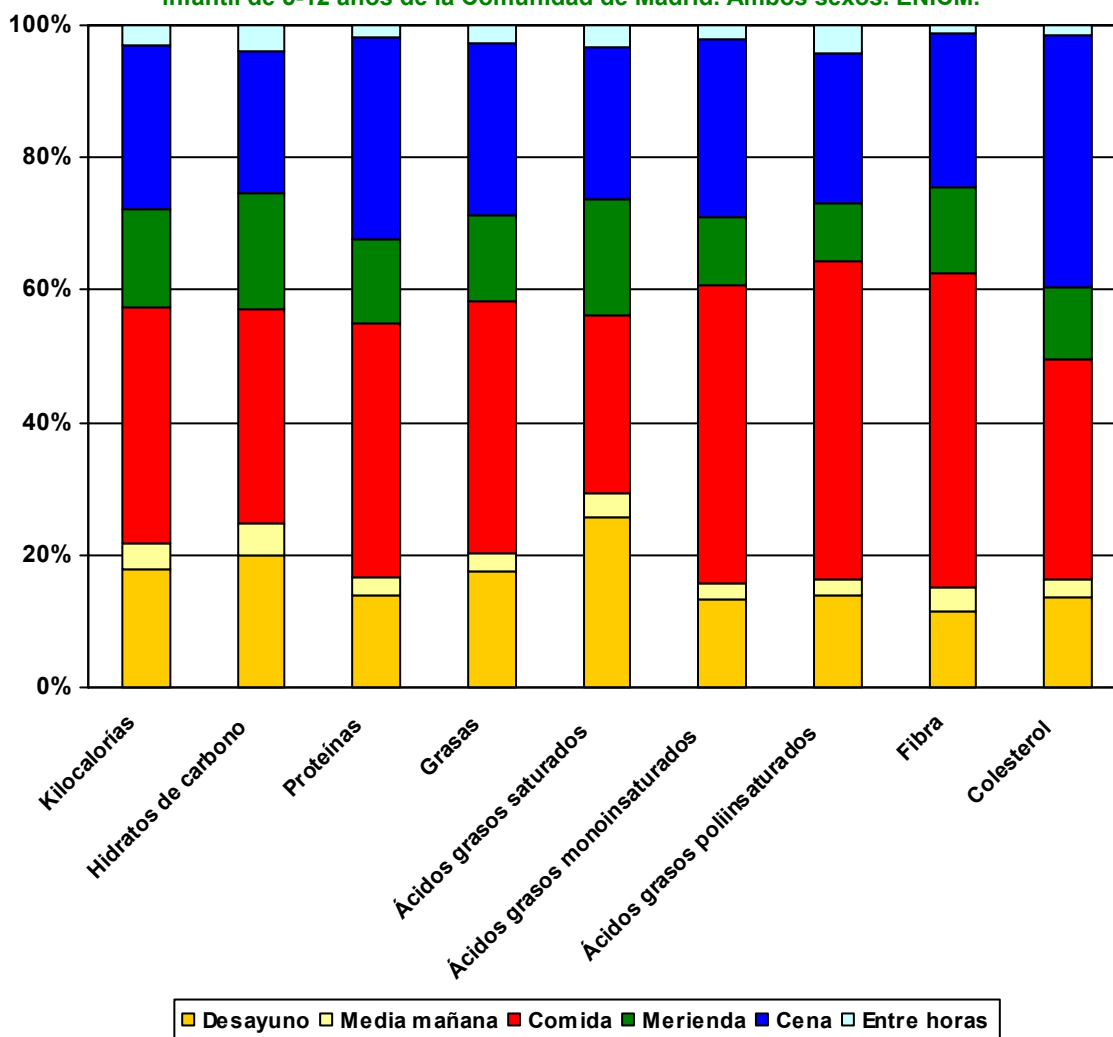


ENICM: Encuesta de Nutrición Infantil de la Comunidad de Madrid.  
Servicio de Epidemiología, Consejería de Sanidad, 2008.

La distribución de la ingesta de los **nutrientes esenciales, fibra y colesterol** a lo largo del día se presenta en las Tabla 38 y Figuras 37-39, que recogen las cantidades absolutas ingeridas por término medio en cada uno de los momentos del día (Tabla 38) y el porcentaje que estas cantidades representan, por término medio, de la ingesta total diaria (Tabla 38 y Figuras 37-39).

Un tercio de los **hidratos de carbono, proteínas y grasas totales** se ingirieron en la comida (32,3%, 38,3% y 38,1%, respectivamente). Es también destacable el porcentaje de la ingesta diaria de hidratos de carbono que se obtuvo en el desayuno, un 19,9% de media, porcentaje no muy diferente al obtenido en la cena (21,6%). Si bien, a diferencia de la cena, los hidratos de carbono en el desayuno fueron mayoritariamente azúcares simples añadidos, procedentes de bollos, galletas y otros productos con azúcar añadido como cacao soluble, cereales para el desayuno, o simplemente azúcar refinado añadido para endulzar.

**Figura 37. Distribución (%) de la ingesta de energía y nutrientes a lo largo del día (1). Población infantil de 5-12 años de la Comunidad de Madrid. Ambos sexos. ENICM.**



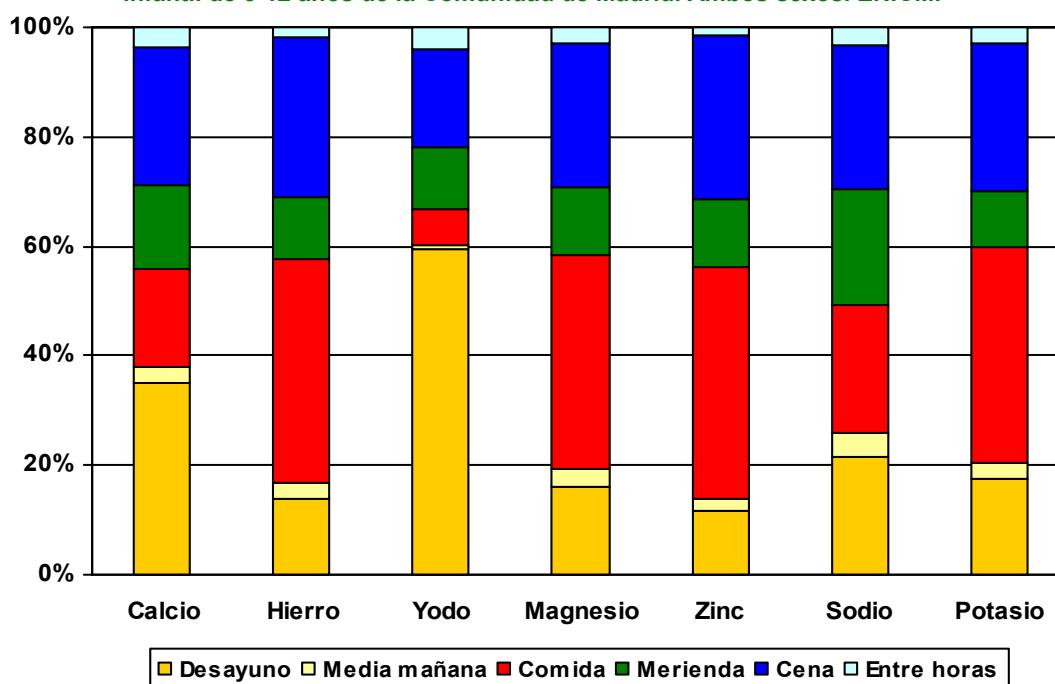
ENICM: Encuesta de Nutrición Infantil de la Comunidad de Madrid.  
Servicio de Epidemiología, Consejería de Sanidad, 2008.

Los **ácidos grasos saturados** se obtuvieron en proporciones similares en el desayuno (25,7% de la ingesta diaria), comida (27,0% de la ingesta diaria) y cena (23,2% de la ingesta diaria). El aporte de ácidos grasos saturados en la merienda fue también importante (17,3% de la ingesta diaria) y la contribución a media mañana y entre horas fue, respectivamente, un 3,6% y 3,2%. Por otro lado, casi el 50% de los **ácidos grasos monoinsaturados (AGM)** y **ácidos grasos poliinsaturados (AGP)** diarios se ingirió en la comida (45,0% y 48,0%, respectivamente), con un cuarto o casi procedentes de la cena (26,8% y 22,7% de la ingesta diaria de AGM y AGP, respectivamente) y menos del 15% del desayuno (13,5% AGM y 13,8% AGP). La obtención de **colesterol**, sin embargo, fue ligeramente mayor en la cena (37,9%) que en la comida (33,2%), el 13,5% procedió del desayuno, un 11,1% de la merienda y un 2,7% y 1,5% de la ingesta a media mañana y entre horas, respectivamente.

La **fibra** dietética se obtuvo sobre todo en la comida (47,5% de la ingesta diaria) y la cena (23,2%) y el 29,3% restante entre la merienda (13,0%), desayuno (11,3%), la ingesta a media mañana (3,7%) y entre horas (1,3%).

De los **minerales**, la mayor proporción del **calcio** y sobre todo del **iodo** diarios se obtuvieron en el desayuno (35,2% y 59,7%, respectivamente) y, en segundo lugar, en la cena (25,4% y 17,6% de la ingesta diaria, respectivamente). El mayor porcentaje del **hierro**, **magnesio**, **zinc** y **potasio** diarios se obtuvo en la comida (40,9%, 39,2%, 42,4% y 39,6% de la ingesta diaria, respectivamente) y, en segundo lugar, en la cena (29,5%, 26,4%, 30,0% y 27,0%, respectivamente). El **sodio** procedente de los alimentos (no incluye la sal añadida) se obtuvo en proporciones similares en la cena (26,4%), comida (23,5%), desayuno (21,7%) y merienda (20,9%) y el 4,2% y 3,3% procede de la ingesta a media mañana y entre horas, respectivamente.

**Figura 38. Distribución (%) de la ingesta de energía y nutrientes a lo largo del día (2). Población infantil de 5-12 años de la Comunidad de Madrid. Ambos sexos. ENICM.**



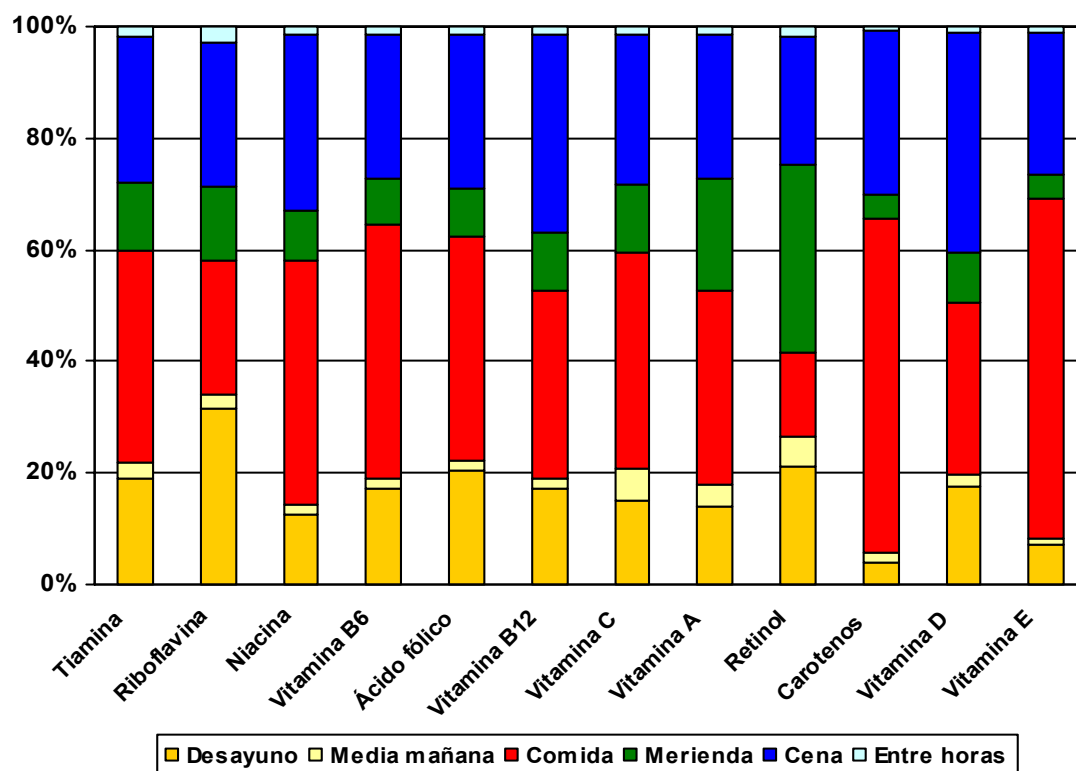
ENICM: Encuesta de Nutrición Infantil de la Comunidad de Madrid.

Servicio de Epidemiología, Consejería de Sanidad, 2008.

De las **vitaminas**, más de un tercio de la ingesta diaria de **tiamina**, **niacina**, **vitamina B<sub>6</sub>**, **ácido fólico** y **vitamina C** y más de la mitad de los **carotenos** y **vitamina E**, se obtuvieron en la comida (37,9%, 43,8%, 45,3%, 40,2%, 38,9%, 59,8% y 61,1%, respectivamente), y más de un cuarto, en la cena (26,2%, 31,3%, 25,6%, 27,4%, 27,1%, 29,3% y 25,6%, respectivamente). Un porcentaje algo mayor de las **vitaminas B<sub>12</sub>** y **D** diarias se obtuvieron de la cena (35,5% y 39,5%, respectivamente) en comparación con la comida (33,9% y 31,1%, respectivamente), con un 17,4% para ambas del desayuno y un 10,5% y 8,7%, respectivamente, de la merienda.

La ingesta a media mañana y entre horas proporcionaron, respectivamente, el 1,5% y 1,3% de la ingesta diaria de vitamina B<sub>12</sub>, y el 2,2% y 1,1% de la de vitamina D. La **riboflavina** diaria se obtuvo de media en primer lugar del desayuno (31,1%), seguido de la cena (26,0%) y la comida (24,1%) y, por último, de la ingesta en la merienda (13,0%), entre horas (2,8%) y a media mañana (2,5%). El **retinol** se obtuvo, sobre todo, en la merienda (33,9%), cena (22,9%) y desayuno (21,3%), y a continuación de la ingesta en la comida (14,7%), a media mañana (5,4%) y entre horas (1,8%). Por último, es particularmente destacable el porcentaje de los **carotenos y vitamina E** diarios que se obtuvieron en conjunto de la ingesta alimentaria en la comida y cena (89,1% y 86,1%, respectivamente), aunque sobre todo en la comida (59,8% y 61,1% de la ingesta diaria, respectivamente), siendo la ingesta en el desayuno, media mañana, merienda y entre horas fuentes muy secundarias de estos nutrientes, lo cual está relacionado con la distribución de la ingesta a lo largo del día de los alimentos más ricos en estos nutrientes: frutas frescas y verduras (carotenos) y aceites (vitamina E).

**Figura 39. Distribución (%) de la ingesta de energía y nutrientes a lo largo del día (3). Población infantil de 5-12 años de la Comunidad de Madrid. Ambos sexos. ENICM.**



ENICM: Encuesta de Nutrición Infantil de la Comunidad de Madrid.  
Servicio de Epidemiología, Consejería de Sanidad, 2008.

Globalmente, los episodios de ingesta más abundante del día, la comida y la cena (57,7% de la ingesta alimentaria diaria), son los que aportaron, conjuntamente, la mayor parte de la **energía** y de casi todos los **nutrientes (dos tercios o más de la ingesta diaria)**. En concreto, en la **comida** se obtuvo un **tercio o más** de la ingesta diaria de energía y de 20 de los 27 nutrientes

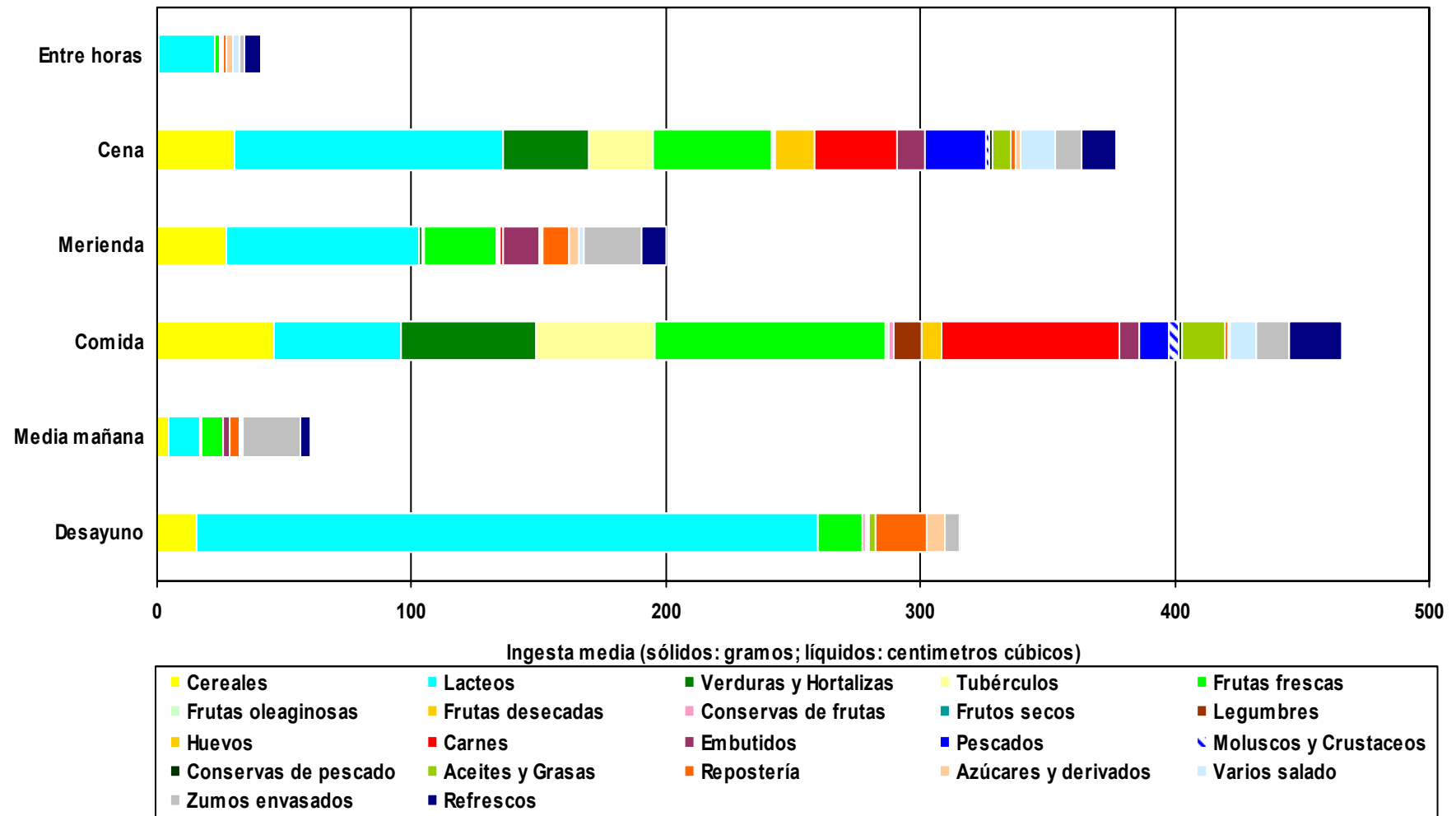
examinados (proteínas, lípidos totales, ácidos grasos monoinsaturados y poliinsaturados, fibra, colesterol, calcio, hierro, magnesio, zinc, potasio, tiamina, niacina, ácido fólico, carotenos y vitaminas A, B<sub>6</sub>, B<sub>12</sub>, C, y E), **más del 20% aunque menos de un tercio** de la ingesta diaria de hidratos de carbono, ácidos grasos saturados, sodio, riboflavina y vitamina D, y **menos del 20%** tan solo del iodo, calcio y retinol diarios. En la **cena**, se obtuvo **un cuarto o más** de la energía y de 21 de los 27 nutrientes examinados (proteínas, lípidos totales, ácidos grasos monoinsaturados, colesterol, calcio, hierro, magnesio, zinc, sodio, potasio, tiamina, riboflavina, niacina, ácido fólico, carotenos y vitaminas A, B<sub>6</sub>, B<sub>12</sub>, C, D y E,) y **más del 17% aunque menos del 25%** de la ingesta diaria de hidratos de carbono, ácidos grasos saturados y poliinsaturados, fibra, iodo y retinol. En términos relativos, y completando en algunos casos hasta **un tercio** de la ingesta registrada en esta población (como, por ejemplo, la de energía), la tercera fuente nutricional del día fue el desayuno, seguido de la merienda y, por último, la **ingesta a media mañana y entre horas**, que **constituyeron los dos episodios que menos nutrientes aportaron** (baja densidad nutricional) aunque, como veremos, su densidad energética fue importante.

### Composición alimentaria y nutricional de los diferentes momentos del día.

Además de la cantidad, también la variedad de alimentos fue diferente en los diferentes episodios de ingesta a lo largo del día. A nivel poblacional, la composición alimentaria media de cualquier episodio de ingesta es el resultado de la proporción de población que consume los diferentes alimentos y de las cantidades de estos alimentos que son ingeridas por la población consumidora en ese momento del día. De esta manera, cuanto más población consume un determinado alimento y mayores cantidades de éste son ingeridas, mayor es el peso relativo que este alimento puede tener en la composición alimentaria de dicho episodio en la población. La composición nutricional o perfil nutricional medio del episodio de ingesta es el resultado, junto a lo anterior, de la composición nutricional de los alimentos ingeridos. Así, por ejemplo, cuanto mayores son la densidad o valor nutricional de los alimentos consumidos en un determinado episodio, la proporción de la población que los consume y las cantidades ingeridas, mayor densidad nutricional presentará y mayores cantidades de nutrientes serán obtenidos por término medio en ese episodio en la población.

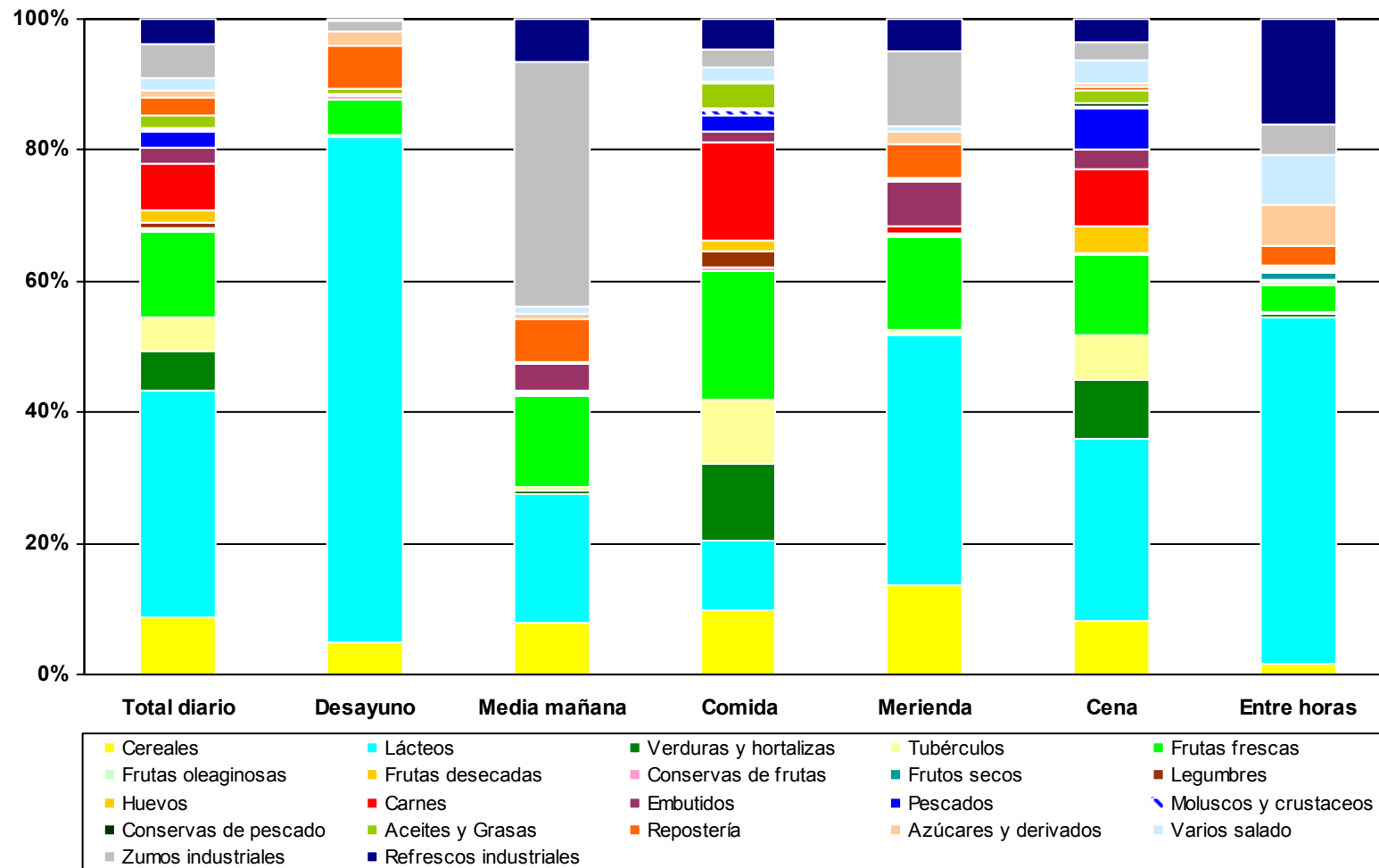
A continuación se presentan las características de los episodios de ingesta en los diferentes momentos del día (desayuno, media mañana, comida, merienda, cena y entre horas). La Tabla 36 indica, además, el porcentaje de población que consume los diferentes alimentos de los que se observa alguna ingesta en cada episodio, clasificados en grandes grupos. Junto a la composición absoluta (Tabla 37; Figura 40a), la Tabla 39 y Figura 40b muestran la composición alimentaria relativa media de cada uno de los momentos del día y la Figura 63 su perfil calórico.

Figura 40a. Composición alimentaria media de los diferentes momentos del día, en la población de 5-12 años de la Comunidad de Madrid. Ambos sexos. ENICM.



ENICM: Encuesta de Nutrición Infantil de la Comunidad de Madrid. Servicio de Epidemiología, Consejería de Sanidad, 2008.

**Figura 40b. Composición relativa (%) de la ingesta alimentaria en los diferentes momentos del día, en la población de 5-12 años de la Comunidad de Madrid. Ambos sexos. ENICM.**



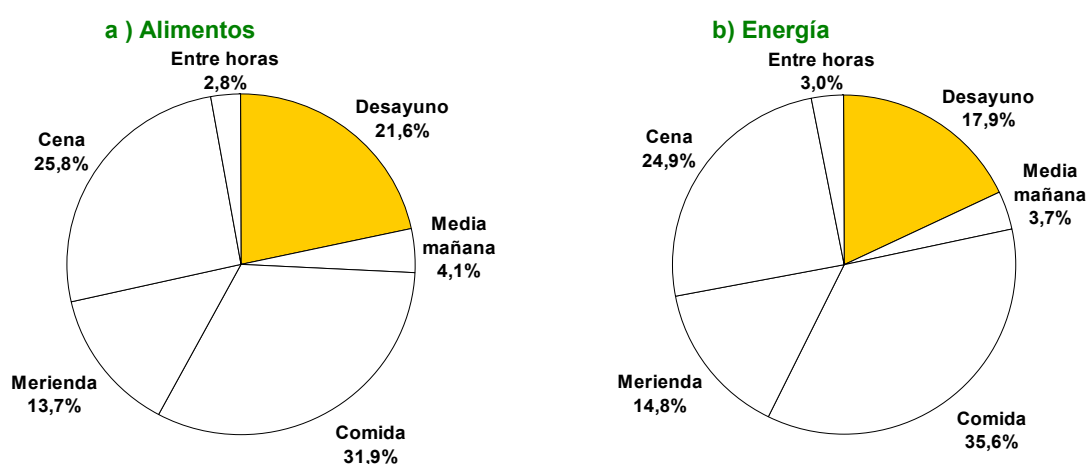
ENICM: Encuesta de Nutrición Infantil de la Comunidad de Madrid. Servicio de Epidemiología, Consejería de Sanidad, 2008.



## Desayuno

La ingesta alimentaria de la población infantil de la Comunidad de Madrid en el desayuno fue, por término medio, 315,9 gramos/persona/día (DE: 104,4 gramos/persona/día), lo que representó el 21,6% de la ingesta alimentaria total diaria en esta población. Esta ingesta proporcionó una media de 341,7 kilocalorías/persona/día (DE: 131,8 kcal/persona/día), el 17,9% de la ingesta diaria de energía. El 76,9% del desayuno se ingirió en forma de líquidos (casi todo leche) y el 23,1% como alimentos sólidos, sobre todo, productos de repostería (galletas, bollos) y, en segundo lugar, cereales para el desayuno tipo copos de maíz o pan.

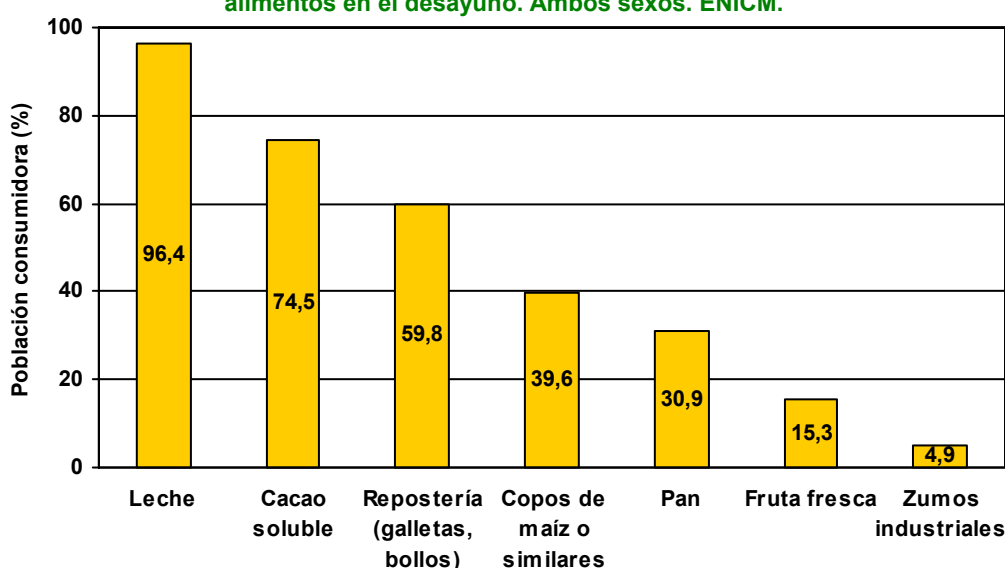
**Figura 41. Porcentaje de los alimentos y energía diarios ingerido en el desayuno. Población de 5-12 años de la Comunidad de Madrid. Ambos sexos. ENICM.**



ENICM: Encuesta de Nutrición Infantil de la Comunidad de Madrid.  
Servicio de Epidemiología, Consejería de Sanidad, 2008.

Por término medio, los lácteos representaron la mayor parte de la ingesta alimentaria en el desayuno (77,1%), en concreto la leche, que supuso el 75,0% de la ingesta alimentaria en este momento del día y que fue ingerida por el 96,4% de los niños (ingesta media de 236,8 cc/persona/desayuno, lo que equivale a un vaso). El tipo de leche más consumido fue la leche entera (74,4% de población consumidora; 54,3% de la ingesta alimentaria en el desayuno). Los productos sólidos más consumidos en este momento del día fueron los de repostería (59,8% de la población los consume), seguido de los cereales tipo copos de maíz (39,6% de población consumidora) y el pan (30,9% de población consumidora). Los azúcares supusieron el 2,3% de la ingesta en el desayuno, a expensas principalmente del cacao soluble añadido a la leche (1,8% de la ingesta), que emplearon un 74,5% de los niños, y la fruta fresca el 5,6%, aunque sólo el 15,3% de los niños ingirió alguna cantidad en el desayuno. Las bebidas industriales fueron consumidas en el desayuno por un 5,3% de la población, principalmente los zumos no naturales (4,9% de la población; 1,7% de la ingesta total en el desayuno). La presencia de quesos, embutidos, huevos y otros alimentos en el desayuno fue bastante reducida y poco frecuente en esta población.

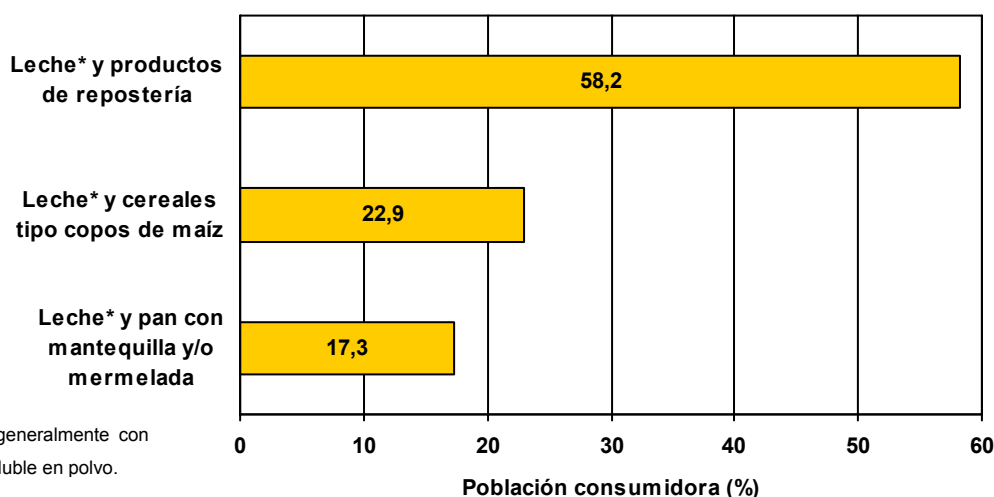
**Figura 42. Población de 5-12 años de la Comunidad de Madrid consumidora de diferentes alimentos en el desayuno. Ambos sexos. ENICM.**



ENICM: Encuesta de Nutrición Infantil de la Comunidad de Madrid. Servicio de Epidemiología, Consejería de Sanidad, 2008.

Teniendo en cuenta las combinaciones de los diferentes alimentos, el desayuno más frecuente en la población infantil de la Comunidad de Madrid (registrado en el 58,2% de los niños) consistió en un vaso de leche (generalmente con cacao en polvo) y algún producto de repostería (galletas, bollería), acompañado (37,5% de la población) o no (20,7% de la población) de otros alimentos y/o bebidas. La segunda combinación más frecuente (22,9% de la población) fue leche (generalmente con cacao) y cereales tipo copos de maíz, acompañado (12,4% de la población) o no (10,5% de la población) de otros alimentos y/o bebidas, pero no de repostería. La tercera combinación más frecuente (17,3% de la población) fue leche (generalmente con cacao) y pan (generalmente con mantequilla y/o mermelada), acompañado (12,5% de la población) o no (4,9% de la población) de otros alimentos y/o bebidas, pero no de repostería.

**Figura 43. Patrones más frecuentes de desayuno en la población de 5-12 años de la Comunidad de Madrid. Ambos sexos. ENICM.**



\*Leche, generalmente con cacao soluble en polvo.

ENICM: Encuesta de Nutrición Infantil de la Comunidad de Madrid. Servicio de Epidemiología, Consejería de Sanidad, 2008.

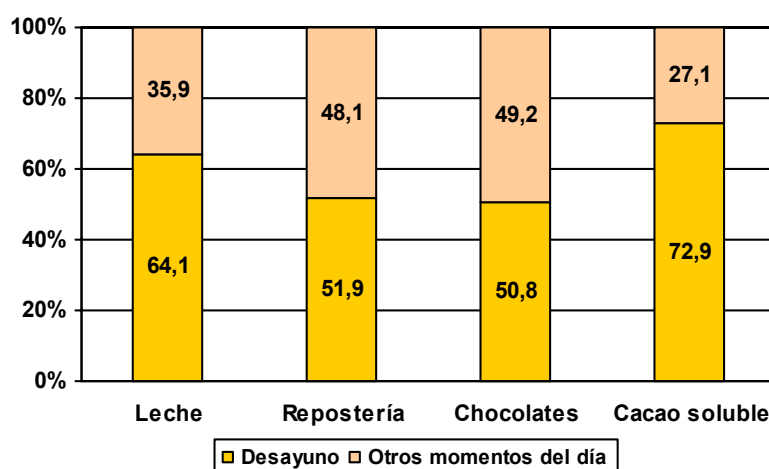
El 15,3% de los niños comió algo de fruta fresca en el desayuno, siempre acompañada de algo más, lo más frecuente, leche y algún otro alimento (13,9% de la población), sobre todo, algún producto de repostería (7,2% de la población). Un 5,3% tomó en el desayuno alguna bebida industrial, casi siempre zumo no natural comercial envasado (91,8% de los que toman alguna bebida industrial en el desayuno; 4,9% de la población total) y como en el caso de la fruta, siempre acompañado de algún otro alimento.

El tipo y la cantidad de alimentos ingeridos en el desayuno determinan su perfil calórico y nutricional. El desayuno fue el momento del día que presentó la menor densidad energética (108 kcal/100 g de media). El 48,5% de la ingesta energética en este momento del día procedió de los hidratos de carbono, el 13,5% de las proteínas y el 37,9% de las grasas (Figura 63) (19,2% de los ácidos grasos saturados, 12,5% de los ácidos grasos monoinsaturados, 3,8% de los ácidos grasos poliinsaturados), con una razón media de ácidos grasos no saturados/ácidos grasos saturados de 0,8.

En cuanto a su densidad de nutrientes por cada 1000 kilocalorías ingeridas, de los seis momentos del día, el desayuno fue el episodio de ingesta con la mayor densidad de ácidos grasos saturados (21,4 g/1000 kcal), calcio (966,4 mg/1000 kcal), iodo (624,3 µg/1000 kcal) y riboflavina (1,6 mg/1000 kcal); el segundo con mayor densidad de vitamina D (1,1 µg/1000 kcal), sodio (982,6 mg/1000 kcal. No incluye la sal añadida) y vitamina B<sub>12</sub> (junto con la comida, ambos episodios: 2,3 µg/1000 kcal); y el de menor densidad de carotenos (255,5 /1000 kcal). Junto con la comida y la cena fue también el que presentó mayor densidad de tiamina (0,65 mg/1000 kcal) y ácido fólico (94,0 µg/1000 kcal el desayuno, 93,5 µg/1000 kcal la comida y 91,2 µg/1000 kcal la cena), ocupando para el resto de nutrientes posiciones inferiores a los demás episodios de ingesta del día. Respecto a su densidad de nutrientes por cada 100 g de alimento ingerido, el desayuno fue el episodio de ingesta con la mayor densidad de calcio (104,5 mg/100 g), iodo (67,5 µg/100 g) y riboflavina (0,2 mg/100 g), la segunda mayor para los ácidos grasos saturados (2,3 g/100 g) y la menor para el magnesio (12,1 mg/100 g) y los carotenos (27,6 µg/100 g).

Como se ha visto al estudiar la distribución de la ingesta de los diferentes alimentos a lo largo del día, el desayuno fue el momento del día en el que se consumió el mayor porcentaje de la leche, productos de repostería y chocolates diarios (a expensas, en concreto, del cacao soluble), 64,1%, 51,9% y 50,8%, respectivamente. Y nutricionalmente fue el que proporcionó el mayor porcentaje de la ingesta diaria de calcio, iodo y riboflavina (35,2%, 59,7% y 31,5%, respectivamente), el segundo, tras la comida, y no muy alejado de la cena, en contribución a la ingesta diaria de ácidos grasos saturados (27,0% la comida, 25,7% el desayuno y 23,2% la cena) y, junto con la ingesta a media mañana y entre horas, el que menos contribuyó a la ingesta diaria de carotenos (3,8% el desayuno, y 1,8% y 0,7% la ingesta a media mañana y entre horas, respectivamente).

**Figura 44. Contribución del desayuno a la ingesta diaria de determinados alimentos (% de la ingesta diaria). Población de 5-12 años de la Comunidad de Madrid. Ambos sexos. ENICM.**



ENICM: Encuesta de Nutrición Infantil de la Comunidad de Madrid.  
Servicio de Epidemiología, Consejería de Sanidad, 2008.

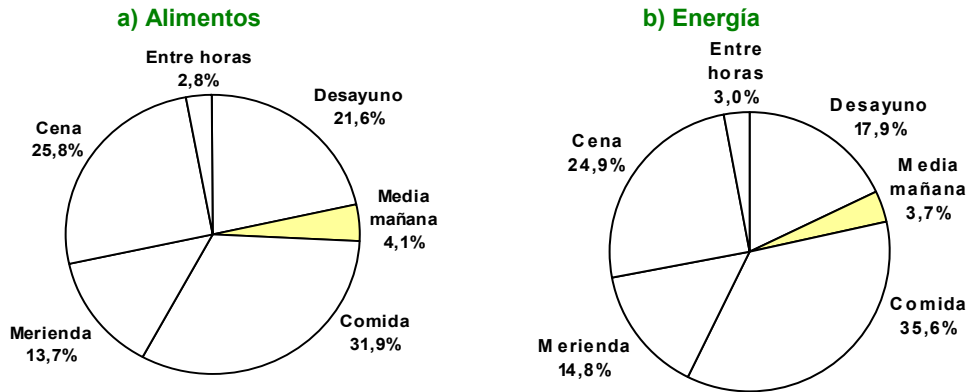
### Media mañana

La ingesta alimentaria total a media mañana fue, de media, 60,3 gramos/persona/día (DE: 73,8 gramos/persona/día), el 4,1% de la ingesta alimentaria total diaria en esta población. Esta ingesta proporcionó una media de 70,9 kilocalorías/persona/día (DE: 88,3 kcal/persona/día), el 3,7% de la ingesta diaria de energía. El 53,5% de la ingesta en este momento del día fueron alimentos sólidos o semisólidos, sobre todo algún producto de repostería, algún lácteo (queso, yogur u otro postre o derivado lácteo, principalmente) o pan con embutido y, en menor medida, algo de fruta fresca, y el 46,5% fueron líquidos, principalmente zumos industriales (zumos no naturales comerciales envasados: 37,3% de la ingesta total a media mañana), en segundo lugar, refrescos (6,5% de la ingesta) y, en mucha menor medida, leche (2,7% de la ingesta).

El 43,8% de la ingesta alimentaria a media mañana en esta población fueron bebidas industriales, que fueron consumidas a esta hora del día por el 21,9% de los niños. El tipo de bebida industrial más consumida fueron los zumos industriales (18,3% de la población los consumieron). Los productos lácteos, ingeridos por el 17,0% de esta población a media mañana, representaron el 19,7% de este episodio de ingesta. Los lácteos más consumidos en este momento del día fueron los yogures (6,2% de los niños), quesos (5,4% de los niños) y otros postres o derivados lácteos (5,2% de la población), principalmente batidos comerciales (4,3% de la población). A diferencia del desayuno, a media mañana la leche fue muy infrecuente (1,5% de los niños). Los productos de repostería, ingeridos por el 16,4% de los niños a media mañana, representaron el 6,6% de la ingesta alimentaria de este episodio, el pan (16,3% de población consumidora) supuso un 7,3% de la ingesta, un 4,1% los embutidos (12,7% de población consumidora), 14,0% la fruta fresca (9,8% de población consumidora) y

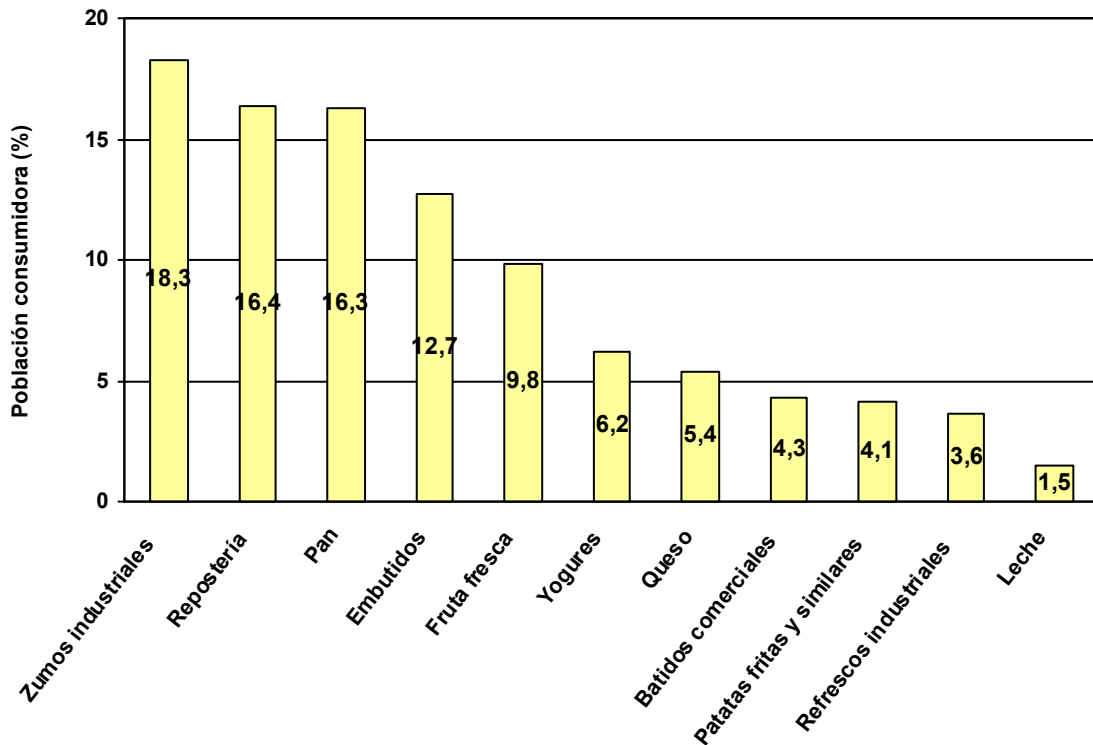
los aperitivos salados comerciales tipo patatas fritas, cortezas, gusanitos y similares (4,1% de población consumidora) el 1,2%. La presencia de otros alimentos a media mañana fue poco frecuente en esta población (Tabla 37-39).

**Figura 45. Porcentaje de los alimentos y energía diarios ingerido a media mañana. Población de 5-12 años de la Comunidad de Madrid. Ambos sexos. ENICM.**



ENICM: Encuesta de Nutrición Infantil de la Comunidad de Madrid.  
Servicio de Epidemiología, Consejería de Sanidad, 2008.

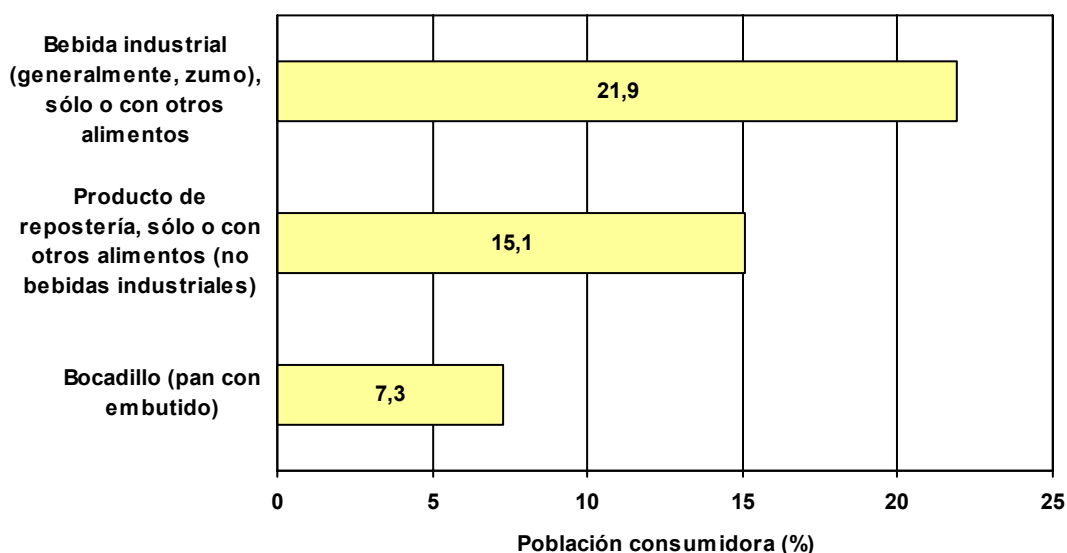
**Figura 46. Población de 5-12 años de la Comunidad de Madrid consumidora de diferentes alimentos a media mañana. Ambos sexos. ENICM.**



ENICM: Encuesta de Nutrición Infantil de la Comunidad de Madrid.  
Servicio de Epidemiología, Consejería de Sanidad, 2008.

Considerando la proporción de población que ingirió los diferentes alimentos y las combinaciones más frecuentes, la ingesta a media mañana en esta población consistió habitualmente (21,9% de la población) en una bebida comercial (sobre todo, zumos industriales), sola (5,3% de la población) o acompañada de otros alimentos (16,6% de la población), lo más frecuente al menos pan (5,3% de la población, frecuentemente con algo de embutido) o un producto de repostería (4,6% de la población). Sin incluir bebidas comerciales, lo segundo más frecuente en esta población fue tomar en este momento del día un producto de repostería (15,1% de la población), sólo (7,4% de la población) o acompañado de algún otro alimento (7,7% de la población), lo más frecuente, un lácteo (2,7% de la población; generalmente yogur, batido comercial u otro postre lácteo, pero muy raramente leche -0,3% de la población-). No incluyendo ni bebidas comerciales ni productos de repostería, lo usual fue pan (10,2% de la población), generalmente, con embutido (7,3% de la población), es decir, un bocadillo. Un 9,8% de los niños comió a media mañana algo de fruta fresca, sola (4,4% de la población) o con algo más (5,4% de la población).

**Figura 47. Patrones más frecuentes de ingesta a media mañana en la población de 5-12 años de la Comunidad de Madrid. Ambos sexos. ENICM.**

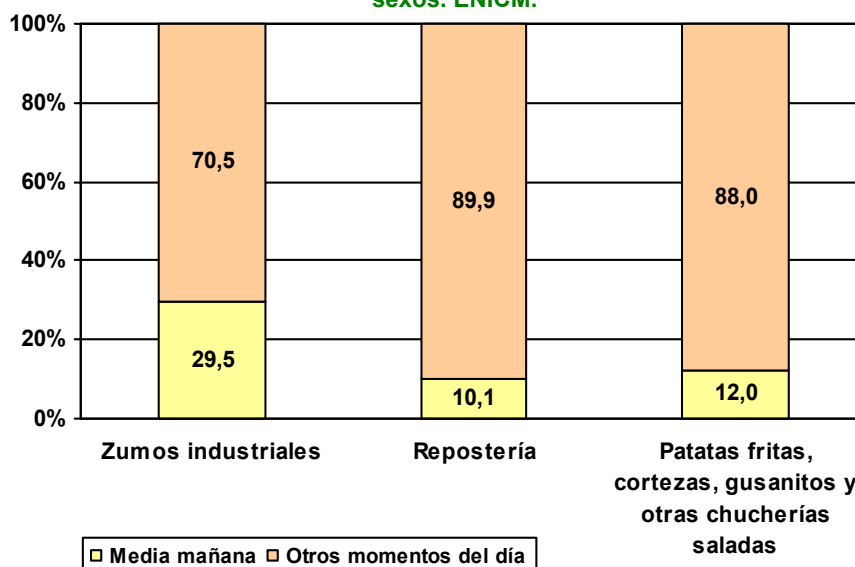


ENICM: Encuesta de Nutrición Infantil de la Comunidad de Madrid.  
Servicio de Epidemiología, Consejería de Sanidad, 2008.

El tipo y la cantidad de alimentos consumidos a media mañana determinan el perfil calórico y nutricional de este momento del día. Este episodio presentó una densidad energética media de 117,5 kcal/100 g, algo mayor que la del desayuno (Tabla 40). El 58,5% de la ingesta de energía en este momento del día procedió de los hidratos de carbono (principalmente azúcares simples), el 11,7% de las proteínas y el 29,7% de las grasas (Figura 63) (13,1 % de los ácidos grasos saturados, 10,4% de los ácidos grasos monoinsaturados, 3,1% de los ácidos grasos poliinsaturados), con una razón media de ácidos grasos no saturados/ácidos grasos saturados de 1,0.

De los seis momentos del día, la media mañana fue el episodio de ingesta con la mayor densidad por cada 1000 kcal ingeridas de hidratos de carbono (156,1 g/1000 kcal) y vitamina C (93,1 mg/ 1000 kcal), debido probablemente a la ingesta de bebidas industriales con vitamina C y azúcares añadidos, y otros productos con importantes cantidades de azúcares añadidos como los de repostería. Por otro lado, fue el momento del día con la menor densidad de ácidos grasos monoinsaturados (11,6 g/1000 kcal), iodo (24,3 µg/1000 kcal) y vitamina E (0,6 mg α-t/1000 kcal) y, junto con la ingesta entre horas, de vitaminas B<sub>6</sub> y B<sub>12</sub> (0,3 mg/1000 kcal y 0,97 µg/1000 kcal, respectivamente). Respecto a su densidad de nutrientes por cada 100 g de alimento ingerido, la ingesta a media mañana presentó la menor densidad diaria para 13 de los 27 nutrientes examinados: proteínas (3,4 g/100 g), grasas totales (3,9 g/100 g), ácidos grasos monoinsaturados 1,4 g/100 g) y poliinsaturados (0,4 g/100 g), iodo (2,9 µg/100 g), zinc (0,3 mg/100 g), potasio (133,1 mg/100 g), riboflavina (0,1 mg/100 g), niacina (0,9 mg EN/100 g), ácido fólico (5,4 µg/100 g), y vitaminas B<sub>6</sub> (0,04 mg/100 g), B<sub>12</sub> (0,11 µg/100 g) y E (0,07 mg α-t/100 g), y la mayor densidad para la vitamina C (10,9 mg/100 g).

**Figura 48. Contribución de la ingesta a media mañana a la ingesta diaria de determinados alimentos (% de la ingesta diaria). Población de 5-12 años de la Comunidad de Madrid. Ambos sexos. ENICM.**



ENICM: Encuesta de Nutrición Infantil de la Comunidad de Madrid. Servicio de Epidemiología, Consejería de Sanidad, 2008.

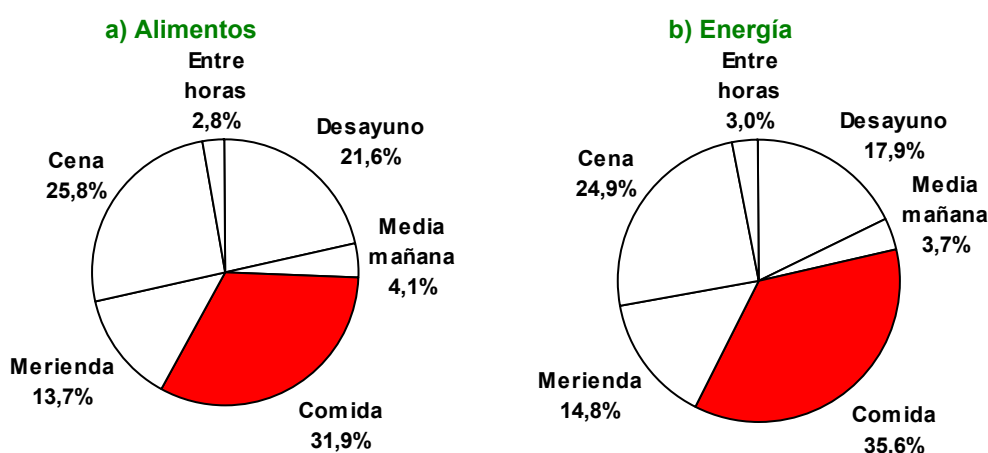
Como se ha visto al estudiar la distribución de la ingesta de los diferentes alimentos a lo largo del día, la media mañana fue, junto con la merienda, el momento del día en el que se consumieron más zumos industriales (29,5% a media mañana y 29,7% en la merienda), el tercero, tras el desayuno y la merienda, en el que se consumió el mayor porcentaje de los productos de repostería industrial diarios (42,8% de la ingesta diaria en el desayuno, 25,9% en la merienda, 10,1% a media mañana) y, tras la ingesta entre horas y junto con la merienda, el episodio en el que se consumieron la mayor proporción de patatas fritas comerciales, gusanitos y chucherías saladas similares diarias (61,3% entre horas, 13,3% en la merienda y 12,0% a

media mañana). Casi dos tercios (64,8%) de la ingesta alimentaria a media mañana en la población infantil se realizó a partir de productos de elevada densidad energética (productos de repostería, embutidos, chucherías saladas y bebidas industriales -zumos, refrescos, batidos-), por su alto contenido en grasas (sobre todo saturadas) y/o azúcares simples añadidos, pero de bajo valor nutricional (ausencia o contenido muy pequeño de la mayoría de minerales, vitaminas y otros nutrientes esenciales).

## Comida

La comida del mediodía fue el episodio de ingesta más abundante y variado de todo el día en la población infantil de la Comunidad de Madrid. La ingesta alimentaria total en la comida en esta población fue, de media, 466,0 gramos/persona/día (DE: 128,8 gramos/persona/día), el 31,9% de la ingesta alimentaria total diaria. Esta ingesta proporcionó una media de 678,6 kilocalorías/persona/día (DE: 150,2 kcal/persona/día), más de un tercio de la energía diaria (35,6%). El 90,3% de la ingesta en la comida fueron alimentos sólidos y el 9,7% líquidos (no incluye el agua de bebida), sobre todo refrescos (4,6% de la ingesta) y, en segundo lugar, zumos industriales (2,8% de la ingesta) y leche (2,3% de la ingesta).

**Figura 49. Porcentaje de los alimentos y energía diarios ingerido en la comida. Población de 5-12 años de la Comunidad de Madrid. Ambos sexos. ENICM.**



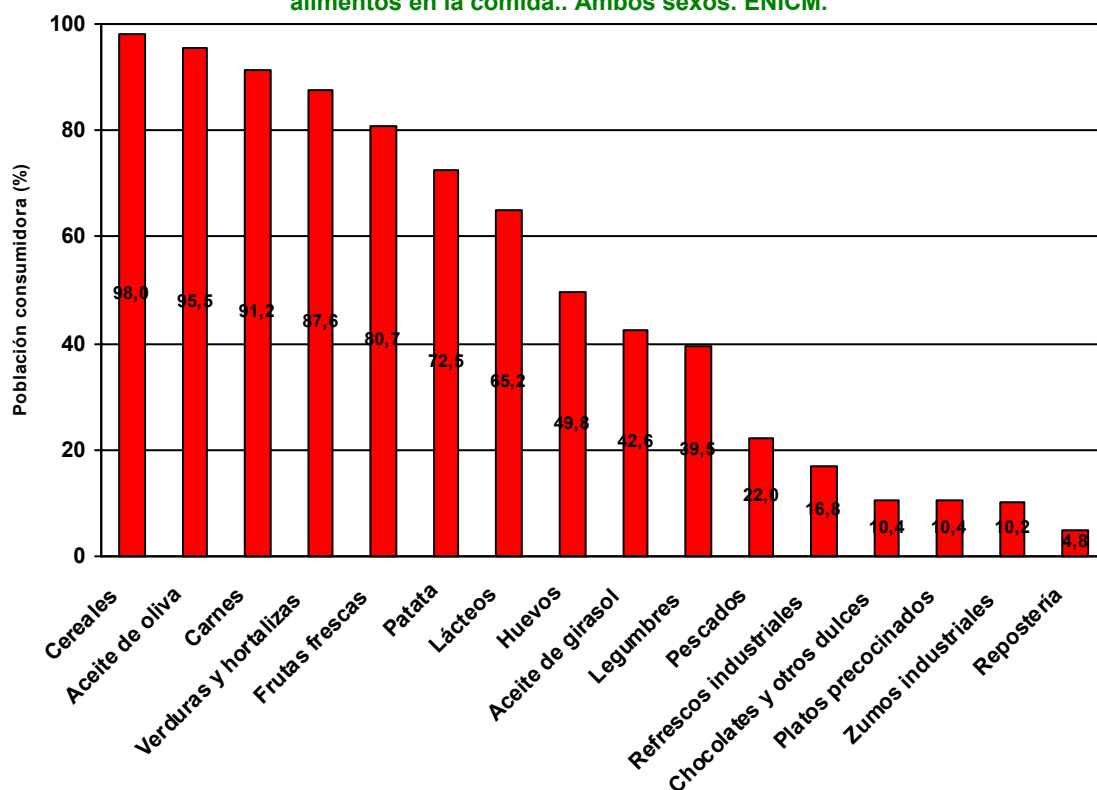
ENICM: Encuesta de Nutrición Infantil de la Comunidad de Madrid. Servicio de Epidemiología, Consejería de Sanidad, 2008.

En la comida aparecieron representados todos los grupos alimentarios, con la distribución media que se observa en la Tabla 39 y Figura 50. Por término medio, la comida se compuso en un 9,9% de cereales, 10,6% de lácteos, 11,5% de verduras y hortalizas (sobre todo tomate, zanahorias, lechuga, judías verdes, cebollas, puerros, pimientos y calabacín), un 10,0% de patatas, 19,4% de frutas frescas y un 15,0% de carnes (sobre todo pollo y vacuno, seguido de cerdo). La población que consumió en este momento del día alguna cantidad de los grupos alimentarios citados fue, respectivamente, un 98,0%, 65,2%, 87,6%, 72,5%, 80,7% y 91,2% (52,5% pollo, 49,5% vacuno, 39,9% cerdo). Las legumbres, los huevos y el pescado representaron cada uno menos del 3% de la ingesta alimentaria en este momento del día



(legumbres, 2,4%; huevos, 1,8%; pescado, 2,5%), lo que refleja la menor frecuencia de consumo de estos grupos de alimentos en este momento del día en esta población (39,5%, 49,8% y 22,0% de población consumidora, respectivamente). Las grasas añadidas representaron el 3,7% de la ingesta, a expensas fundamentalmente del aceite de oliva (2,8% de la ingesta y 95,5% de población consumidora) y, en menor medida, del aceite de girasol (0,8% de la ingesta y 42,6% de población consumidora). El uso de otro tipo de grasas (otros tipos de aceites, margarinas, manteca) fue mucho menos frecuente (7,6% de población consumidora). Los embutidos, con un 48,1% de población consumidora en la comida, constituyeron el 1,6% de la ingesta alimentaria de este momento del día, los productos de repostería (4,8% de población consumidora), el 0,2%; los chocolates y otros dulces (10,4% población consumidora), el 0,1%; los platos precocinados (5,9% de población consumidora), el 0,5%; y las bebidas comerciales de elaboración industrial (25,4% de población consumidora), el 7,3%.

**Figura 50. Población de 5-12 años de la Comunidad de Madrid consumidora de diferentes alimentos en la comida.. Ambos sexos. ENICM.**

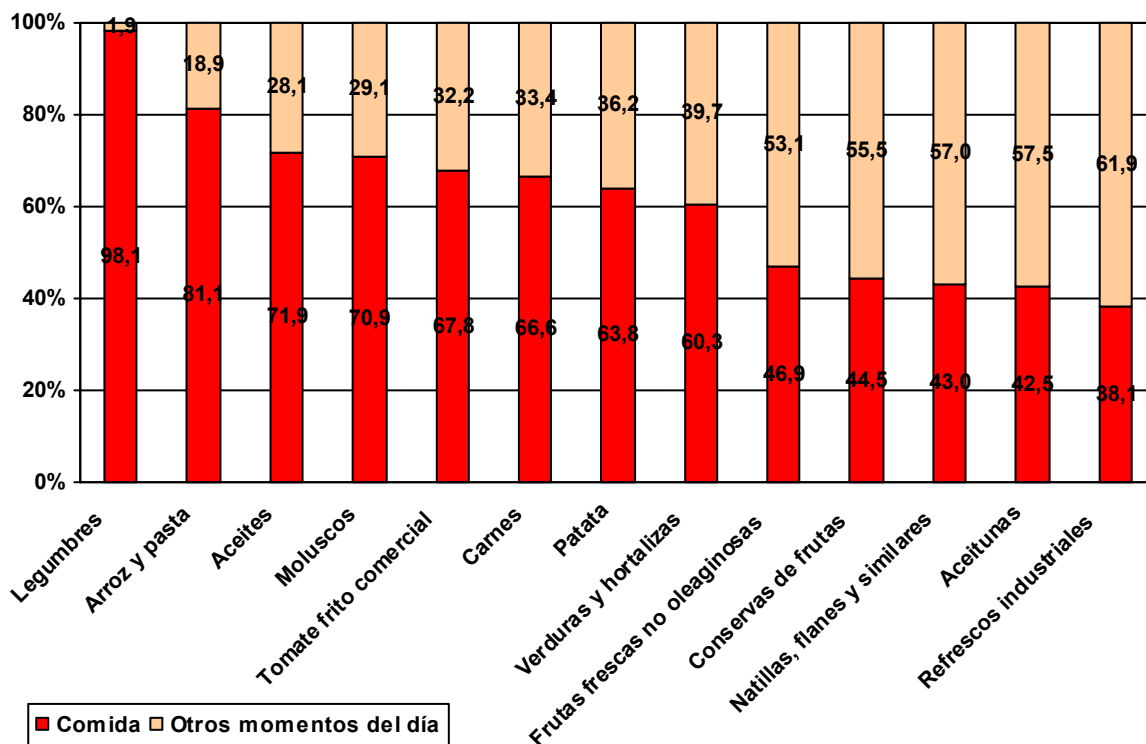


ENICM: Encuesta de Nutrición Infantil de la Comunidad de Madrid. Servicio de Epidemiología, Consejería de Sanidad, 2008.

La comida del mediodía fue el momento del día con mayor densidad energética (145,6 kcal/100 g de alimento ingerido), aunque no mucho mayor que la de la merienda o la ingesta entre horas (141,3 kcal/100 g la merienda, 140,5 kcal/100 g la ingesta entre horas). Si bien, a diferencia de las dos últimas, la comida fue, junto con la cena, el momento del día que presentó la mayor densidad de casi todos los nutrientes por cada 1000 kcal ingeridas y por cada 100 g de alimento ingerido (Tabla 40). De los 27 nutrientes examinados, la comida presentó la mayor o

segunda mayor densidad por cada 1000 kcal ingeridas y por cada 100 g de alimento ingerido para 17 y 20 nutrientes, respectivamente (mayor densidad por cada 1000 kcal para las grasas totales, ácidos grasos monoinsaturados, fibra, magnesio, potasio, tiamina -igual que el desayuno-, carotenos y vitaminas B<sub>6</sub> y E; segunda mayor densidad por cada 1000 kcal para las proteínas, ácidos grasos poliinsaturados, colesterol, hierro, zinc, niacina, ácido fólico y vitamina C; mayor densidad por cada 100 g de alimento para las proteínas, grasas totales, ácidos grasos monoinsaturados y poliinsaturados -estos últimos, igual que la ingesta entre horas-, fibra, hierro, magnesio, zinc, potasio, tiamina, niacina, ácido fólico, carotenos y vitaminas B<sub>6</sub> y E; segunda mayor densidad por cada 100 g de alimento para el colesterol y vitaminas A, B<sub>12</sub>, C y D) (Tabla 40). La comida presentó la menor densidad por cada 1000 kcal para los ácidos grasos saturados (11,3 g/1000 kcal), el calcio (248,0 mg/1000 kcal), el sodio (567,6 mg/1000 kcal -no incluye la sal añadida-), la riboflavina (junto con la media mañana, presentando ambos episodios una ingesta de 0,6 mg/1000 kcal), y el retinol (93,3 µg/1000 kcal). Por cada 100 g de alimento ingerido, la comida registró la menor densidad del día para los ácidos grasos saturados (1,6 g/100 g), el calcio (36,1 mg/100 g), sodio (82,7 mg/100 g) y el retinol (13,6 µg/100 g). El 39,6% de la ingesta energética en este momento del día procedió de los hidratos de carbono, el 18,6% de las proteínas y el 41,8% de las grasas (10,2 % de los ácidos grasos saturados, 21,2% de los ácidos grasos monoinsaturados, 6,7% de los ácidos grasos poliinsaturados), con una razón media de ácidos grasos no saturados/ácidos grasos saturados de 2,7.

**Figura 51. Contribución de la comida a la ingesta diaria de determinados alimentos (% de la ingesta diaria). Población de 5-12 años de la Comunidad de Madrid. Ambos sexos. ENICM.**



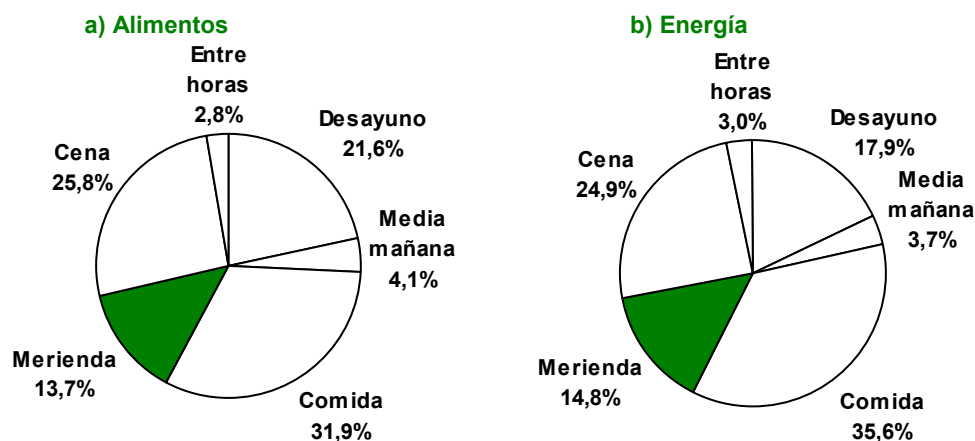
ENICM: Encuesta de Nutrición Infantil de la Comunidad de Madrid. Servicio de Epidemiología, Consejería de Sanidad, 2008.

Como se ha visto al estudiar la distribución de la ingesta de los diferentes alimentos a lo largo del día, la comida fue el momento del día en el que se consumió el mayor porcentaje del arroz y pasta diarios (81,1%), natillas, flanes y similares (43,0%), verduras y hortalizas (60,3%), patata (63,8%), frutas frescas no oleaginosas (46,9%), aceitunas (42,5%), conservas de frutas (44,5%), legumbres (98,1%), carnes (66,6%), moluscos (70,9%), aceites (71,9%), salsas (principalmente tomate frito comercial: 67,8%) y refrescos industriales manufacturados (38,1%), y el que proporcionó el mayor porcentaje de la ingesta diaria de, además de la energía, casi todos los nutrientes (a excepción de los ácidos grasos saturados –muy similar el aporte medio en el desayuno y la comida-, el calcio -mayor en el desayuno y cena-, iodo -mayor en el desayuno, cena y merienda-, riboflavina -algo mayor en el desayuno y cena-, retinol -mayor en la merienda, cena y desayuno- y colesterol, sodio, y vitaminas B<sub>12</sub> y D -muy similares en la comida y cena, aunque ligeramente mayores en la cena).

## Merienda

La ingesta alimentaria total en la merienda en esta población fue, de media, 200,1 gramos/persona/día (DE: 108,2 gramos/persona/día), el 13,7% de la ingesta alimentaria total diaria en esta población. Esta ingesta proporcionó una media de 282,8 kilocalorías/persona/día (DE: 142,2 kcal/persona/día), lo que representó el 14,8% de la ingesta de energía diaria.

**Figura 52. Porcentaje de los alimentos y energía diarios ingerido en la merienda. Población de 5-12 años de la Comunidad de Madrid. Ambos sexos. ENICM.**

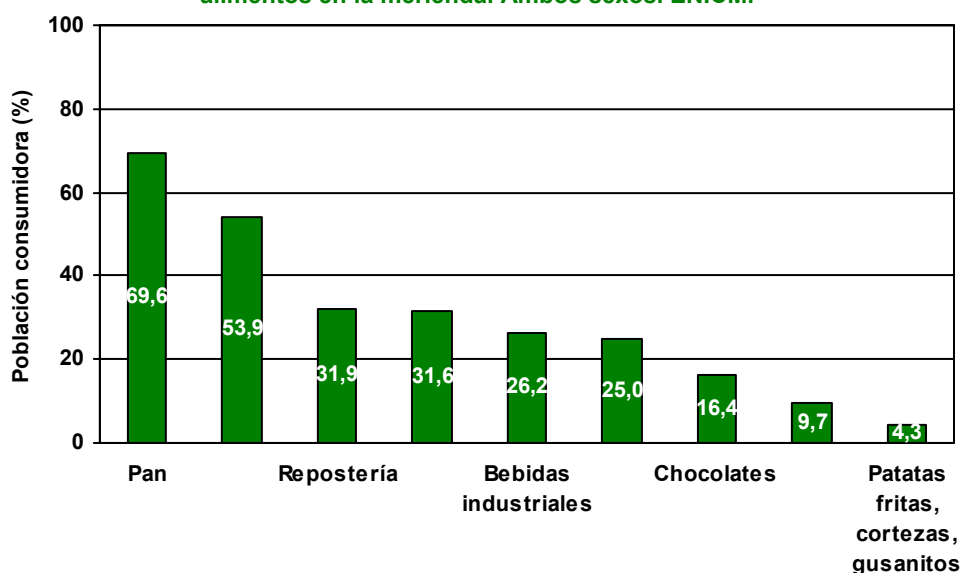


ENICM: Encuesta de Nutrición Infantil de la Comunidad de Madrid.  
Servicio de Epidemiología, Consejería de Sanidad, 2008.

El 61,7% de la ingesta en la merienda fueron alimentos sólidos y el 38,3% líquidos (leche y bebidas comerciales elaboradas industrialmente. No incluye el agua de bebida). De los sólidos, el pan fue el alimento ingerido con más frecuencia en este momento del día (69,6% de población consumidora), seguido de los embutidos (53,9% de población consumidora) y los productos de repostería (31,9% de población consumidora). El 25,0% de la población tomó algo de fruta fresca a esta hora del día, el 16,4% chocolate, un 9,7% algún dulce y un 4,3%

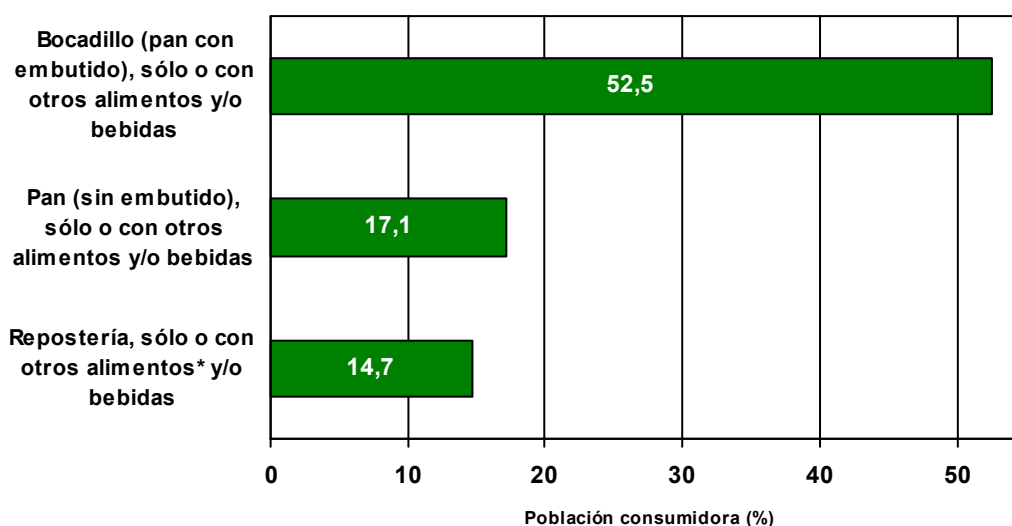
chucherías saladas (patatas fritas comerciales, gusanitos o similares). La leche, que constituyó el 22,1% de la ingesta en este momento del día, fue consumida por un 31,6% de los niños/as. Las bebidas industriales (16,2% de la ingesta) las tomó en la merienda un 26,2% de la población, sobre todo zumos no naturales procesados (11,3% de la ingesta y 19,2% de población consumidora).

**Figura 53. Población de 5-12 años de la Comunidad de Madrid consumidora de diferentes alimentos en la merienda. Ambos sexos. ENICM.**



ENICM: Encuesta de Nutrición Infantil de la Comunidad de Madrid.  
Servicio de Epidemiología, Consejería de Sanidad, 2008.

**Figura 54. Patrones más frecuentes de merienda en la población de 5-12 años de la Comunidad de Madrid. Ambos sexos. ENICM.**



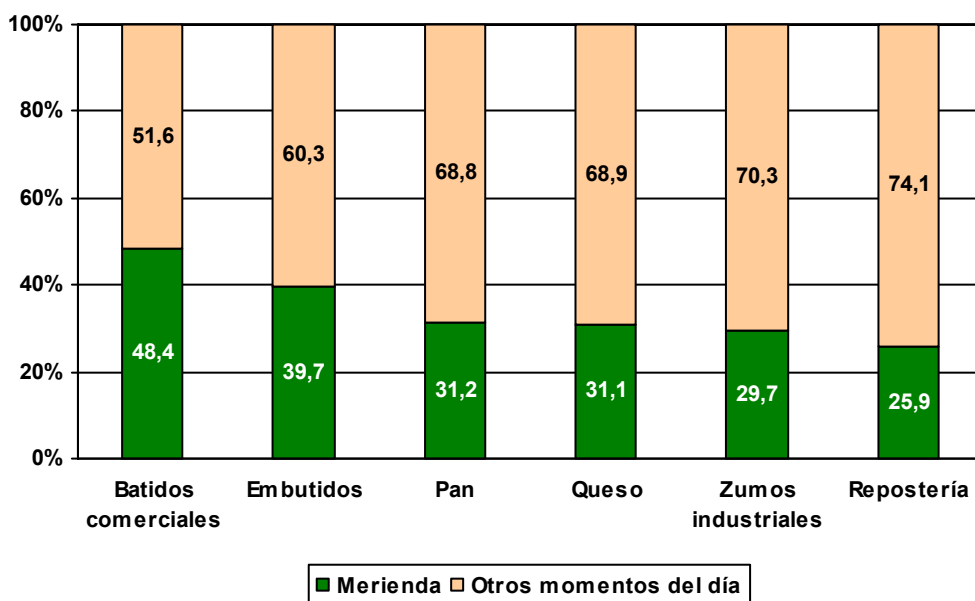
ENICM: Encuesta de Nutrición Infantil de la Comunidad de Madrid.  
Servicio de Epidemiología, Consejería de Sanidad, 2008.

Teniendo en cuenta la proporción de población que ingirió los diferentes alimentos y las combinaciones más frecuentes, la merienda en la población infantil de la Comunidad de Madrid consistió habitualmente (52,5% de la población) en un bocadillo (pan con embutido),

acompañado casi siempre (96,0% de las ocasiones) de otros alimentos y/o bebidas, principalmente alguna bebida industrial (17,1% de la población) o, en segundo lugar, leche (13,2% de la población); un 11,3% de la población incluyó además algo de fruta fresca. El 17,1% de los niños tomó pan acompañado de otros alimentos y/o bebidas, pero no embutidos y el 1,5% registró en la merienda alguna ingesta de embutido, pero no de pan. De los que no tomaron ni pan ni embutido (29,0% de la población), la ingesta más frecuente en la merienda fue algún producto de repostería (14,7% de la población), acompañado con frecuencia de leche (7,9% de la población).

Aunque la merienda fue un episodio de ingesta mucho menos abundante, su densidad energética (141,3 kcal/100 g de alimento ingerido) fue casi tan elevada como la de la comida (145,6 kcal/100 g). El 51,1% de la ingesta de energía en este momento del día procedió de los hidratos de carbono, el 14,9% de las proteínas y el 34,0% de las grasas (15,6 % de los ácidos grasos saturados, 11,7% de los ácidos grasos monoinsaturados, 3,0% de los ácidos grasos poliinsaturados), con una razón media de ácidos grasos no saturados/ácidos grasos saturados de 0,9. La densidad de nutrientes en la merienda, tanto por cada 1000 kcal como por cada 100 g de alimento ingeridos, fue destacable para el sodio (1211,9 mg/1000 kcal; 171,3 mg/100 g) y el retinol (515,9 µg/1000 kcal; 72,9 µg/100 g), las más elevadas del día, y para los ácidos grasos saturados (17,4 g/1000 kcal, la segunda mayor tras el desayuno; 2,5 g/100 g, la más elevada del día, seguida del desayuno). La densidad por cada 1000 kcal de ácidos grasos poliinsaturados (3,3 g/1000 kcal), magnesio (100 mg/1000 kcal) y potasio (1067,8 mg/1000 kcal) fue en la merienda la menor de todo el día.

**Figura 55. Contribución de la merienda a la ingesta diaria de determinados alimentos (% de la ingesta diaria). Población de 5-12 años de la Comunidad de Madrid. Ambos sexos. ENICM.**



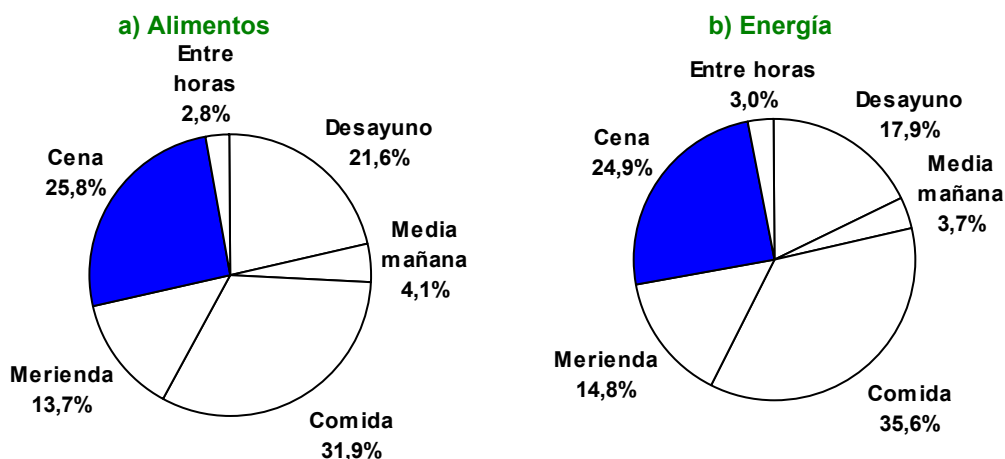
ENICM: Encuesta de Nutrición Infantil de la Comunidad de Madrid.  
Servicio de Epidemiología, Consejería de Sanidad, 2008.

La merienda fue el momento del día en el se registró en la población infantil el mayor porcentaje de la ingesta diaria de batidos comerciales (48,4% de la ingesta diaria), pan (31,2%; aunque no mucho mayor que el registrado en la comida y cena, 26,9% y 26,0%, respectivamente), embutidos (39,7%) y, junto a la ingesta a media mañana, de zumos industriales (29,7% de la ingesta diaria en la merienda, 29,5% a media mañana). Fue también, tras el desayuno, el momento del día en el que se consumieron más productos de repostería (25,9% de la ingesta diaria).

## Cena

La cena fue, tras la comida, el segundo episodio de ingesta más abundante y variado del día en la población infantil de la Comunidad de Madrid. La ingesta alimentaria total en la cena en esta población fue, por término medio, 377,2 gramos/persona/día (DE: 138,6 gramos/persona/día), el 25,8% de la ingesta alimentaria total diaria en esta población. Esta ingesta proporcionó una media de 474,1 kilocalorías/persona/día (DE: 163,1 kcal/persona/día), que representó el 24,9% de la ingesta de energía diaria. El 77,7% de la ingesta en la cena fueron alimentos sólidos y el 22,3% líquidos (no incluye el agua de bebida), sobre todo leche (15,8% de la ingesta) y en segundo lugar, bebidas industriales (6,5% de la ingesta).

**Figura 56. Porcentaje de los alimentos y energía diarios ingerido en la cena. Población infantil de 5-12 años de la Comunidad de Madrid. Ambos sexos. ENICM.**

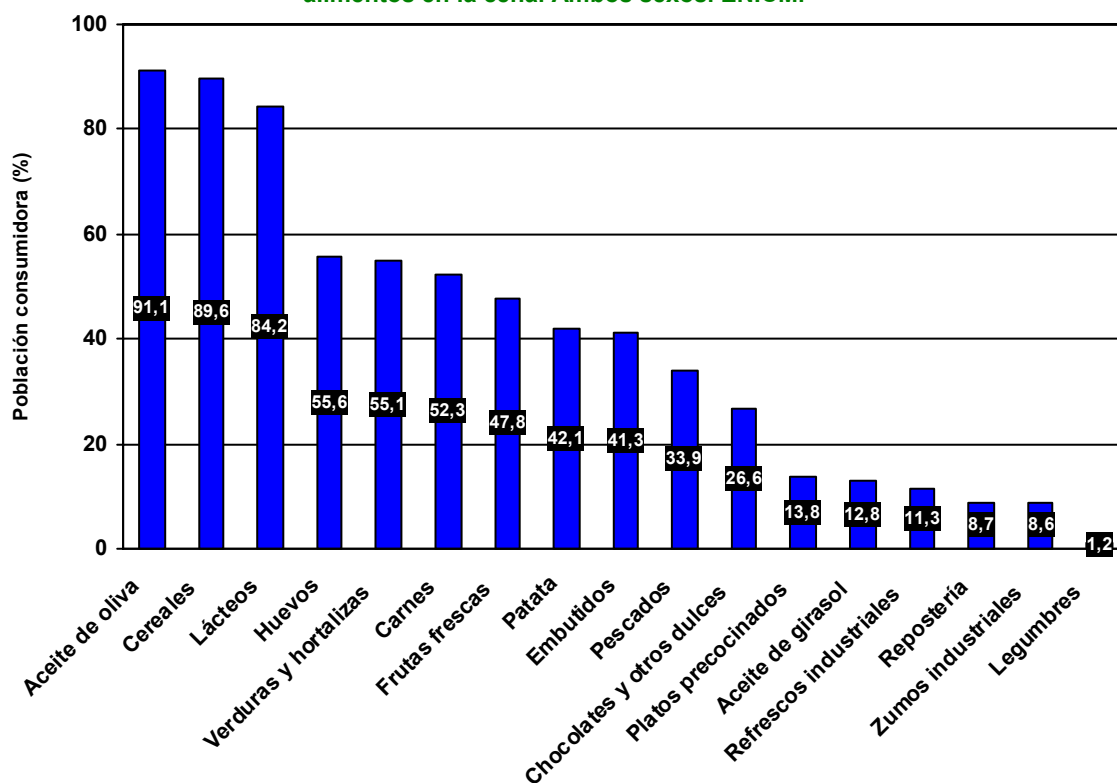


ENICM: Encuesta de Nutrición Infantil de la Comunidad de Madrid.  
Servicio de Epidemiología, Consejería de Sanidad, 2008.

En la cena, como en la comida, aparecieron representados todos los grupos alimentarios. En comparación con la comida, en la cena hubo proporcionalmente menos arroz, pasta, verduras, patatas, frutas frescas y carne, y más lácteos, huevos, pescado, embutidos y alimentos precocinados (Tabla 39). Por término medio, la cena se compuso en un 28,0% de productos lácteos (leche, queso, yogur u otro postre lácteo), de los que tomaron alguna cantidad en este momento del día el 84,2% de la población; un 8,1% de cereales (89,6% de población

consumidora); algo de verdura (8,9% de la ingesta alimentaria en la cena, con un 55,1% de población consumidora); patatas (6,7% de la ingesta en la cena, 42,1% de población consumidora), frutas frescas (12,3% de la ingesta en la cena, 47,8% de población consumidora), carne (52,3% de población consumidora; 8,7% de la ingesta alimentaria en la cena, sobre todo pollo, seguido de vacuno y cerdo), pescado (33,9% de población consumidora; 6,3% de la ingesta alimentaria en la cena, sobre todo de pescado blanco), huevos (4,0% de la ingesta alimentaria en la cena, 55,6% de población consumidora) y algo de embutido (2,9% de la ingesta alimentaria en la cena, 41,3% de población consumidora) o un plato precocinado (2,4% de la ingesta alimentaria en la cena, 13,8% de población consumidora). Las bebidas industriales, con un 19,0% de población consumidora, supusieron un 6,4% de la ingesta alimentaria en la cena. Los productos de repostería (8,7% de población consumidora) y los chocolates y otros dulces (26,6% de población consumidora) representaron de media el 0,6% y 0,5% de la cena, respectivamente, y las legumbres tan sólo el 0,1%, siendo su ingesta en la cena muy infrecuente (1,2% de la población).

**Figura 57. Población de 5-12 años de la Comunidad de Madrid consumidora de diferentes alimentos en la cena. Ambos sexos. ENICM.**



ENICM: Encuesta de Nutrición Infantil de la Comunidad de Madrid.

Servicio de Epidemiología, Consejería de Sanidad, 2008.

La cena fue en esta población el momento del día en el que más se comió el pescado (66,5% de la ingesta diaria), a pesar de lo cual la ingesta media de pescado en la cena fue inferior a la de carne (23,6 g/persona de pescado frente a 32,9 g/persona de carne), representando por término medio un porcentaje menor de la ingesta total en la cena (7,0% el pescado frente al

8,7% la carne), y fue más la población que cenó carne (52,3%) que la que cenó pescado (33,9%). En este momento del día destacó también la ingesta de huevos (61,8% de la ingesta diaria), queso (43,7% de la ingesta diaria) y yogures (37,6% de la ingesta diaria). La cena fue también el momento del día en el que se consumieron la mayor parte de los alimentos precocinados (el 71,6% de la ingesta diaria), el segundo, después de la merienda, en el que se consumieron más embutidos (39,7% de la ingesta diaria en la merienda, 30,5% de la ingesta diaria en la cena) y el segundo, después de la comida, en que se tomaron más refrescos (38,1% de la ingesta diaria en la comida, 24,6% de la ingesta diaria en la cena). La ingesta de cereales en la cena fue menor que en la comida (36,8% de la ingesta diaria en la comida, 24,4% de la ingesta diaria en la cena), debido a un menor consumo de arroz y pasta (21,6 g/persona en la comida, el 81,1% de la ingesta diaria por término medio, frente a 4,9 g/persona en la cena, un 18,3% de la ingesta diaria). La ingesta de pan fue muy similar en ambos momentos del día (22,6 g/persona en la comida, el 26,9% de la ingesta diaria por término medio, y 21,8 g/persona en la cena, un 26,0% de la ingesta diaria). El pan fue el cereal más abundante en la cena (71,2% de la ingesta de cereales en este momento del día por término medio y 5,8% de la ingesta alimentaria total en la cena) y hubo una presencia mayor que en otros momentos del día de harinas (56,6% de la ingesta diaria).

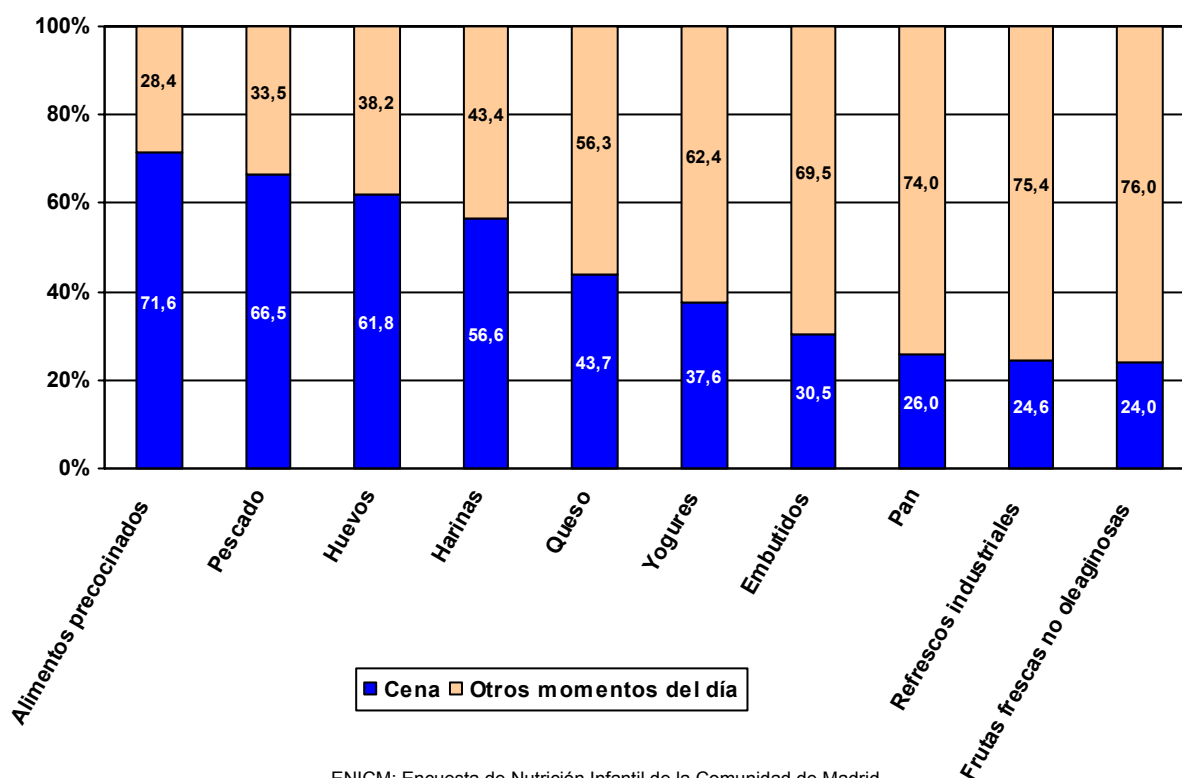
La cena presentó una densidad energética de 125,7 kcal/100 g, menor que la de la comida, merienda e ingesta entre horas, y algo mayor que la de la ingesta a media mañana y el desayuno. El 37,9% de la ingesta de energía en este momento del día procedió de los hidratos de carbono, el 21,2% de las proteínas y el 40,8% de las grasas (12,5 % de los ácidos grasos saturados, 18,0% de los ácidos grasos monoinsaturados, 4,5% de los ácidos grasos poliinsaturados), con una razón media de ácidos grasos no saturados/ácidos grasos saturados de 1,8. La cena fue, tras la comida, el momento del día que presentó la mayor densidad de nutrientes (Tabla 40). De los 27 nutrientes examinados, la cena presentó la mayor o segunda mayor densidad por cada 1000 kcal ingeridas y por cada 100 g de alimento ingerido para 16 y 15 nutrientes, respectivamente (mayor densidad por cada 1000 kcal para las proteínas, colesterol, hierro, zinc, niacina y vitaminas B<sub>12</sub>, y D; segunda mayor densidad por cada 1000 kcal para las grasas totales, ácidos grasos monoinsaturados, magnesio, potasio, riboflavina, carotenos y vitaminas A, B<sub>6</sub> y E; mayor densidad por cada 100 g de alimento para el colesterol y las vitaminas B<sub>12</sub> y D; segunda mayor densidad por cada 100 g de alimento para las proteínas, grasas totales, ácidos grasos monoinsaturados, hierro, zinc, tiamina, riboflavina, niacina, ácido fólico, carotenos y vitaminas B<sub>6</sub> y E) (Tabla 40). La cena presentó la menor densidad por cada 1000 kcal y por cada 100 g de alimento para los hidratos de carbono (101,2 g/1000 kcal y 12,7 g/100 g, respectivamente).

Tras la comida, la cena fue el momento del día que proporcionó el mayor porcentaje de la ingesta diaria de energía y de casi todos los nutrientes. Destacó algo más que la comida como fuente de colesterol, sodio, vitamina B<sub>12</sub> y sobre todo vitamina D (37,9%, 26,4%, 35,5% y



39,5% de la ingesta diaria en la cena, respectivamente, y 33,2%, 23,5%, 33,9% y 31,1% de la ingesta diaria en la comida, respectivamente), lo cual está relacionado con las cantidades ingeridas en este momento del día de alimentos con una importante contribución a estos nutrientes (como los lácteos, huevos, carnes y embutidos, en el caso del colesterol y la vitamina B<sub>12</sub>, o el pescado fresco, las conservas de pescado y los huevos, en el caso de la vitamina D).

**Figura 58. Contribución de la comida a la ingesta diaria de determinados alimentos (% de la ingesta diaria). Población de 5-12 años de la Comunidad de Madrid. Ambos sexos. ENICM.**



ENICM: Encuesta de Nutrición Infantil de la Comunidad de Madrid.  
Servicio de Epidemiología, Consejería de Sanidad, 2008.

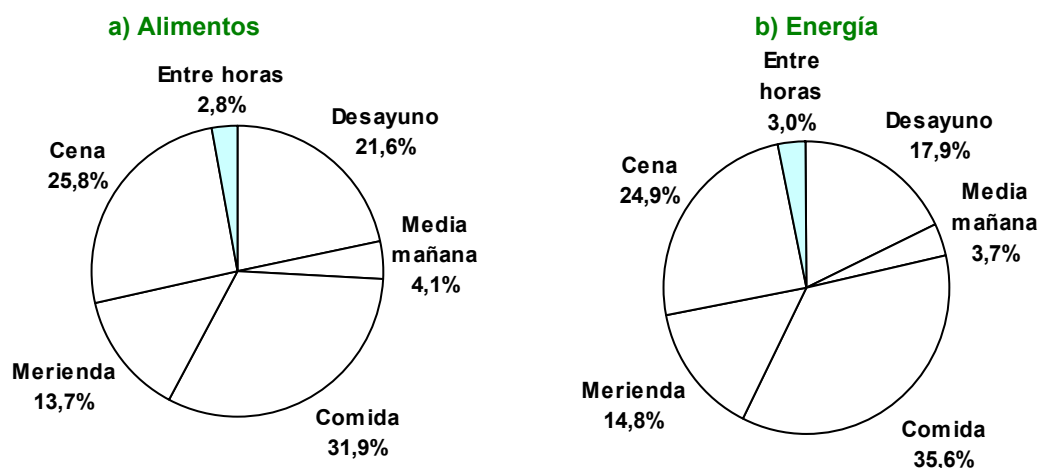
### Entre horas

La ingesta alimentaria entre horas fue, de media, 41,1 gramos/persona/día (DE: 64,6 gramos/persona/día), el 2,8% de la ingesta alimentaria total diaria en esta población. Esta ingesta proporcionó una media de 57,8 kilocalorías/persona/día (DE: 74,5 kcal/persona/día), el 3,0% de la ingesta de energía diaria.

El 60,3% de la ingesta en este momento del día fueron líquidos (no incluye agua de bebida): leche (39,5% de la ingesta entre horas; 13% de población consumidora) y bebidas industriales (20,8% de la ingesta; 8,4% de población consumidora), sobre todo refrescos industriales (16,1% de la ingesta; 6,6% de población consumidora) y en segundo lugar zumos no naturales de elaboración industrial (4,7% de la ingesta; 1,8% de población consumidora). El 39,7% fueron

alimentos sólidos o semisólidos: pan o cereales tipo copos (1,5% de la ingesta; 3,3% de población consumidora), helados (6,6% de la ingesta; 5,8 de población consumidora), algo de yogur (4,2% de la ingesta; 2,8% de población consumidora) u otros postres lácteos (1,0% de la ingesta; 7,1% de población consumidora), algo de fruta fresca (4,1% de la ingesta; 2,3% de población consumidora), chocolates, caramelos y dulces similares (6,3% de la ingesta; 29,2% de población consumidora), productos de repostería (3,2% de la ingesta; 6,3% de población consumidora), aperitivos salados, tipo patatas fritas chips comerciales envasadas, cortezas, gusanitos y similares (7,3% de la ingesta; 18,5% de población consumidora), y frutos secos (1,1% de la ingesta; 4,1% de población consumidora). La presencia de otros alimentos fue muy reducida, inferior por término medio al 0,7% (Tabla 37-39).

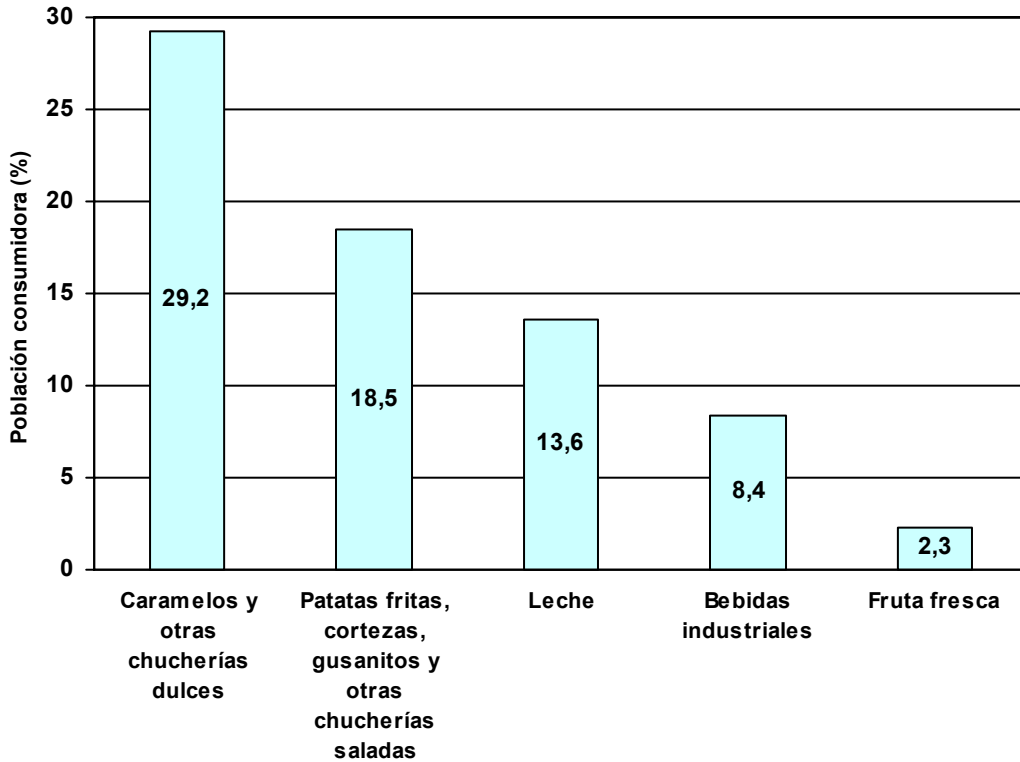
**Figura 59. Porcentaje de los alimentos y energía diarios ingerido entre horas. Población infantil de 5-12 años de la Comunidad de Madrid. Ambos sexos. ENICM.**



ENICM: Encuesta de Nutrición Infantil de la Comunidad de Madrid.  
Servicio de Epidemiología, Consejería de Sanidad, 2008.

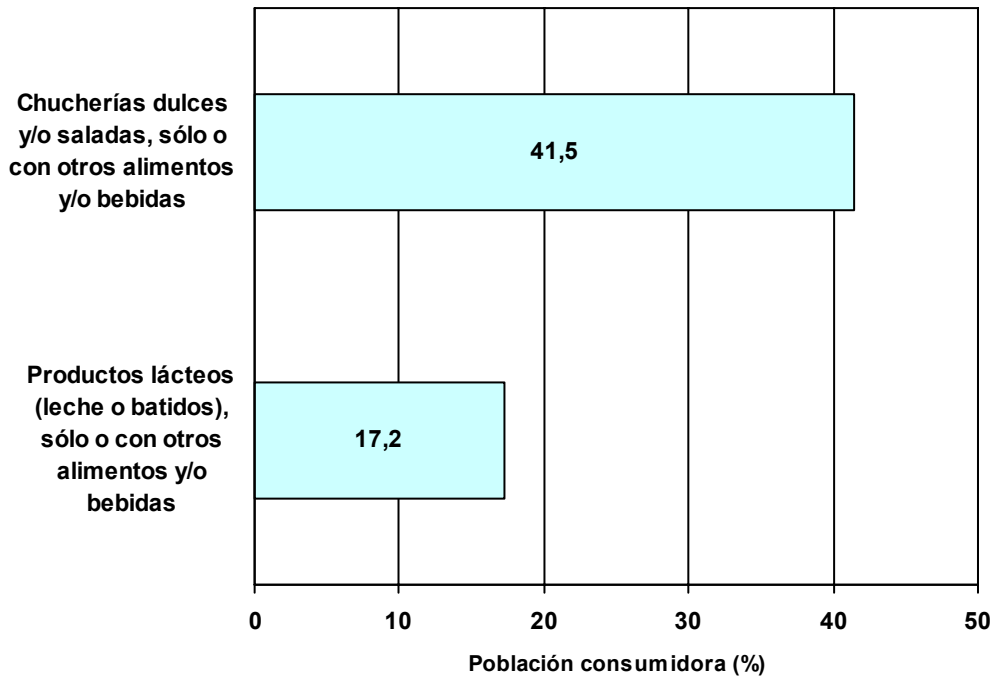
Considerando la proporción de población que ingirió los diferentes alimentos y las combinaciones más frecuentes, la ingesta entre horas en esta población consistió habitualmente en chucherías y/o saladas (41,5% de los niños), sólo (21,8% de los niños) o acompañadas de algún otro alimento y/o bebida (19,7% de los niños; lo más frecuente leche: 9,4% de los niños/as, o una bebida industrial: 4,4% de los niños/as). Entre los que no tomaron chucherías en estos episodios, lo más registrado fue la ingesta de algún producto lácteo (17,2% de la población), sobre todo leche (7,1% de los niños) o helados comerciales (5,8%). Sólo el 2,3% de la población tomó algo de fruta fresca entre horas, generalmente acompañada de algún otro producto (1,5% de la población total), lo más frecuente chucherías (1,1% de la población total).

**Figura 60. Población de 5-12 años de la Comunidad de Madrid consumidora de diferentes alimentos entre horas. Ambos sexos. ENICM.**



ENICM: Encuesta de Nutrición Infantil de la Comunidad de Madrid.  
 Servicio de Epidemiología, Consejería de Sanidad, 2008.

**Figura 61. Patrones más frecuentes de ingesta entre horas en la población de 5-12 años de la Comunidad de Madrid. Ambos sexos. ENICM.**



ENICM: Encuesta de Nutrición Infantil de la Comunidad de Madrid.  
 Servicio de Epidemiología, Consejería de Sanidad, 2008.

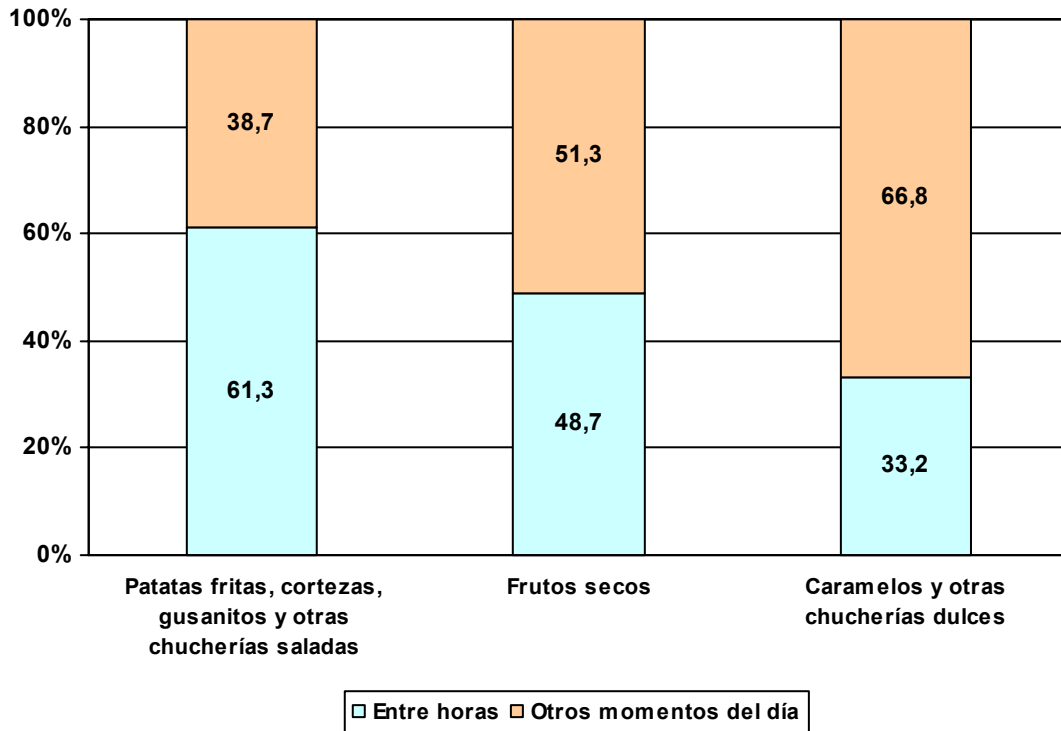
El conjunto de alimentos ingeridos entre horas determina el perfil calórico y nutricional medio de estos episodios de ingesta. La ingesta entre horas presentó una densidad energética media de 140,5 kcal/100 g, prácticamente igual a la de merienda (141,3 kcal/100 g) y próxima a la de la comida (145,6 kcal/100 g), que fue, por término medio, más de diez veces más abundante en cantidad absoluta y con una riqueza nutricional notablemente mayor que la ingesta entre horas. El 55,4% de la ingesta de energía en este momento del día procedió de los hidratos de carbono (principalmente azúcares simples), el 9,9% de las proteínas y el 34,7% de las grasas (14,1 % de los ácidos grasos saturados, 11,5% de los ácidos grasos monoinsaturados, 6,8% de los ácidos grasos poliinsaturados), con una razón media de ácidos grasos no saturados/ácidos grasos saturados de 1,3.

La elevada densidad energética de la ingesta entre horas contrastó con su baja densidad nutricional. De los diferentes episodios de ingesta a lo largo del día, la ingesta entre horas presentó la menor densidad por cada 1000 kcal para 13 de los 27 nutrientes examinados: proteínas (24,8 g/1000 kcal), fibra (3,0 g/1000 kcal), colesterol (94,5 mg/1000 kcal), hierro (3,1 mg/1000 kcal), zinc (2,2 mg/1000 kcal), tiamina (0,4 mg/1000 kcal), niacina (7,6 mg EN/1000 kcal), ácido fólico (40,7 µg/1000 kcal), vitaminas C (25,6 mg/1000 kcal), A (200,8 µg ER/1000 kcal) y D (0,4 µg/1000 kcal) y, junto con la ingesta a media mañana, de vitaminas B<sub>6</sub> (0,3 mg/1000 kcal) y B<sub>12</sub> (1,0 µg/1000 kcal) (Tabla 40). Por otro lado, la ingesta entre horas fue el episodio con la mayor densidad de ácidos grasos poliinsaturados por cada 1000 kcal ingeridas (7,5 g/1000 kcal), si bien muy parecida a la de la comida del mediodía (7,4 g/1000 kcal). Respecto a su densidad de nutrientes por cada 100 g de alimento ingerido, la ingesta entre horas presentó la menor densidad diaria para 9 de los 27 nutrientes examinados: fibra (0,4 g/100 g), colesterol (13,3 mg/100 g), hierro (0,4 mg/100 g), tiamina (0,05 mg/100 g) y vitaminas C (3,6 mg/100 g), A (28,2 µg ER/100 g) y D (0,06 µg/100 g) (Tabla 40).

Como se ha visto al estudiar la distribución de la ingesta de los diferentes alimentos a lo largo del día, fue en los episodios de ingesta entre horas en los que la población infantil consumió la mayor parte de los frutos secos, dulces y chucherías saladas que tomó a lo largo del día (48,7%, 33,2% y 61,3% de la ingesta diaria, respectivamente).

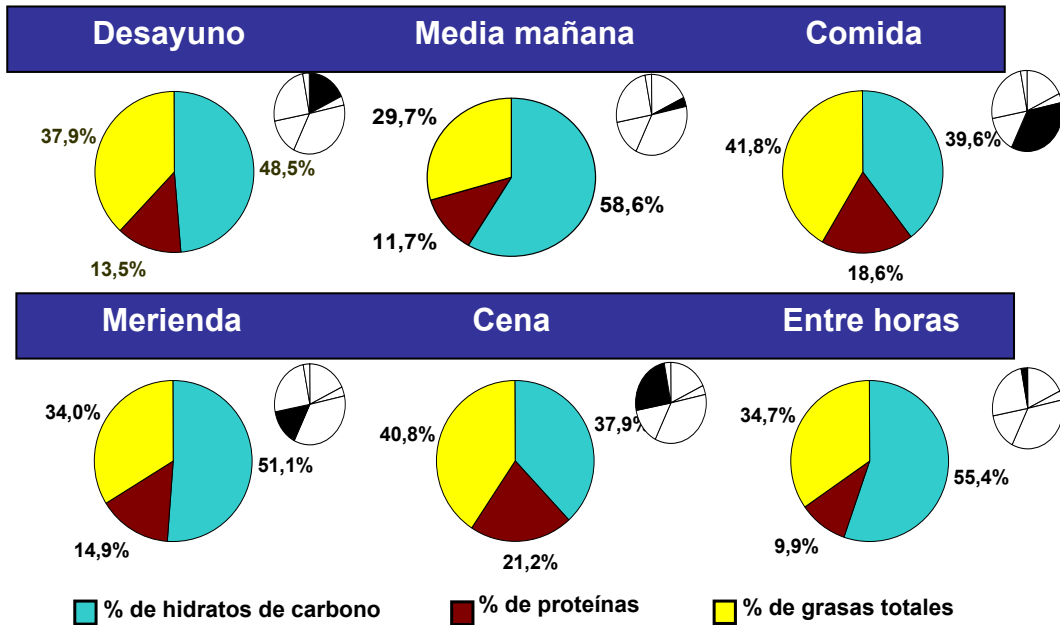
Casi la mitad (47,0%) de la ingesta alimentaria entre horas en la población infantil se realizó a partir de productos de elevada densidad energética (productos de repostería, embutidos, chucherías saladas y zumos, refrescos, helados y batidos industriales), por su alto contenido en grasas (sobre todo saturadas) y/o azúcares simples añadidos y/o sodio, pero de bajo valor nutricional (ausencia o contenido muy pequeño de la mayoría de minerales, vitaminas y otros nutrientes esenciales).

**Figura 62. Contribución de la ingesta entre horas a la ingesta diaria de determinados alimentos (% de la ingesta diaria). Población de 5-12 años de la Comunidad de Madrid. Ambos sexos. ENICM.**



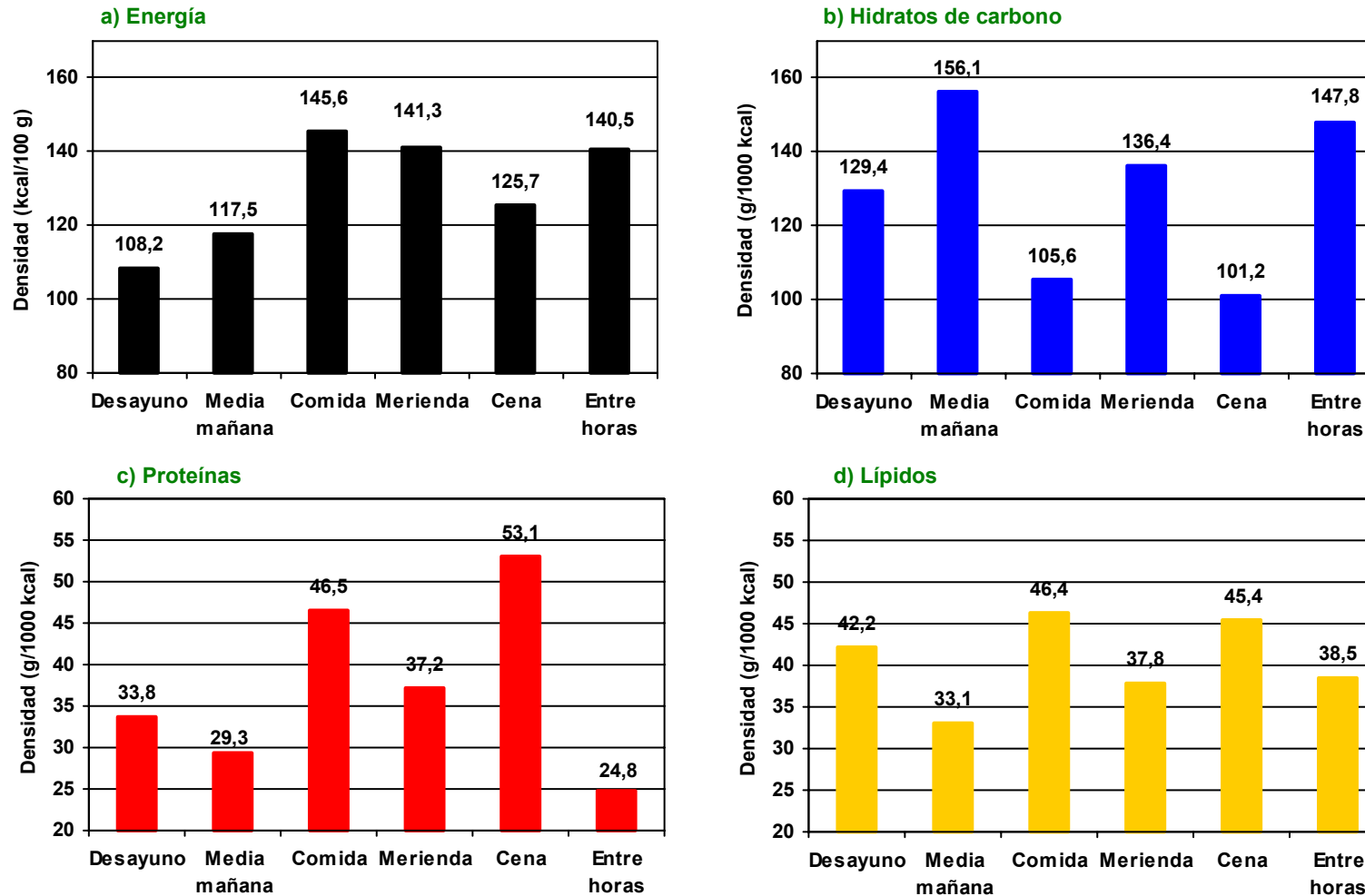
ENICM: Encuesta de Nutrición Infantil de la Comunidad de Madrid.  
Servicio de Epidemiología, Consejería de Sanidad, 2008.

**Figura 63. Composición en macronutrientes de cada comida del día. Población de 5-12 años de la Comunidad de Madrid. Ambos sexos. ENICM.**



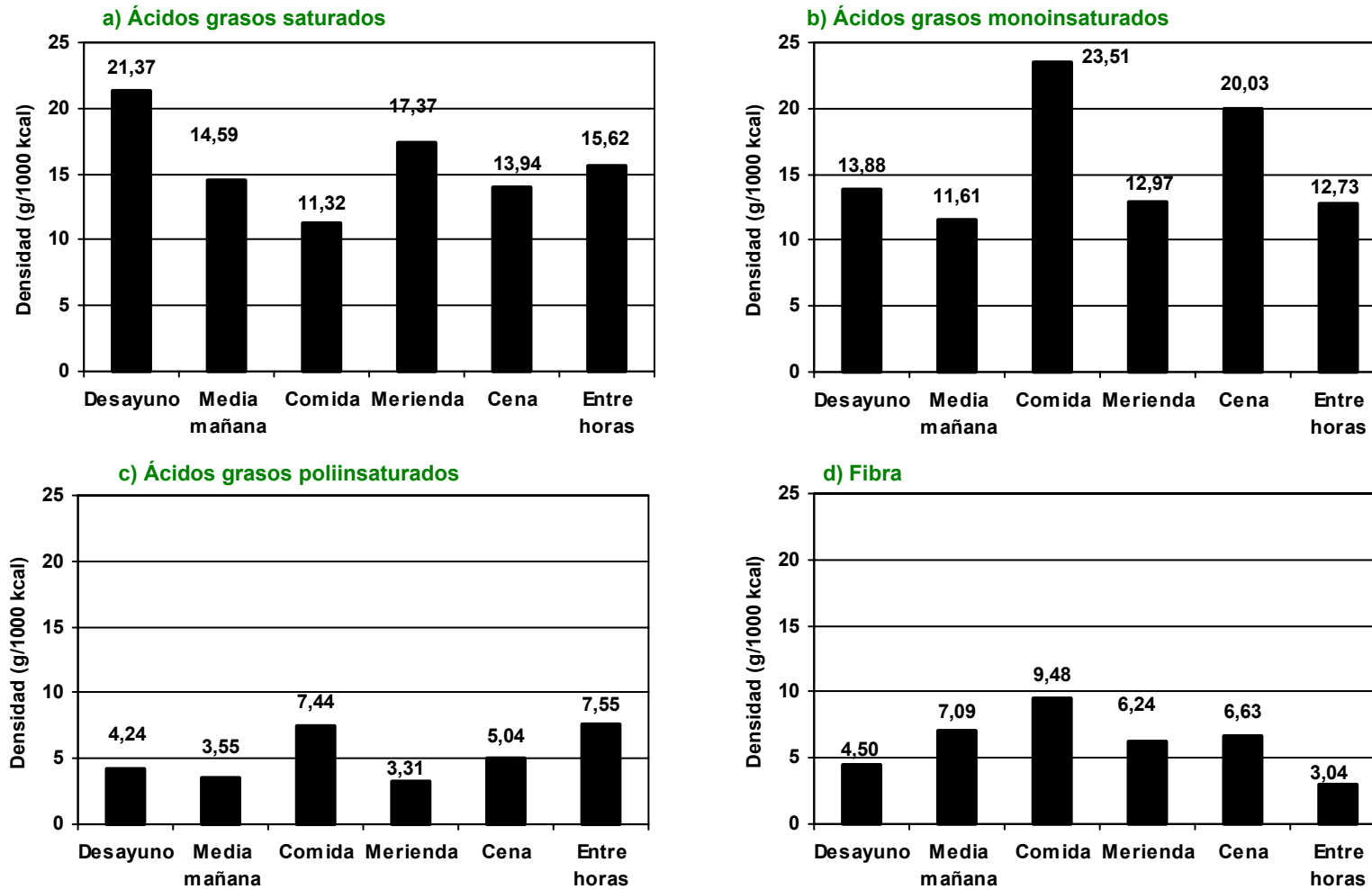
ENICM: Encuesta de Nutrición Infantil de la Comunidad de Madrid.  
Servicio de Epidemiología, Consejería de Sanidad, 2008.

Figura 64. Densidad de energía y nutrientes en los distintos momentos del día (1). Población de 5-12 años de la Comunidad de Madrid. ENICM.



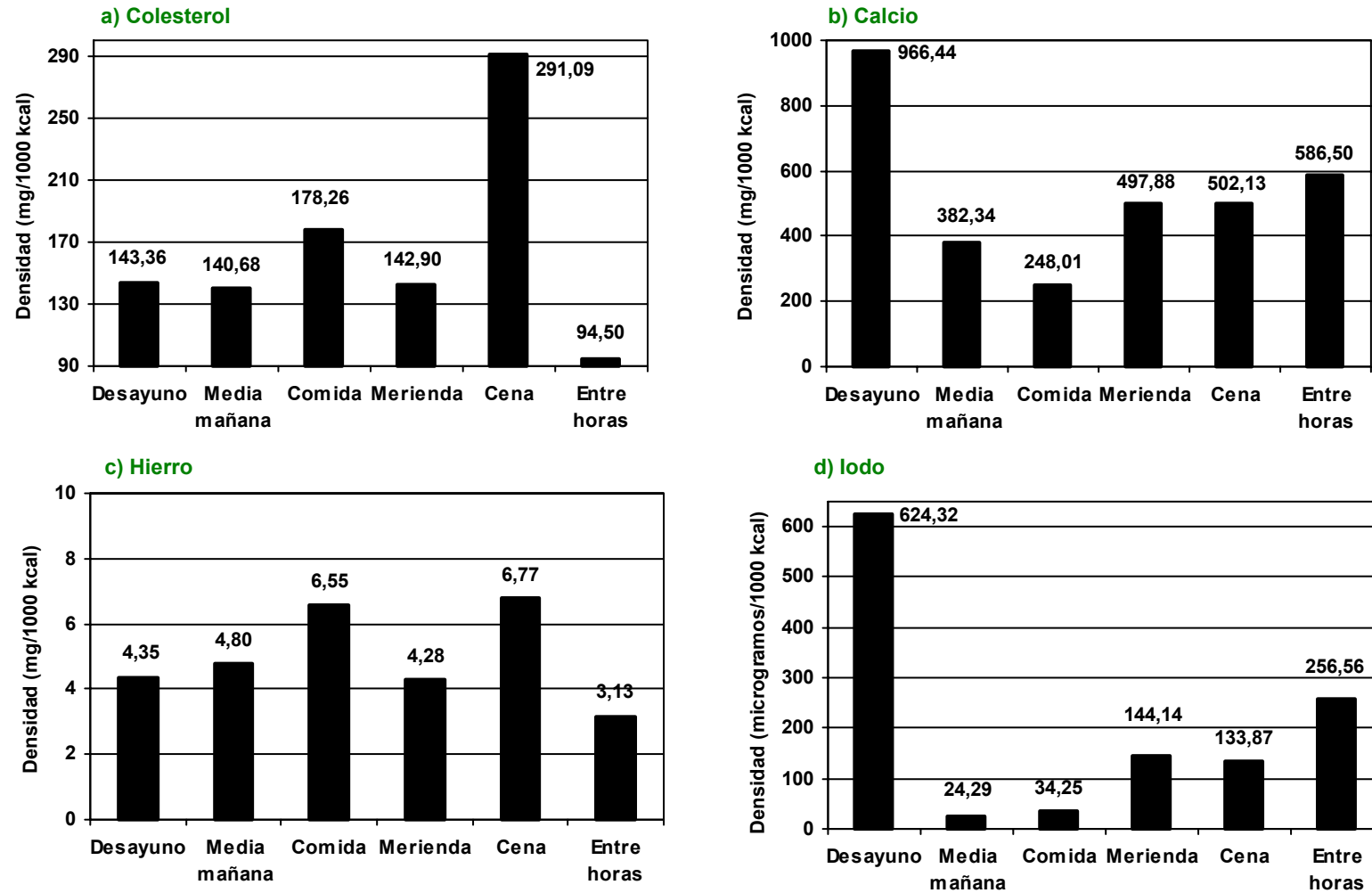
ENICM: Encuesta de Nutrición Infantil de la Comunidad de Madrid. Servicio de Epidemiología, Consejería de Sanidad, 2008.

Figura 65. Densidad de energía y nutrientes en los distintos momentos del día (2). Población de 5-12 años de la Comunidad de Madrid. ENICM.



ENICM: Encuesta de Nutrición Infantil de la Comunidad de Madrid. Servicio de Epidemiología, Consejería de Sanidad, 2008.

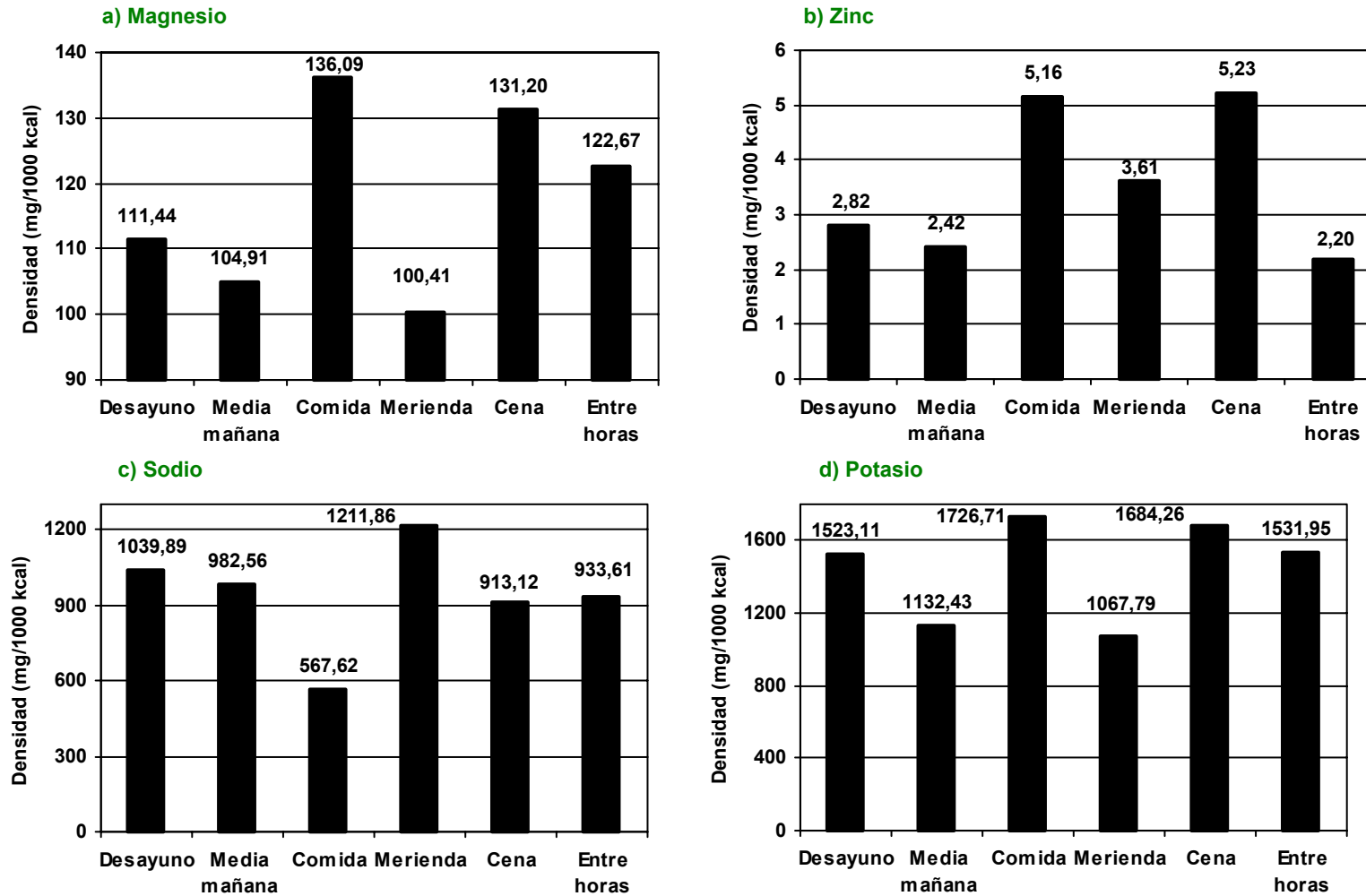
Figura 66. Densidad de energía y nutrientes en los distintos momentos del día (3). Población de 5-12 años de la Comunidad de Madrid. ENICM.



ENICM: Encuesta de Nutrición Infantil de la Comunidad de Madrid. Servicio de Epidemiología, Consejería de Sanidad, 2008.



Figura 67. Densidad de energía y nutrientes en los distintos momentos del día (4). Población de 5-12 años de la Comunidad de Madrid. ENICM.



ENICM: Encuesta de Nutrición Infantil de la Comunidad de Madrid. Servicio de Epidemiología, Consejería de Sanidad, 2008.

Figura 68. Densidad de energía y nutrientes en los distintos momentos del día (5). Población de 5-12 años de la Comunidad de Madrid. ENICM.

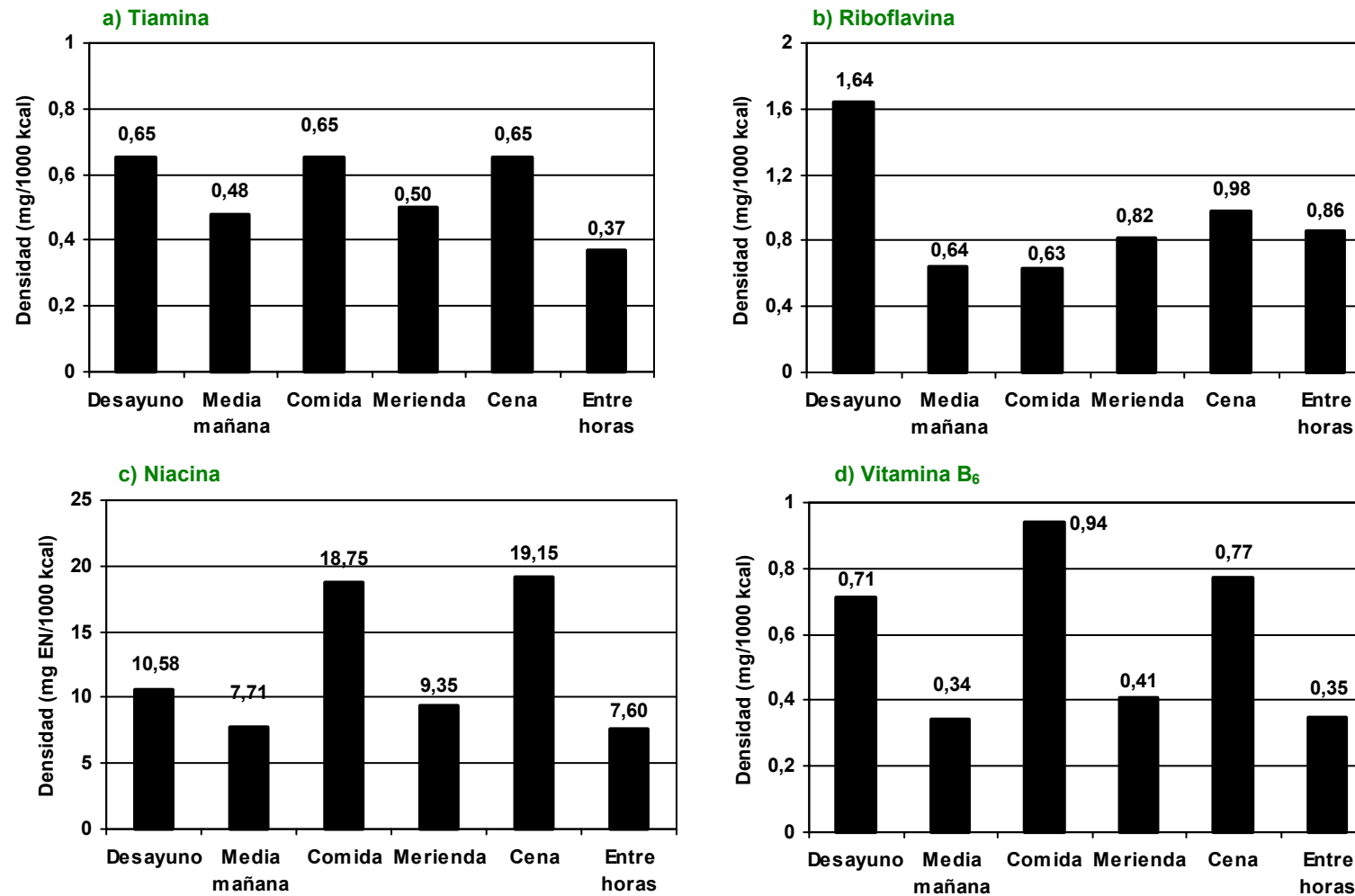


Figura 69. Densidad de energía y nutrientes en los distintos momentos del día (6). Población de 5-12 años de la Comunidad de Madrid. ENICM.

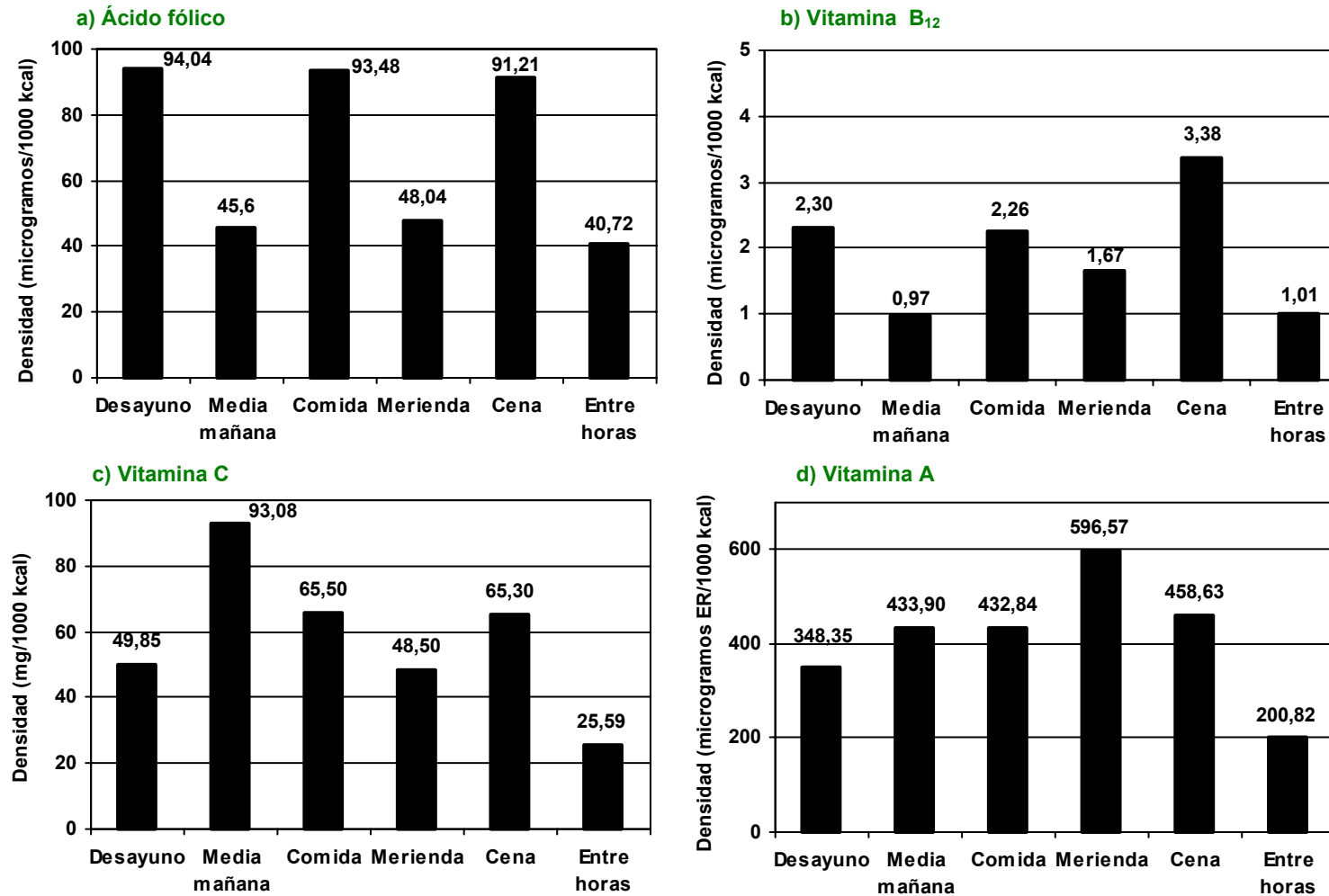
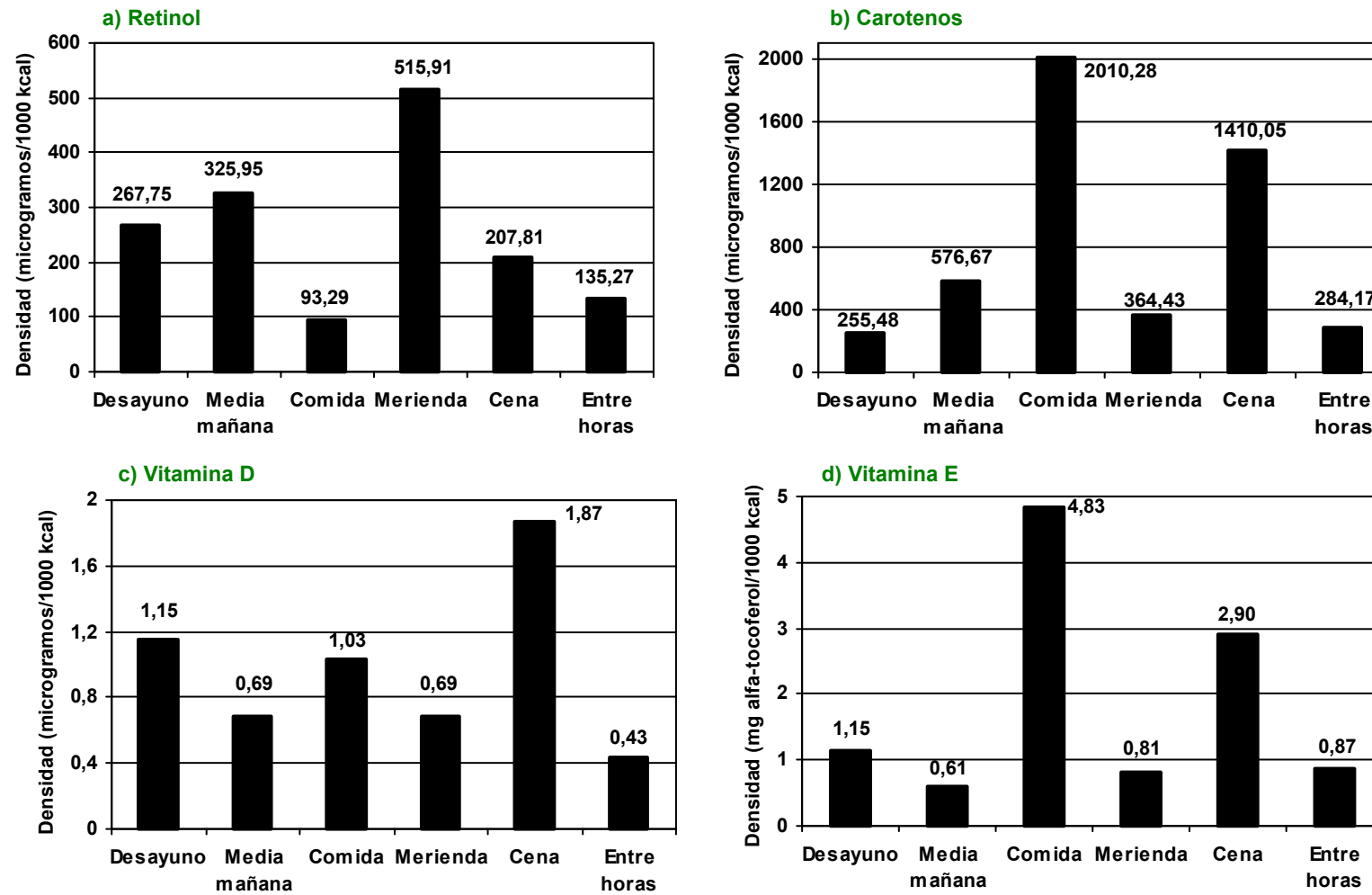


Figura 70. Densidad de energía y nutrientes en los distintos momentos del día (7). Población de 5-12 años de la Comunidad de Madrid. ENICM.



ENICM: Encuesta de Nutrición Infantil de la Comunidad de Madrid. Servicio de Epidemiología, Consejería de Sanidad, 2008.

### 3.2.4. FUENTES ALIMENTARIAS DE ENERGÍA Y NUTRIENTES. CONTRIBUCIÓN DE LOS ALIMENTOS A LA INGESTA DIARIA DE ENERGÍA Y NUTRIENTES.

La importancia de un alimento como fuente de energía y nutrientes en una población depende de su composición, de la cantidad que se ingiere y de la frecuencia con la que el alimento es consumido. Alimentos con concentraciones de energía o de un determinado nutriente menores que otros, que son ingeridos en grandes cantidades y/o con mucha frecuencia, así como alimentos con concentraciones muy elevadas de energía o nutrientes, a pesar de una ingesta reducida y/o infrecuente, pueden ser una fuente importante de energía o nutrientes. Mientras que, por grande que sea la riqueza nutricional de un alimento, si éste no es empleado en una población, su contribución a la ingesta de energía y nutrientes será nula.

Las Figuras 71-83 muestran el porcentaje de la energía y nutrientes diarios que proporcionaron los diferentes alimentos ingeridos en la población infantil de la Comunidad de Madrid, clasificados en grandes grupos. Las Tablas 41a-41c establecen esta contribución con una desagregación mayor del tipo de alimento. Por último, las Tablas 42-70 presentan el porcentaje de la energía y nutrientes diarios que proporcionaron individualmente cada uno de los alimentos que fueron ingeridos y ordenados según la posición que ocuparon, de mayor a menor contribución.

Como resultado de la ingesta alimentaria y el valor energético de los alimentos consumidos, el 20,2% de la **ingesta diaria de energía** en esta población procedió de los lácteos, el 19,2% de los cereales, el 12,6% de los aceites y grasas añadidas, un 9,3% de las carnes, el 9,0% de productos de repostería, un 4,6% de embutidos y otros derivados cárnicos, 4,4% de las frutas frescas, el 3,4% de dulces, chocolates, azúcar añadido y derivados, un 3,3% de aperitivos, chucherías saladas, alimentos precocinados y salsas, un 3,1% de tubérculos, un 2,9% de bebidas comerciales de elaboración industrial y el 8,0% restante de otros alimentos: huevos (1,9%), legumbres (1,8%), pescados (1,8%), verduras y hortalizas (1,1%), conservas de pescados y mariscos (0,4%), conservas de frutas (0,4%), moluscos y crustáceos (0,2%), frutos secos (0,2%) y frutas frescas oleaginosas (0,2%). Individualmente, los cuatro alimentos con mayor contribución a la ingesta de energía en esta población fueron la leche entera (9,24%), el aceite de oliva (9,06%), el pan blanco (7,83%) y las galletas (4,22%), lo que representa conjuntamente casi un tercio de la energía diaria (30,35%). La pasta (3,38% de la ingesta de energía diaria), la patata (3,03%) y el arroz (1,76%) aparecen en sexta, octava y décimoquinta posición, respectivamente (Tabla 42). La repostería, chocolates y otros dulces, aperitivos, alimentos precocinados, salsas, chucherías saladas y bebidas comerciales industriales, que representaron en conjunto el 14,8% de la ingesta alimentaria diaria, proporcionaron conjuntamente casi la quinta parte de la energía diaria (18,6%)

Los cereales y los lácteos, además de ser una fuente principal de la energía, proporcionaron conjuntamente algo más de la mitad de los **hidratos de carbono** (52,9%). El 36,3% de la ingesta diaria de hidratos de carbono procede de los cereales y el 16,6% de los lácteos). La cuarta parte de los carbohidratos (25,9%) son proporcionados en conjunto por los productos de repostería, chocolates y otros dulces, aperitivos, alimentos precocinados, salsas, chucherías saladas y bebidas comerciales envasadas, siendo mayoritariamente por tanto azúcares simples, lo que supone una proporción elevada de estos azúcares en la dieta. Individualmente, destacan como fuente de hidratos de carbono, por este orden, y hasta completar algo más de la mitad de la ingesta diaria de este nutriente (50,3%), el pan blanco (15,11% de la ingesta diaria), la pasta (6,38%), las galletas (6,20%), la leche entera (6,10%), la patata (5,92%), el pan blanco de molde (5,65%) y los yogures enteros (4,95%).

Algo más del 70% de las **proteínas** diarias procedieron de productos de origen animal (carnes, pescados, huevos, lácteos). Las carnes proporcionaron la cuarta parte de las **proteínas** diarias (25,2%), sobre todo el pollo (10,7%) y la carne de vacuno (8,3%). Los pescados proporcionaron por término medio el 7,2% de las proteínas, principalmente los pescados blancos (5,5%). Los lácteos proporcionaron casi otra cuarta parte (24,7%), en su mayor parte a partir de la leche (14,5%), sobre todo entera de vaca (10,9%), y los yogures (4,9%). Entre los productos de origen vegetal destacaron los cereales, que proporcionaron el 12,9% de las proteínas diarias. Individualmente, la leche entera fue el alimento que proporcionó el mayor porcentaje de las proteínas diarias (10,86%), seguido de la carne magra de vacuno (6,65%), el pollo y gallina (5,94%), el pan blanco (5,48%) y los yogures (yogur entero 4,77%; yogur desnatado 0,10%), lo que representa en total un tercio de las proteínas diarias (33,8%).

Las cinco fuentes más importantes de **lípidos** (84,2% de la ingesta diaria) fueron, por este orden, los aceites y grasas añadidas (32,4%), los lácteos (22,4%), las carnes (12,5%), los productos de repostería (9,2%) y los embutidos (7,7%), completando el 15,8% restante de la ingesta diaria numerosos grupos con pequeñas aportaciones cada uno: aperitivos salados, alimentos precocinados y salsas (4,0%), huevos (3,3%), cereales (2,6%), azúcares, chocolates y otros dulces (2,1%), pescados (1,2%), conservas de pescados, moluscos y crustáceos (0,6%), frutas frescas oleaginosas (0,5%), legumbres (0,4%), frutos secos (0,4%), verduras y hortalizas (0,3%), tubérculos (0,2%), frutas frescas (0,2%) y moluscos y crustáceos (0,1%). Sin bien, el orden de los diferentes grupos alimentarios según su contribución relativa a la ingesta, varía para los diferentes tipos de grasas.

Las cinco fuentes más importantes de **ácidos grasos saturados** (que supusieron en conjunto el 89,4% de la ingesta diaria) fueron, por este orden, los lácteos (38,5% de la ingesta diaria), sobre todo a expensas de la leche entera (21,0%), los aceites y grasas añadidas (16,5%), las carnes (14,0%), los productos de repostería (12,0%) y los embutidos (8,4%), completando el

10,6% restante de la ingesta diaria los azúcares, chocolates y otros dulces (3,5%), los huevos (3,0%), los cereales (1,6%), aperitivos salados, alimentos precocinados y salsas (1,0%) y otros grupos de alimentos con contribuciones inferiores al 1% cada uno (tubérculos, frutas frescas oleaginosas y no oleaginosas, frutos secos, legumbres, pescados, moluscos y crustáceos frescos o en conserva). Individualmente, los bollos (5,04%) y las galletas (4,40%) destacaron como fuentes alimentarias de ácidos grasos saturados, siendo, respectivamente, la tercera y cuarta fuente de grasas saturadas en la dieta de la población infantil, por detrás sólo de la leche entera (20,96% de la ingesta diaria) y el aceite de oliva (9,52%). También fue notable el aporte individual de los helados, con el 2,71%, casi tanto como los huevos (3,00%) o la leche de vaca semidesnatada (2,93%). Fue destacable el aporte de ácidos grasos saturados de productos de densidad nutricional globalmente baja, como los productos de repostería, los dulces y los aperitivos salados, alimentos precocinados y salsas, que constituyeron conjuntamente el 16,5% de la ingesta, superior a las carnes (14,0%) e igual a los aceites y grasas añadidas (16,5%). Los embutidos y otros productos de charcutería fueron el quinto grupo alimentario que más grasas saturadas aportó a la dieta, principalmente a partir de chorizo (2,37% de la ingesta), salchichas tipo Frankfurt (1,96%), foie-gras y patés (1,04%), salchichón (0,90%) y mortadela (0,69%). La ingesta media de los productos de repostería, dulces, aperitivos salados, precocinados y embutidos, que representó por término medio el 8,2% de la ingesta alimentaria diaria, proporcionó sin embargo el 24,7% de las grasas saturadas diarias, debido a la elevada densidad de estas grasas en estos productos.

La principal fuente alimentaria de **ácidos grasos monoinsaturados** fue el grupo de los aceites y grasas añadidas (45,2% de la ingesta diaria), en concreto el aceite de oliva, que proporcionó, él solo, el 37,8% de la ingesta diaria de este nutriente. Las siguientes cuatro fuentes más notables de ácidos grasos monoinsaturados fueron, por este orden, los lácteos (16,2% de la ingesta), sobre todo a expensas de la leche entera (8,9%) y los quesos (2,9%), las carnes (13,1%) y los embutidos (7,4%), principalmente chorizo (2,15%), salchichas tipo Frankfurt (1,78%), salchichón (0,82%), foie-gras y patés (0,82%), y mortadela (0,62%). Individualmente, el alimento con mayor contribución fue el aceite de oliva (37,79% de la ingesta) que, junto con la leche entera (8,95%) y el aceite de girasol (3,70%), segundo y tercer alimento con mayor contribución individual, respectivamente, completaron el 50,44% de la ingesta diaria de ácidos grasos monoinsaturados.

Casi la mitad de los **ácidos grasos poliinsaturados** procedieron también del grupo de aceites y grasas añadidas (45,1% de la ingesta diaria), en proporciones similares del aceite de oliva (20,5%) y del de girasol (19,6%). La repostería fue el segundo grupo que más ácidos grasos poliinsaturados proporcionó (11,2%), seguido de las carnes (8,2%), los aperitivos salados, alimentos precocinados y salsas (7,8%) y los cereales (6,7%). El 21,0% restante de la ingesta diaria de ácidos grasos poliinsaturados se completó a partir de lácteos (4,7%), embutidos (4,6%), huevos (2,8%), pescados (2,6%), conservas de pescados, moluscos y crustáceos

(1,6%), legumbres (1,2%), frutos secos (1,1%) y grupos de alimentos con contribuciones por debajo del 1% cada uno (verduras y hortalizas, tubérculos, frutas frescas oleaginosas y no oleaginosas, moluscos y crustáceos y azúcares, chocolates y otros dulces). Individualmente, los cinco alimentos que proporcionaron mayores porcentajes de ácidos grasos poliinsaturados fueron, por este orden, el aceite de oliva (20,46% de la ingesta diaria), el aceite de girasol (19,60%), las magdalenas (6,34%), la margarina (4,58%) y las patatas fritas comerciales (4,55%). Del grupo de los aperitivos salados, precocinados y salsas destacaron también el tomate frito comercial (2,69% de la ingesta diaria de AGP; noveno mayor contribuyente a nivel individual) y de los productos de repostería, las galletas (2,56% de la ingesta diaria de AGP, decimoprimer fuente individual de ácidos grasos poliinsaturados).

Respecto al **colesterol**, el 33,6% de la ingesta alimentaria diaria se obtuvo de los huevos, el 22,0% de las carnes, el 17,1% de los lácteos y un 12,3% de los productos de repostería. El 15,0% restante procedió de embutidos (5,8%), pescados (5,8%), moluscos y crustáceos (1,1%), aceites y grasas añadidas (0,9%), conservas de pescados, moluscos y crustáceos (0,6%), aperitivos salados, precocinados y salsas (0,5%) y el grupo de chocolates y otros dulces (0,4%). Los bollos son, individualmente, el tercer mayor contribuyente a la ingesta diaria de colesterol (7,79%), por detrás sólo de los huevos (33,60%) y la leche entera (10,43%). De los productos de repostería destacaron también las magdalenas (2,34% de la ingesta, séptima fuente más importante del colesterol diario).

Las fuentes más importantes de **fibra** fueron, por este orden, las frutas frescas (28,9%), los cereales (20,6%), las verduras y hortalizas (13,9%), las legumbres (12,6%) y los tubérculos (11,1%). Individualmente, los siguientes siete alimentos aportaron de forma acumulada el 50,48% de la fibra alimentaria diaria: la patata (10,77%), el pan blanco (9,39%), las galletas (6,86%), la naranja (6,66%), el plátano (5,92%), el pan blanco de molde (5,69%) y la manzana (5,20%). Las lentejas no aparecen hasta el octavo lugar (4,91% de la ingesta) y los garbanzos (3,88%), peras (3,86%) y alubias (3,78%), a continuación (noveno, décimo y decimoprimer puesto, respectivamente) (Tabla 50).

De los **minerales**, el origen alimentario de casi todo del **iodo** (93,3%) (no incluye la sal añadida, ni yodada, ni de otra clase) y el **calcio** (77,0%), y de más de la quinta parte del **magnesio** (28,2%) fueron los lácteos, principalmente la leche entera, que fue la principal fuente individual de estos nutrientes (34,93% del calcio diario, 68,23% del iodo y 13,80% del magnesio). A nivel individual, la ingesta de yogur entero, leche semidesnatada y quesos, en concreto tipo gruyer y emmental, con una contribución al **calcio** diario del 15,07%, 12,75% y 2,48%, respectivamente, constituyeron la segunda, tercera y cuarta fuentes alimentarias individuales más importantes de este mineral. El **iodo** se obtuvo casi exclusivamente de la leche, principalmente entera (68,23% de la ingesta diaria), seguido de la leche semidesnatada (22,83%) y desnatada (2,01%). Por último, tras los lácteos (28,2%), la ingesta diaria de



**magnesio** en esta población procedió de los cereales (12,6%), frutas frescas (10,9%), carnes (9,0%), tubérculos (7,8%), verduras y hortalizas (6,0%), legumbres (5,6%), pescados (4,3%), repostería (3,5%), aperitivos salados, precocinados y salsas (3,4%), bebidas industriales (3,2%), embutidos (1,3%), azúcares, chocolates y otros dulces (1,3%), huevos (1,2%) y otros grupos alimentarios con contribuciones inferiores al 1% cada uno (frutas frescas oleaginosas, conservas de frutas, frutos secos, moluscos y crustáceos frescos o sus conservas, conservas de pescados). Individualmente, destacaron como fuentes de magnesio, a continuación de la leche entera (13,80%) y por este orden, la patata (7,75% de la ingesta), el pan blanco (6,39%), el yogur entero (5,67%), la leche semidesnatada (4,62%), la pasta (4,18%), el plátano (3,81%), las galletas (2,53%) y los garbanzos (2,38%).

La obtención de **hierro** estuvo ampliamente repartida entre los diversos grupos alimentarios, aunque destaca ligeramente la contribución de los cereales (19,2% de la ingesta diaria) y las carnes (14,6%). A continuación, figuran los pescados (8,4%) (sobre todo los pescados blancos, que aportan el 7,8% de la ingesta diaria de hierro), las legumbres (7,1%), las verduras y hortalizas (7,0%) y las frutas frescas (6,7%), seguido de los embutidos (5,7%), lácteos (5,6%), huevos (4,9%), repostería (4,5%), tubérculos (4,1%), el grupo de azúcares y derivados (3,9%), bebidas industriales (3,0%), aperitivos salados, alimentos precocinados y salsas (2,5%) y moluscos y crustáceos (1,7%). Otros productos, como las conservas de pescados, moluscos y crustáceos, frutas frescas oleaginosas, conservas de frutas, frutos secos y aceites y grasas añadidas, tuvieron contribuciones inferiores al 1%. El pan blanco (9,05%), el lenguado y gallo (6,57%), los cereales tipo copos de maíz (6,00%), la carne magra de vacuno (5,11%), los huevos (4,95%), la patata (4,03%), las lentejas (3,72%), las galletas (3,42%), el cacao en polvo soluble (3,18%) y los zumos industriales no cítricos (2,54%) fueron, por este orden, las diez primeras fuentes del hierro ingerido por término medio en esta población, proporcionando de forma acumulada el 48,58% de la ingesta diaria de este nutriente.

El **zinc** se obtuvo sobre todo de las carnes (27,6% de la ingesta diaria), los lácteos (24,1%) y los cereales (17,9%) y, en menor medida, de embutidos (5,5%), huevos (4,4%), frutas frescas (3,8%), legumbres (3,5%), verduras y hortalizas (2,7%), tubérculos (2,7%), repostería (2,2%), aperitivos salados, alimentos precocinados y salsas (2,2%) y pescados (1,9%). Frutos secos, moluscos y crustáceos frescos, conservas de pescados, moluscos y crustáceos, azúcares, chocolates y otros dulces y bebidas industriales tuvieron contribuciones inferiores al 1% cada uno. Los moluscos y crustáceos frescos, que son los alimentos con mayor concentración de zinc, aportaron sin embargo una escasa proporción de este nutriente en esta población (0,9% de la ingesta diaria), debido a su reducida ingesta (0,4% de la ingesta alimentaria diaria). Lo mismo ocurrió con los pescados los cuales, pese a ser junto a los productos cárnicos y los quesos, los que poseen mayores cantidades de zinc después del marisco, proporcionaron tan solo el 1,9% de la ingesta diaria de este nutriente, debido a la reducida ingesta de pescados en esta población (2,4% de la ingesta alimentaria diaria en esta población). Individualmente, las

diez primeras fuentes de zinc en esta población fueron, por este orden, el pan blanco (14,01%), la carne magra de vacuno (12,16%), la leche entera (9,84%), el yogur entero (5,70%), los huevos (4,44%), la carne magra de cerdo (3,66%), la leche semidesnatada (3,29%), la carne semigrasa de vacuno (3,22%), el pollo y gallina (2,96%) y la patata (2,65%).

Las fuentes alimentarias del **sodio** en la dieta de esta población (no incluye la sal añadida) fueron, sobre todo, los cereales (32,8% de la ingesta diaria), lácteos (17,8%) y embutidos (16,1%), seguido de las carnes (6,6%), los productos de repostería (5,9%), azúcares, chocolates y otros dulces (4,7%), aperitivos salados, platos precocinados y salsas (4,6%, principalmente, patatas fritas y pizzas, 2,2% y 1,8%, respectivamente), frutas frescas oleaginosas, en concreto aceitunas (2,8%) y moluscos y crustáceos frescos (1,0%) y conservas de pescados, moluscos y crustáceos (1,0%). Otros grupos como los tubérculos, legumbres, bebidas industriales, frutas frescas y aceites y grasas añadidas tuvieron contribuciones menores del 1% cada uno. Individualmente, las diez primeras fuentes de sodio fueron el pan blanco (19,05%), la leche entera (8,26%), el pan blanco de molde (7,06%), los cereales tipo copos de maíz (5,54%), las galletas (4,65%), el cacao soluble en polvo (4,55%), el jamón serrano (4,22%), el yogur entero (3,64%), las salchichas tipo Frankfurt (3,52%) y el chorizo (3,52%), lo que completó de forma acumulada el 64,01% de la ingesta diaria de sodio.

Fuentes destacadas de **potasio** fueron, por este orden, los lácteos (27,9%), tubérculos (en concreto, patata, 14,2%), frutas frescas (13,3%), carnes (11,2%) y verduras (8,5%), seguido de azúcares, chocolates y dulces (4,5%), cereales (3,6%), aperitivos, alimentos precocinados y salsas (3,5%), legumbres (3,2%), pescados (2,7%), bebidas industriales (2,4%), embutidos (1,8%), repostería (1,2%) y huevos (1,2%). Las frutas oleaginosas, conservas de frutas, frutos secos, moluscos y crustáceos frescos y conservas de pescado, moluscos y crustáceos, sumaron entre todos poco más del 1% de la ingesta diaria de este mineral. Individualmente, las diez primeras fuentes de potasio fueron la patata (14,05%), la leche entera (13,72%), el yogur entero (6,37%), la leche semidesnatada (4,59%), el cacao soluble en polvo (3,98%), la carne magra de vacuno (3,12%), las naranjas (3,05%), plátanos (2,79%), tomates (2,39%) y zumos industriales no cítricos (2,33%), lo que completó de forma acumulada el 56,40% de la ingesta diaria de potasio.

En cuanto a las **vitaminas**, los lácteos (sobre todo la leche entera), las carnes y los cereales fueron, globalmente, las fuentes más importantes de **vitaminas hidrosolubles**, excepto de vitamina C y ácido fólico, que se obtuvieron sobre todo de frutas frescas, verduras y hortalizas, aunque en el caso del ácido fólico los lácteos fueron la tercera fuente más importante. La **tiamina** se obtuvo en proporciones similares de cereales (18,2%), carnes (18,0%) y lácteos (17,8%), seguido de frutas frescas (9,3%), embutidos (7,8%), tubérculos (6,3%), verduras y hortalizas (4,8%), legumbres (4,5%), pescados (2,7%), repostería (2,6%), aperitivos salados, alimentos precocinados y salsas (2,4%), huevos (2,1%), bebidas industriales (2,1%) y en

proporciones inferiores al 1%, de azúcares, chocolates y dulces, moluscos y crustáceos, frutos secos, conservas de pescados, moluscos y crustáceos, frutas frescas oleaginosas y conservas de frutas. Individualmente, las diez primeras fuentes de tiamina fueron la leche entera (9,26%), la carne magra de cerdo (9,19%), los cereales tipo copos de maíz (8,47%), la patata (6,24%), el pan blanco (5,93%), la naranja (3,86%), el yogur entero (3,36%), la leche semidesnatada (3,10%) el jamón serrano (3,02%) y las lentejas (2,43%), que proporcionaron conjuntamente el 54,86% de la tiamina diaria.

Más de la mitad de la **riboflavina** (55,1%) se obtuvo de los lácteos, un 11,0% de las carnes, 9,3% de cereales, 3,7% de las frutas frescas, 3,3% de embutidos, 3,0% de verduras y hortalizas y una participación inferior al 3% de otros grupos de alimentos. La leche entera encabezó la lista a nivel individual, obteniendo de este alimento la población infantil, por término medio, un 27,33% de la riboflavina diaria, seguido de otros lácteos: yogures enteros (11,44%) y leche semidesnatada (9,14%).

Un tercio de la **niacina** y de la **vitamina B<sub>12</sub>** se obtuvo de las carnes (35,0% y 32,7%, respectivamente). La **niacina** procedió en segundo y tercer lugar, respectivamente, de los lácteos (16,3%) y cereales (11,6%). Los pescados proporcionaron, por término medio, el 8,2% de la ingesta diaria, los embutidos un 6,1% y 3,8% los tubérculos. La contribución de otros grupos alimentarios fue inferior al 3%. A nivel individual, las diez primeras fuentes de niacina fueron el pollo y gallina en diversas presentaciones (pero no en filetes) (8,75%), el pollo en filetes (8,56%), la leche entera (7,46%), la carne magra de vacuno (7,37%), los cereales tipo copos de maíz (4,26%), la patata (3,77%), la carne magra de cerdo (3,62%), el pan blanco (3,39%), los yogures enteros (3,24%) y los huevos (2,86%). Después de las carnes, los lácteos (28,6%) y los pescados (14,0%) fueron, respectivamente, la segunda y tercera fuente más importantes de **vitamina B<sub>12</sub>**, seguido de los huevos (9,2%), embutidos (8,2%), conservas de pescados, moluscos y crustáceos (4,0%) y aportaciones inferiores al 3% de otros grupos de alimentos. Individualmente, las diez primeras fuentes de esta vitamina fueron, por este orden, la leche entera (17,96%), la carne magra de vacuno (11,68%), los huevos (9,18%), la carne magra de cerdo (8,01%), la leche semidesnatada (6,01%), el foie-gras y patés (4,54%), el hígado (4,38%), la merluza en rodajas (2,54%), el lenguado y gallo (2,26%) y las conservas de atún, bonito, caballa y similares en aceite (2,25%).

Como grupo, las carnes fueron también la fuente más destacada de **vitamina B<sub>6</sub>** (25,4%), que después de los cereales (16,0%), también fue proporcionada en un porcentaje importante por las frutas frescas (14,6%), lácteos (13,4%) y tubérculos (13,0%). Las verduras y hortalizas aportaron un 6,0% de la ingesta diaria, un 3,2% las legumbres y otros grupos alimentarios proporcionaron porcentajes inferiores al 2%. A nivel individual, las diez primeras fuentes de vitamina B<sub>6</sub> fueron, por este orden, la patata (13,01%), los cereales tipo copos de maíz (10,01%), el plátano (8,59%), la leche entera (7,72%), la carne magra de vacuno (6,03%), el

pollo en filetes (5,32%), el pollo y gallina en otras presentaciones (no en filetes) (5,22%), la carne magra de cerdo (3,88%), la leche semidesnatada (2,58%) y las lentejas (2,44%).

Algo más de mitad (53,3%) del **ácido fólico** procedió de los vegetales: frutas frescas (22,5%), verduras y hortalizas (19,9%), tubérculos (5,6%) y legumbres (5,3%). Un 14,9% se obtuvo de los lácteos y un 10,7% de los cereales que, como grupos, fueron, respectivamente, la tercera y cuarta fuente más importante de ácido fólico, por detrás de las frutas frescas y verduras (primera y segunda fuentes, respectivamente). Las carnes proporcionaron un 6,1% por término medio, 3,9% los huevos, 3,8% aperitivos salados, alimentos precocinados y salsas y porcentajes inferiores al 3% otros grupos alimentarios. Individualmente, los diez alimentos más destacados como fuentes de ácido fólico en esta población fueron las naranjas (10,58%), los cereales tipo copos de maíz (8,73%), la leche entera (8,57%), la patata (5,55%), los tomates (4,33%), los garbanzos (4,00%), los huevos (3,87%), los plátanos (3,29%), las judías verdes (2,97%) y la leche semidesnatada (2,87%).

De los vegetales se obtuvieron también más de dos tercios (68,4%) de la **vitamina C** diaria: 38,8% de las frutas frescas, 18,1% de verduras y hortalizas, 11,5% de tubérculos y 0,3% de las legumbres. Los zumos industriales destacaron como tercera fuente (14,4% de la vitamina C diaria), debido a la vitamina C añadida a estos productos durante el procesado industrial. Los aperitivos salados, alimentos precocinados y salsas proporcionaron un 6,6%, los lácteos un 6,3%, un 3,6% los cereales y menos del 1% cada uno otros grupos de alimentos. Las siguientes fueron, a nivel individual, las diez primeras fuentes de vitamina C en esta población: naranjas (19,77%), patata (11,50%), zumos industriales no cítricos (8,96%), tomate (5,56%), zumos industriales cítricos (5,49%), pizzas (5,45%), mandarinas (4,69%), leche entera (4,27%), cereales tipo copos de maíz (3,61%) y manzanas (3,08%).

En cuanto a las **vitaminas liposolubles**, los lácteos fueron también la principal fuente de **vitamina A (retinol)** en esta población (34,1%, de la ingesta diaria), junto con los embutidos, a expensas enteramente de foie-gras y patés (33,0%). De las carnes, obtuvieron un 8,3%; de los aceites y grasas añadidas el 8,1%; un 8,0% de los huevos, un 3,9% de productos de repostería y un 2,7% de los pescados. Otros grupos de alimentos contribuyeron en proporciones inferiores al 1%. Individualmente, el foie-gras y los patés fueron la primera fuente de retinol, proporcionando un tercio de la ingesta diaria de este nutriente, pese a representar tan solo el 0,1% de la ingesta alimentaria diaria en esta población. Esto es debido a la elevadísima concentración de retinol en el hígado (alimento que encabeza la lista de densidad de retinol, con 135,24 µg por gramo) y por tanto en sus derivados, como los patés y el foie-gras (83,00 µg/gramo). La leche entera fue el segundo alimento que más retinol proporciona individualmente (22,04%), seguido del hígado (8,31%) que, pese a tener la mayor concentración de este nutriente, apenas fue consumido en esta población (0,3 g/persona/día de media).

Los **carotenos (provitamina A)** se obtuvieron casi exclusivamente de las verduras (72,5%) y, en segundo lugar, de las frutas frescas (21,2%), ya que es principalmente en estos alimentos en los que están presentes estos nutrientes. Los lácteos proporcionaron un 3,6% y otros grupos, menos del 2% conjuntamente (Tabla 68; Figura 82). Individualmente, las diez principales fuentes de carotenos en esta población fueron las zanahorias (38,03%), los tomates (13,30%), el melón (7,49%), el tomate al natural enlatado (5,35%), las espinacas (5,25%), la lechuga y escarola (4,31%), las naranjas (3,92%), los melocotones (3,08%), la leche entera (2,61%) y las acelgas (2,57%).

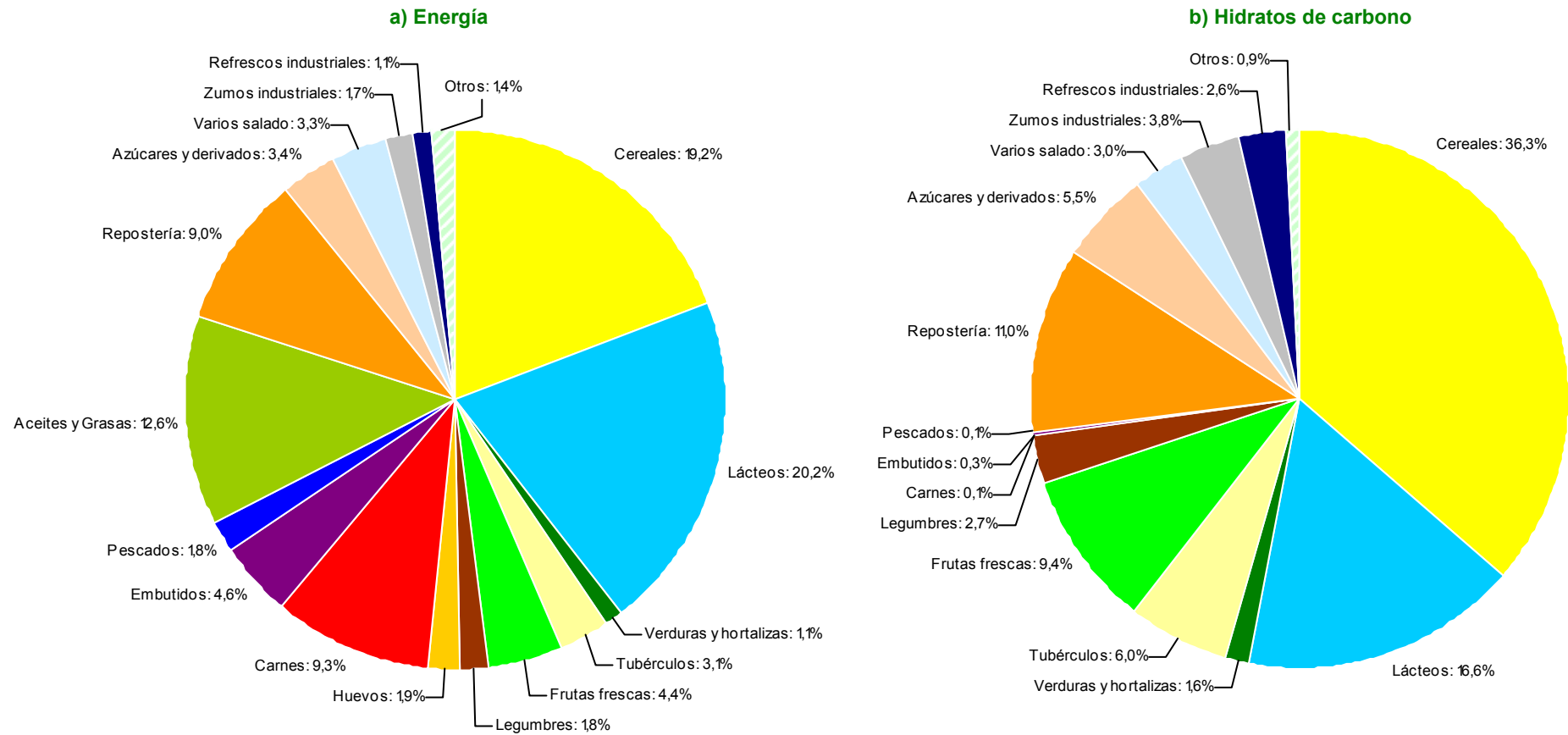
Casi la mitad de la **vitamina D** (47,1%) se obtuvo de los pescados frescos (20,5%) y sus conservas (26,6%). La tercera y cuarta fuentes fueron, respectivamente, los huevos (19,1%) y los cereales (16,3%). Los lácteos proporcionaron un 6,2%, otro 6,2% los productos de repostería, un 3,8% aperitivos salados, alimentos precocinados y salsas y menos del 1%, cada uno, otros grupos alimentarios. A nivel individual, destacaron como fuente de vitamina D las conservas de atún, bonito, caballa y similares en aceite (22,75%), los huevos (19,09%) y los cereales tipo copos de maíz (15,48%). Los bollos fueron individualmente la cuarta fuente de vitamina D en esta población (6,15%), por delante del bonito (5,80%), atún (5,21%) y boquerón (4,91%), quinta, sexta y séptima fuentes, respectivamente. En octavo, noveno y décimo lugar, respectivamente, aparecieron la leche entera (3,63%), las empanadillas precocinadas (2,93%) y las conservas de atún, bonito, caballa y similares en escabeche (2,47%).

Por último, la **vitamina E** se obtuvo sobre todo de los aceites y grasas añadidas (60,2% de la ingesta diaria). Un 10,6% procedió de verduras y hortalizas, el 7,3% de los huevos, el 7,0% de los lácteos, un 4,8% de frutas frescas, un 2,4% de conservas de pescados, moluscos y crustáceos, y porcentajes inferiores al 2% de otros grupos de alimentos. Las diez principales fuentes de vitamina E a nivel individual fueron, por este orden, el aceite de girasol (37,43%), el aceite de oliva (18,26%), los huevos (7,29%), el tomate (5,47%), la leche entera (5,05%), la margarina (3,93%), las conservas de atún, bonito, caballa y otros en aceite (2,40%), las naranjas (1,68%), el tomate natural enlatado (1,37%) y la patata (1,36%).

En resumen, en la población infantil de la Comunidad de Madrid se observa que los **lácteos**, en particular, la leche de vaca entera, son fuentes principales, no sólo de energía, sino también de casi todos los nutrientes esenciales (macronutrientes, vitaminas y minerales). El grupo de **cereales** es también una fuente principal de energía y de una gran parte de los nutrientes esenciales y de fibra, siendo el pan blanco el alimento individual más destacado de este grupo. Las **frutas, verduras y hortalizas frescas** son esenciales como fuentes de ciertos nutrientes, como el ácido fólico, la vitamina C y los carotenos, entre otros, así como de la fibra alimentaria. Las **carnes** son una fuente de proteínas más importante que los pescados en esta población, debido al menor consumo de estos últimos. Sin embargo, el elevado contenido en los

**pescados frescos y en conserva** de ciertos nutrientes, como la vitamina D, hace de éstos la principal fuente de esta vitamina, a pesar de su consumo reducido en la población infantil. Esto contrasta con el papel de los productos de **repostería, chocolates, dulces, chucherías saladas, alimentos precocinados, salsas y bebidas comerciales de elaboración industrial** (refrescos y zumos industriales) en la dieta diaria de la población infantil de la Comunidad de Madrid. En conjunto, estos productos ocupan un lugar importante como fuentes de energía (18,5% de la ingesta diaria), hidratos de carbono (25,9% de la ingesta diaria, esencialmente azúcares simples), grasas saturadas (16,5% de la ingesta diaria), grasas poliinsaturadas (19,6% de la ingesta diaria), colesterol (13,2% de la ingesta diaria) y sodio (15,6% de la ingesta diaria). Sin embargo, proporcionan cantidades mínimas o nulas de la mayoría de los micronutrientes esenciales, debido a la escasa presencia de los mismos en estos productos salvo, por ejemplo, la vitamina C en el caso de las bebidas industriales, que es añadida a estos productos durante su procesado industrial. No obstante, las necesidades de vitamina C en esta población se cubren ampliamente con las cantidades ingeridas a partir de las frutas frescas, verduras, tubérculos, lácteos y cereales, con lo que ingestas adicionales representan un exceso innecesario (Tojo Sierra R, 2003).

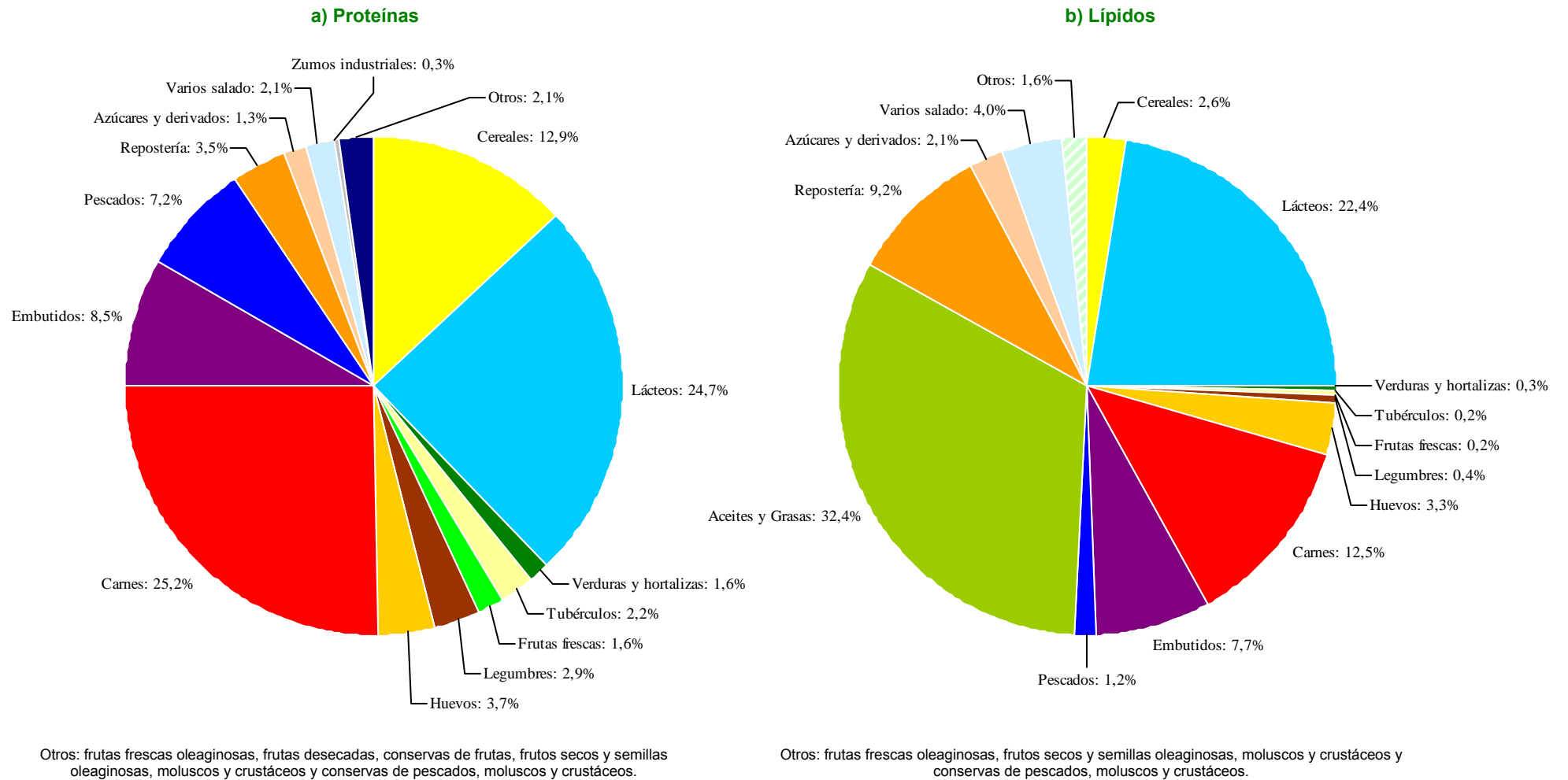
**Figura 71. Aporte proporcional (%) de los diferentes grupos de alimentos a la ingesta diaria de energía e hidratos de carbono, en la población de 5-12 años de la Comunidad de Madrid. Ambos sexos. ENICM.**



Otros: frutas frescas oleaginosas, frutas desecadas, conservas de frutas, frutos secos y semillas oleaginosas, moluscos y crustáceos y conservas de pescados, moluscos y crustáceos.

Otros: frutas frescas oleaginosas, frutas desecadas, conservas de frutas, frutos secos y semillas oleaginosas, moluscos y crustáceos y conservas de pescados, moluscos y crustáceos.

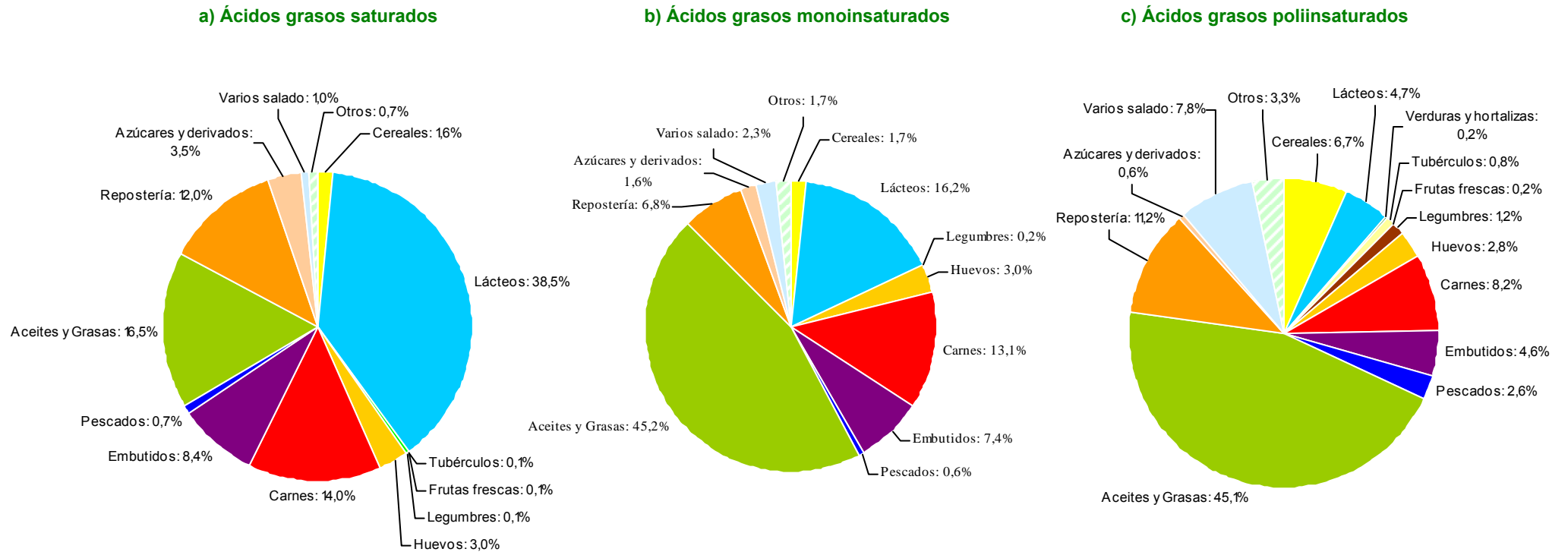
**Figura 72. Aporte proporcional (%) de los diferentes grupos de alimentos a la ingesta diaria de proteínas y lípidos, en la población de 5-12 años de la Comunidad de Madrid. Ambos sexos. ENICM.**



ENICM: Encuesta de Nutrición Infantil de la Comunidad de Madrid. Servicio de Epidemiología, Consejería de Sanidad, 2008.



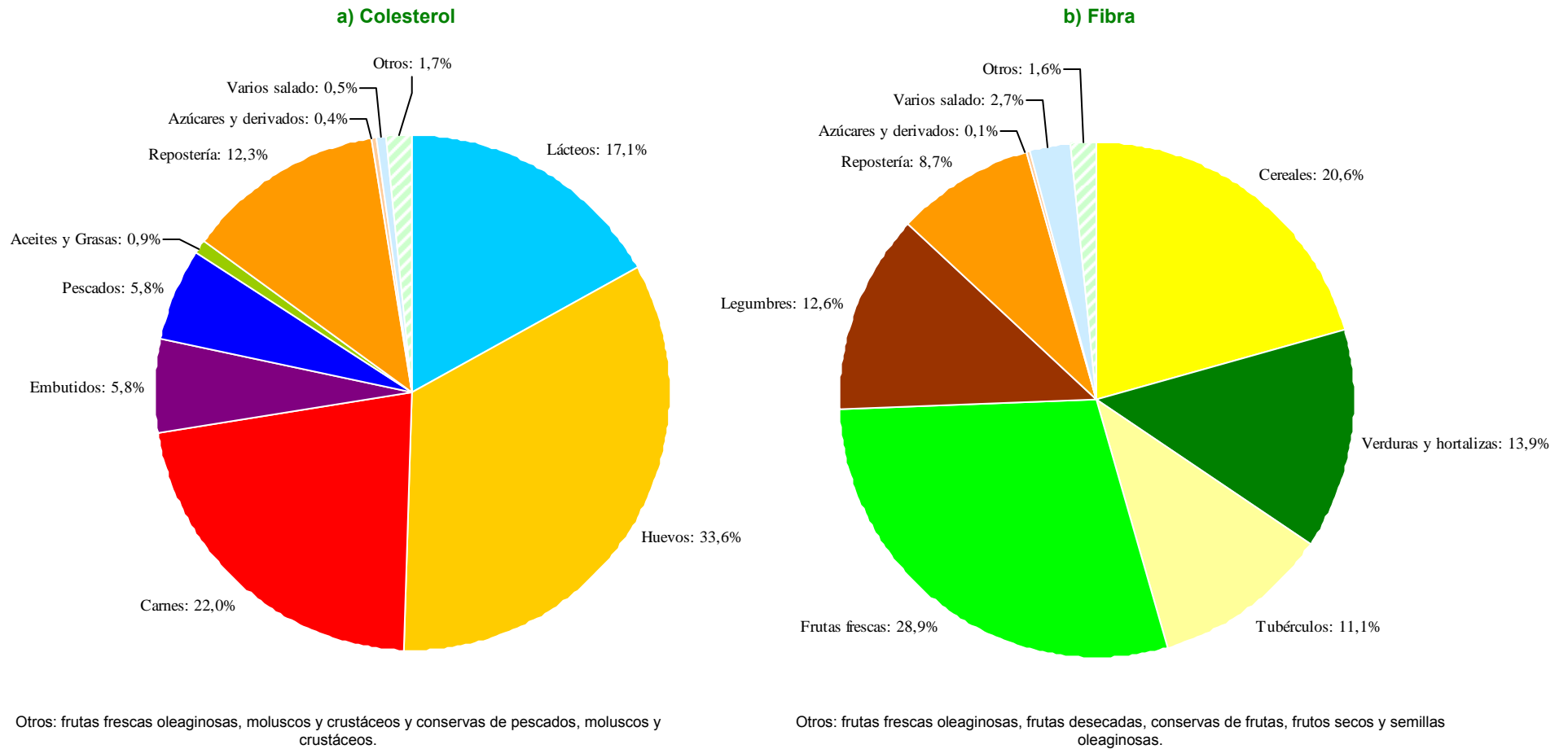
**Figura 73. Aporte proporcional (%) de los diferentes grupos de alimentos a la ingesta diaria de ácidos grasos saturados, monoinsaturados y poliinsaturados, en la población de 5-12 años de la Comunidad de Madrid. Ambos sexos. ENICM.**



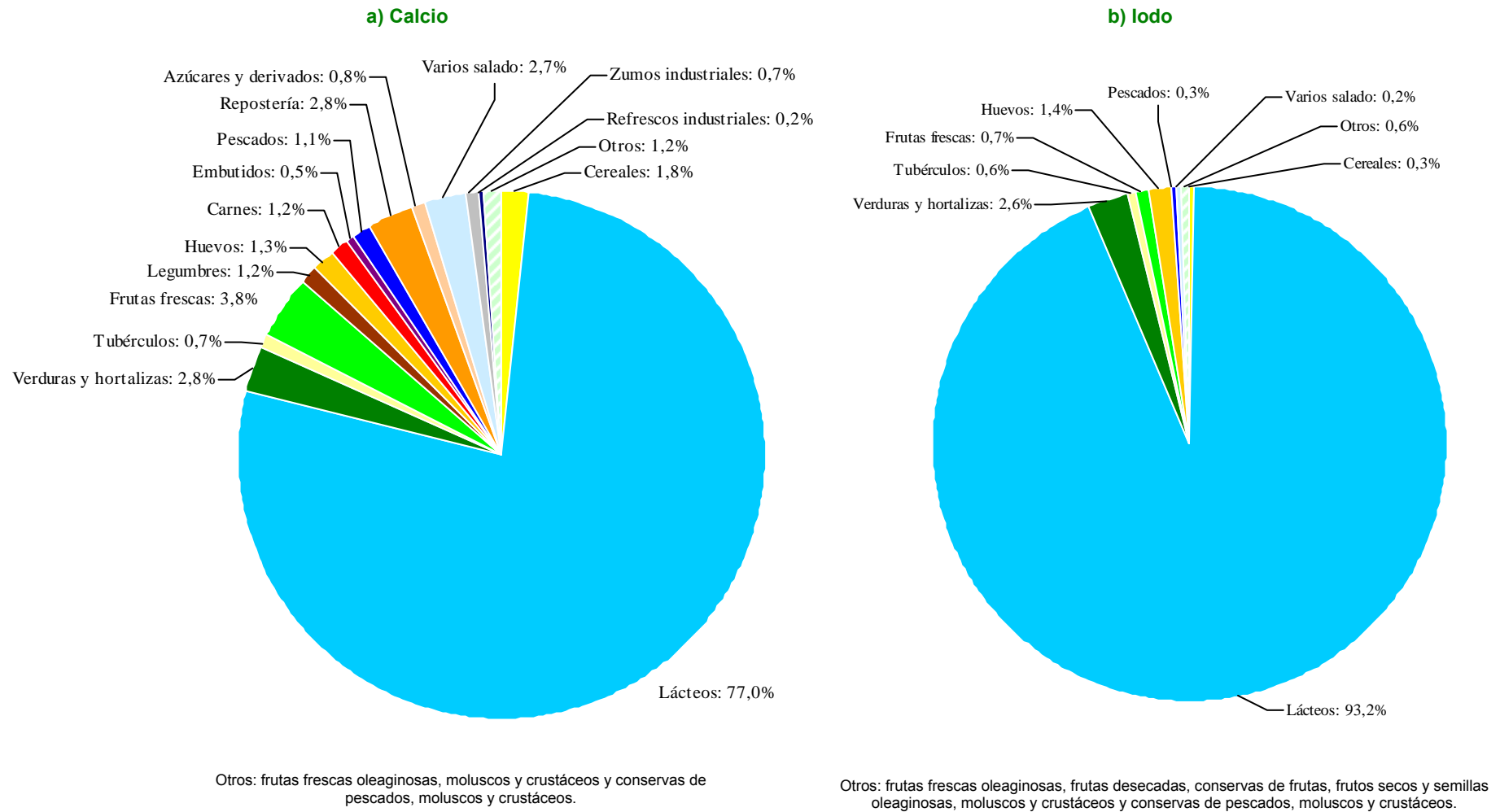
Otros: frutas frescas oleaginosas, frutos secos y semillas oleaginosas, moluscos y crustáceos y conservas de pescados, moluscos y crustáceos.

ENICM: Encuesta de Nutrición Infantil de la Comunidad de Madrid. Servicio de Epidemiología, Consejería de Sanidad, 2008.

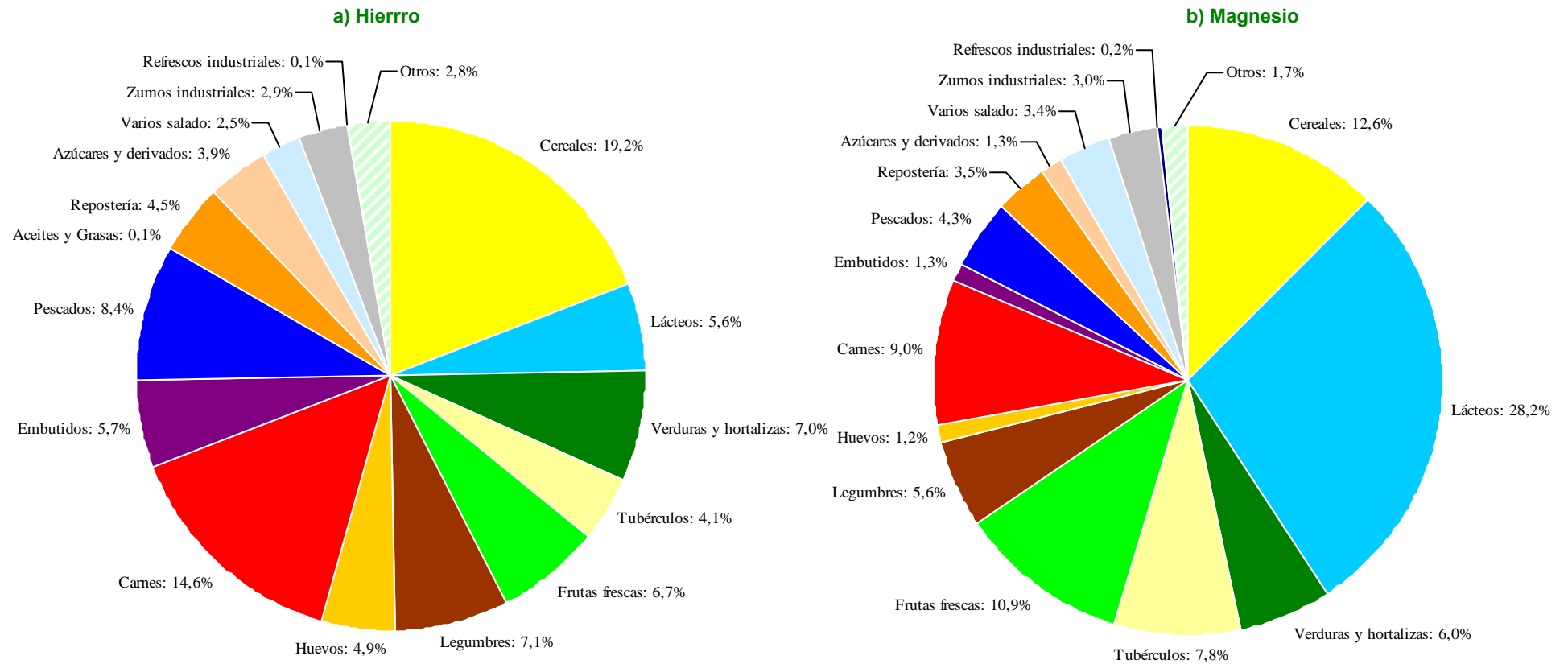
**Figura 74. Aporte proporcional (%) de los diferentes grupos de alimentos a la ingesta diaria de colesterol y fibra, en la población de 5-12 años de la Comunidad de Madrid. Ambos sexos. ENICM.**



**Figura 75. Aporte proporcional (%) de los diferentes grupos de alimentos a la ingesta diaria de calcio e iodo, en la población de 5-12 años de la Comunidad de Madrid. Ambos sexos. ENICM.**



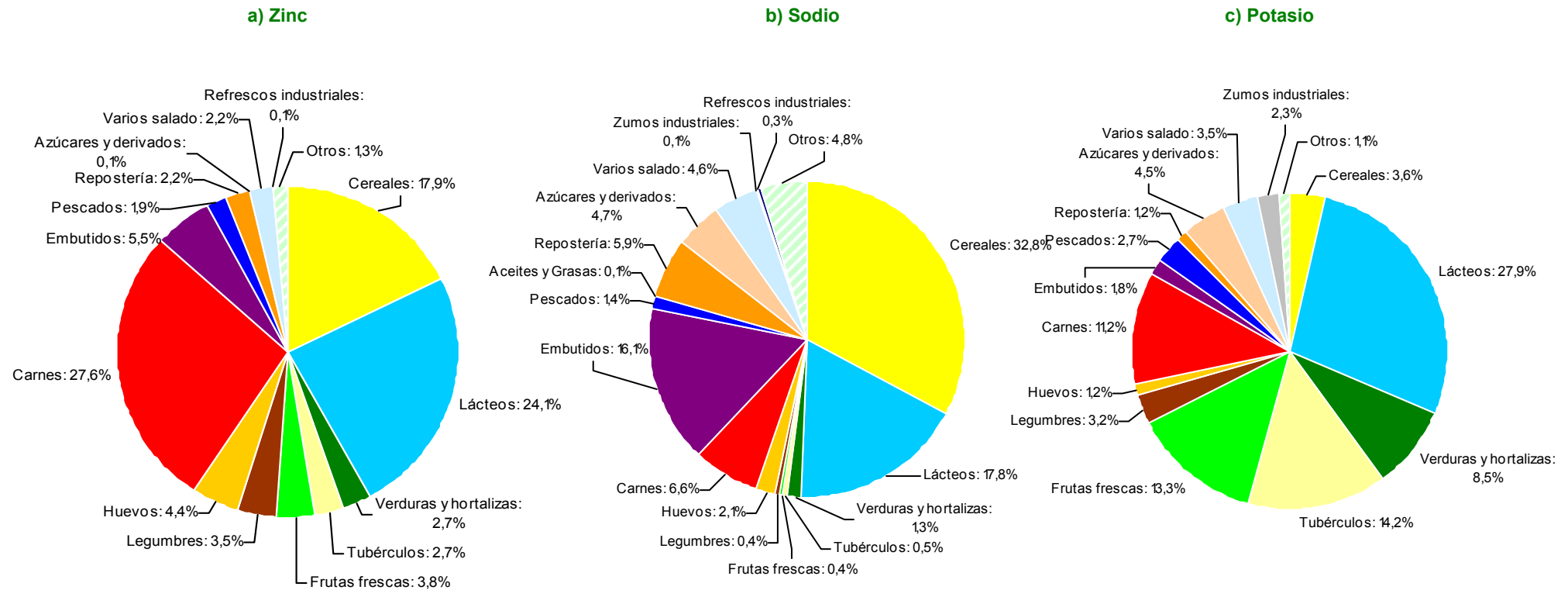
**Figura 76. Aporte proporcional (%) de los diferentes grupos de alimentos a la ingesta diaria de hierro y magnesio, en la población de 5-12 años de la Comunidad de Madrid. Ambos sexos. ENICM.**



Otros: frutas frescas oleaginosas, frutas desecadas, conservas de frutas, frutos secos y semillas oleaginosas, moluscos y crustáceos y conservas de pescados, moluscos y crustáceos.

Otros: frutas frescas oleaginosas, frutas desecadas, conservas de frutas, frutos secos y semillas oleaginosas, moluscos y crustáceos y conservas de pescados, moluscos y crustáceos.

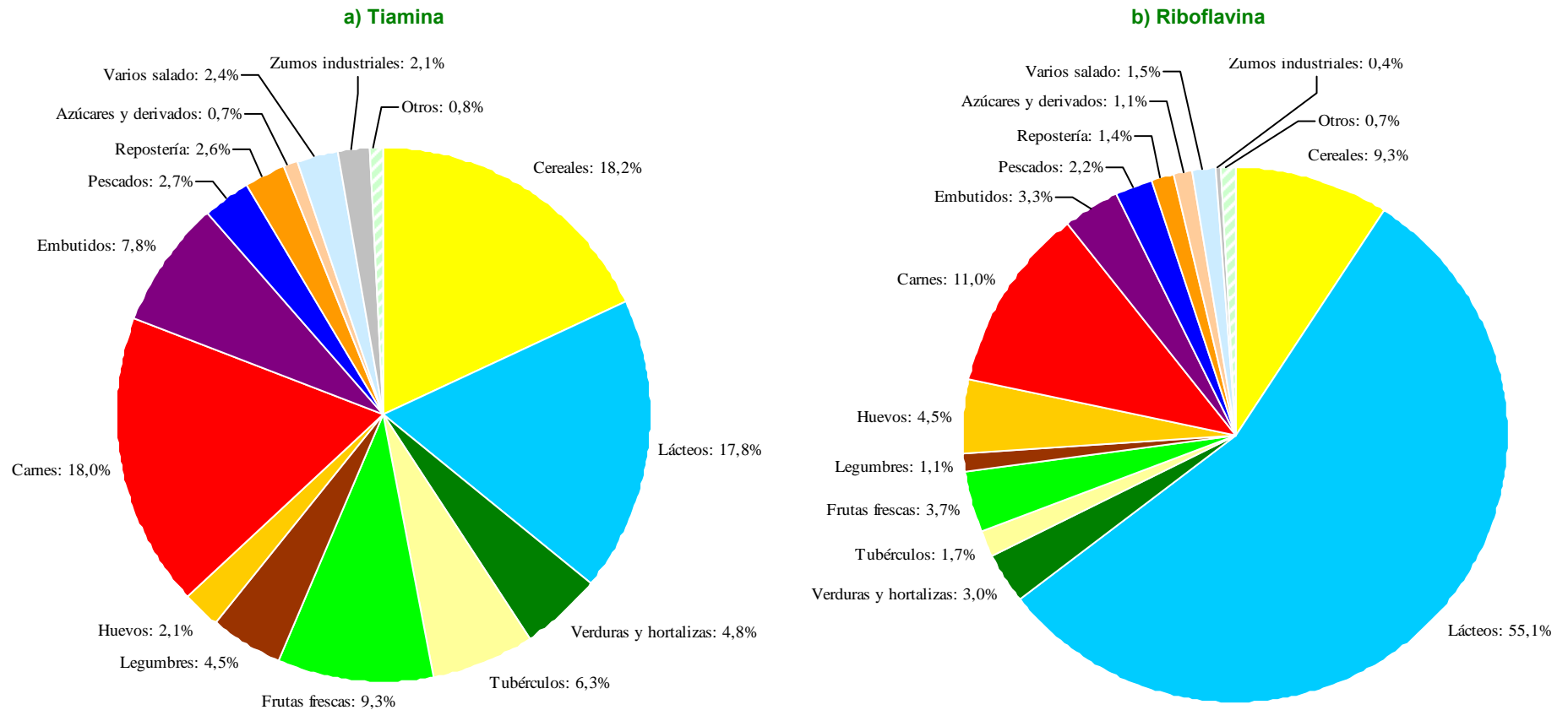
**Figura 77. Aporte proporcional (%) de los diferentes grupos de alimentos a la ingesta diaria de zinc, sodio y potasio, en la población de 5-12 años de la Comunidad de Madrid. Ambos sexos. ENICM.**



Otros (Zinc): frutas desecadas, conservas de frutas, frutos secos y semillas oleaginosas, moluscos y crustáceos y conservas de pescados, moluscos y crustáceos.

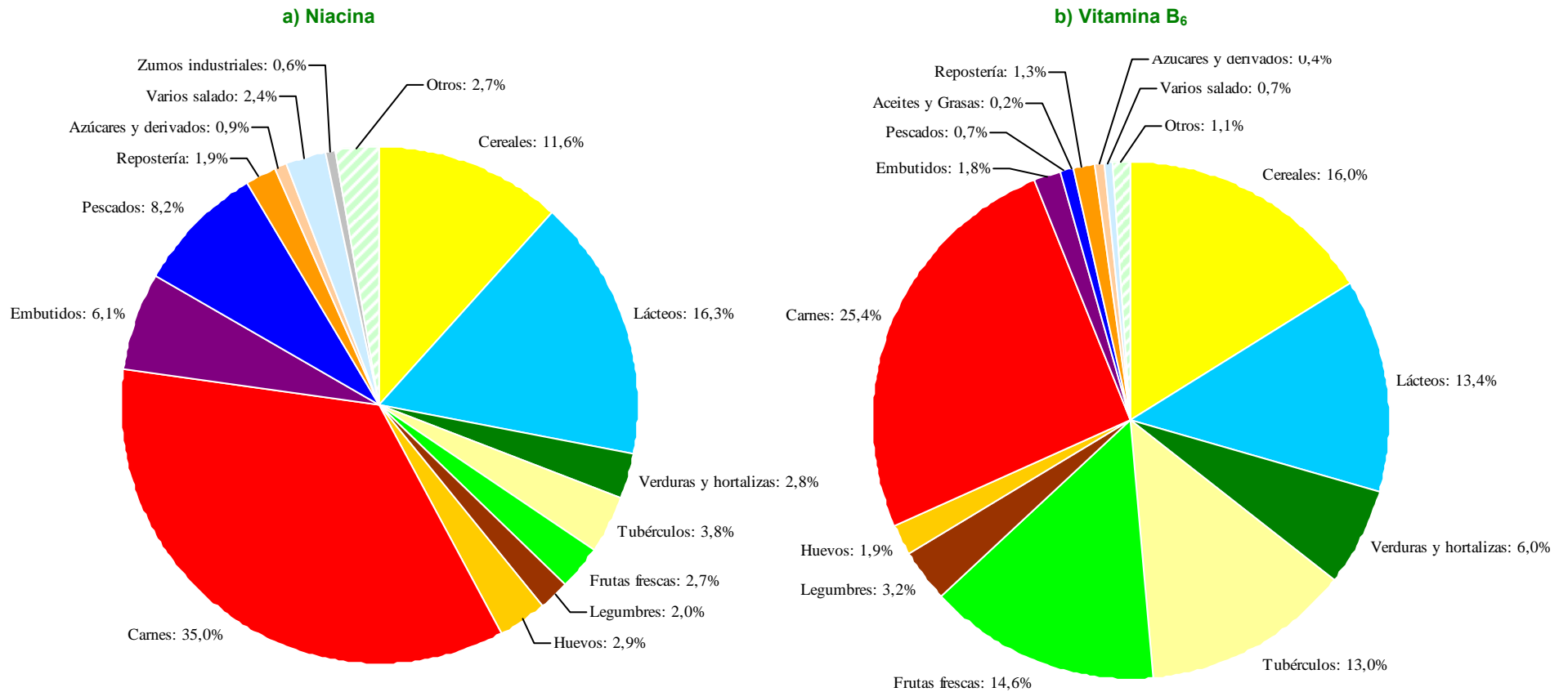
Otros (sodio y potasio. No incluye la sal añadida): frutas frescas oleaginosas, frutas desecadas, conservas de frutas, frutos secos y semillas oleaginosas, moluscos y crustáceos y conservas de pescados, moluscos y crustáceos.

**Figura 78. Aporte proporcional (%) de los diferentes grupos de alimentos a la ingesta diaria de tiamina y riboflavina, en la población de 5-12 años de la Comunidad de Madrid. Ambos sexos. ENICM.**



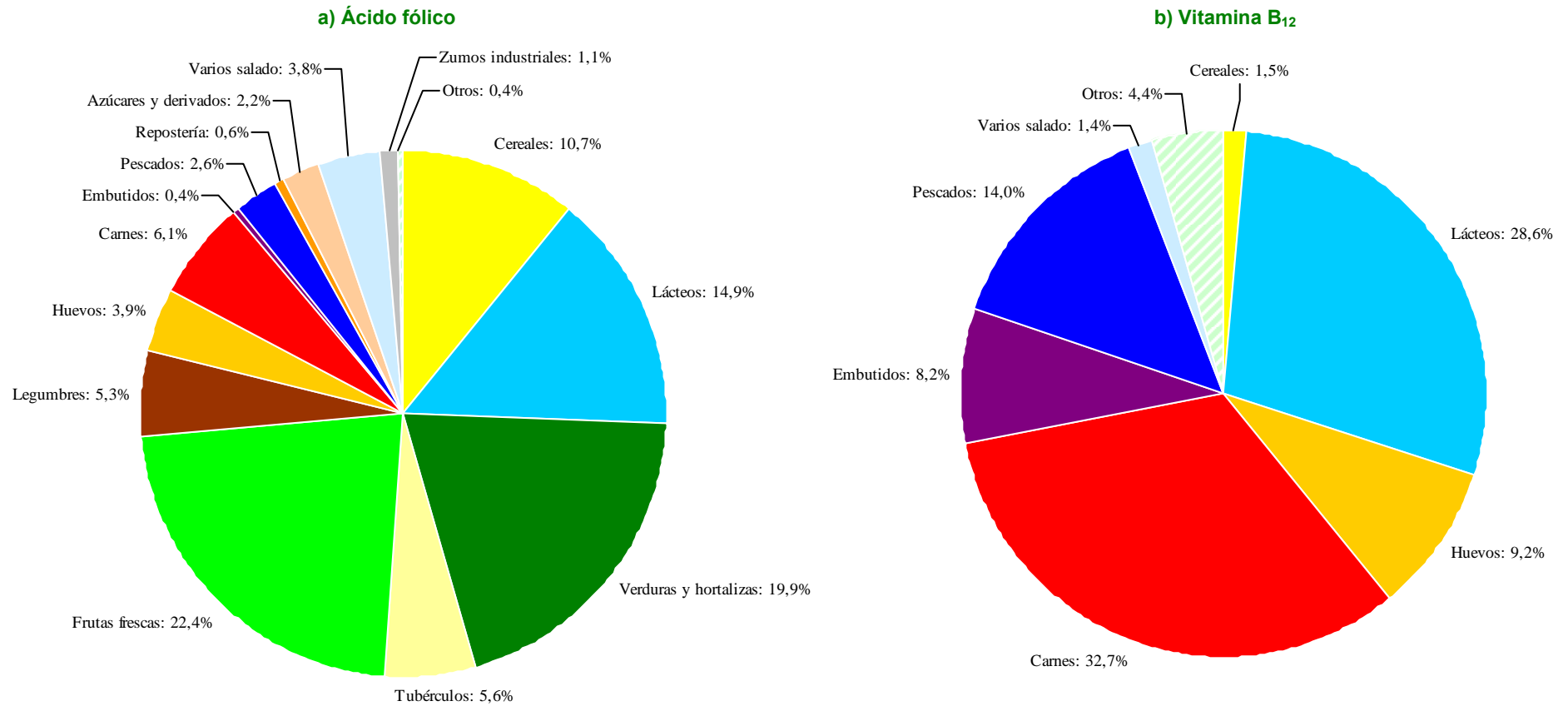
Otros: frutas frescas oleaginosas, frutas desecadas, conservas de frutas, frutos secos y semillas oleaginosas, moluscos y crustáceos y conservas de pescados, moluscos y crustáceos.

**Figura 79. Aporte proporcional (%) de los diferentes grupos de alimentos a la ingesta diaria de niacina y vitamina B<sub>6</sub>, en la población de 5-12 años de la Comunidad de Madrid. Ambos sexos. ENICM.**



Otros: frutas frescas oleaginosas, frutas desecadas, conservas de frutas, frutos secos y semillas oleaginosas, moluscos y crustáceos y conservas de pescados, moluscos y crustáceos.

**Figura 80. Aporte proporcional (%) de los diferentes grupos de alimentos a la ingesta diaria de ácido fólico y vitamina B<sub>12</sub>, en la población de 5-12 años de la Comunidad de Madrid. Ambos sexos. ENICM.**

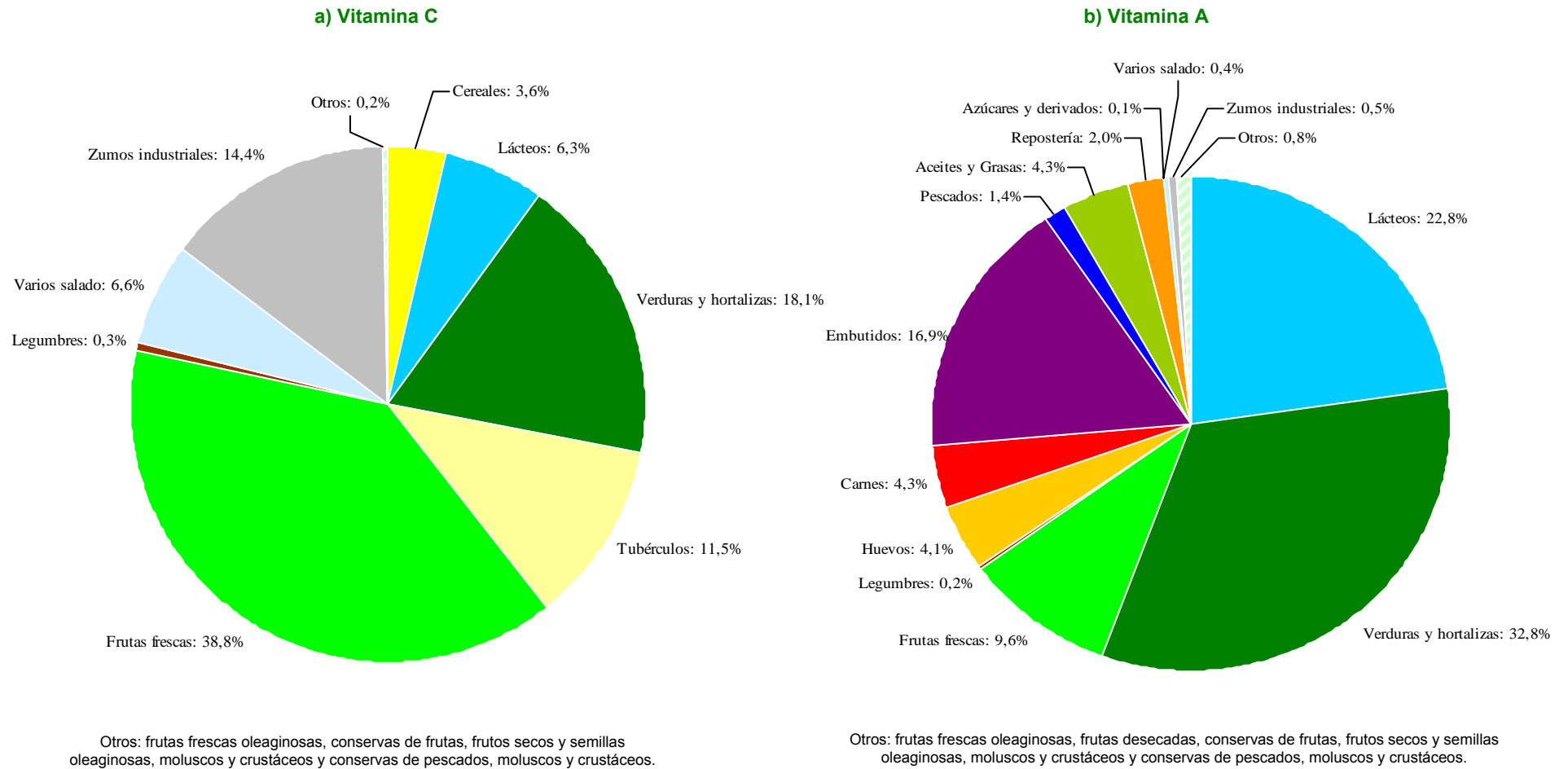


Otros: frutas desecadas, conservas de frutas, frutos secos y semillas oleaginosas, moluscos y crustáceos y conservas de pescados, moluscos y crustáceos.

Otros: moluscos y crustáceos y conservas de pescados, moluscos y crustáceos.

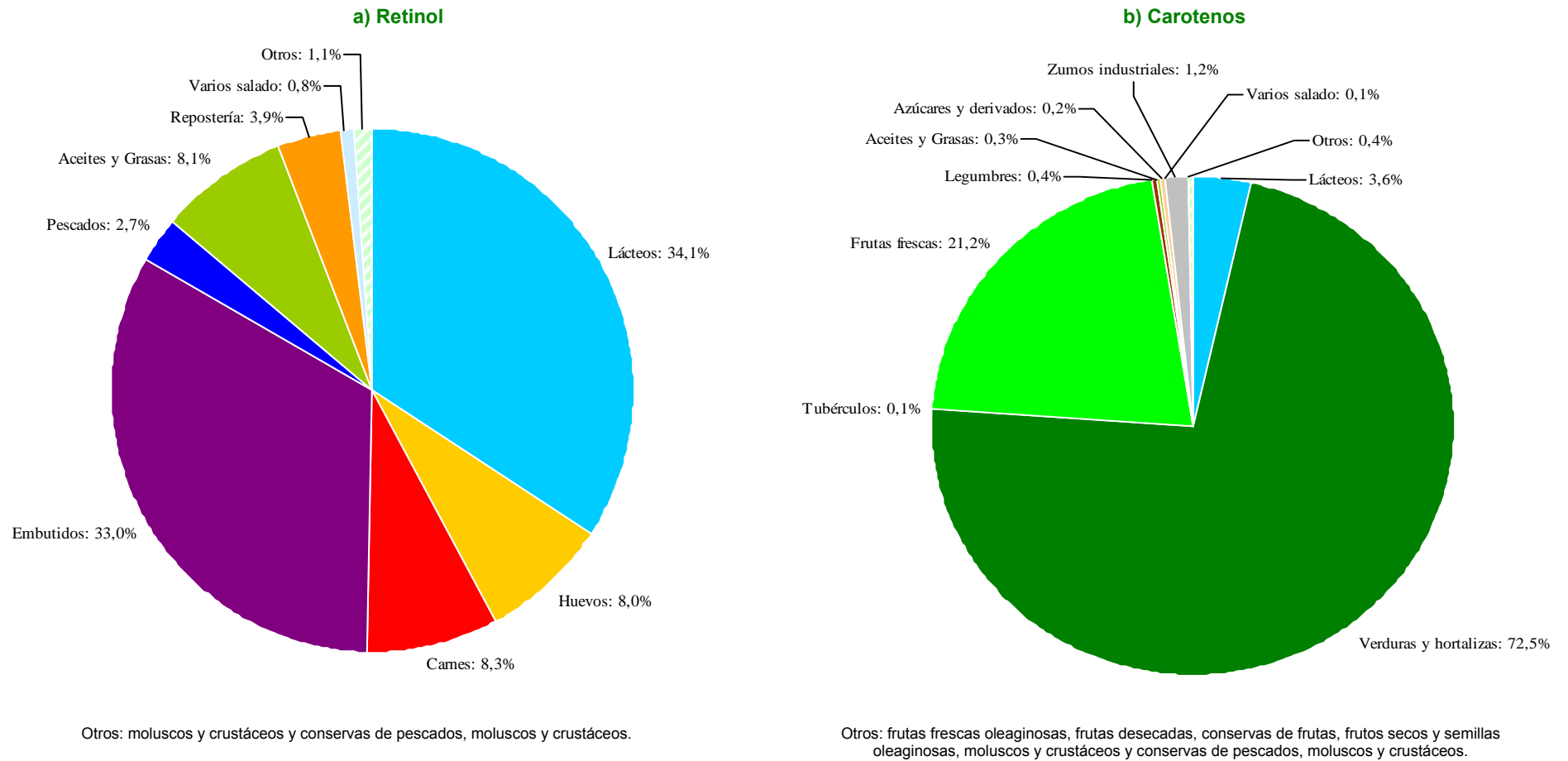


**Figura 81. Aporte proporcional (%) de los diferentes grupos de alimentos a la ingesta diaria de vitamina C y vitamina A, en la población de 5-12 años de la Comunidad de Madrid. Ambos sexos. ENICM.**



ENICM: Encuesta de Nutrición Infantil de la Comunidad de Madrid. Servicio de Epidemiología, Consejería de Sanidad, 2008.

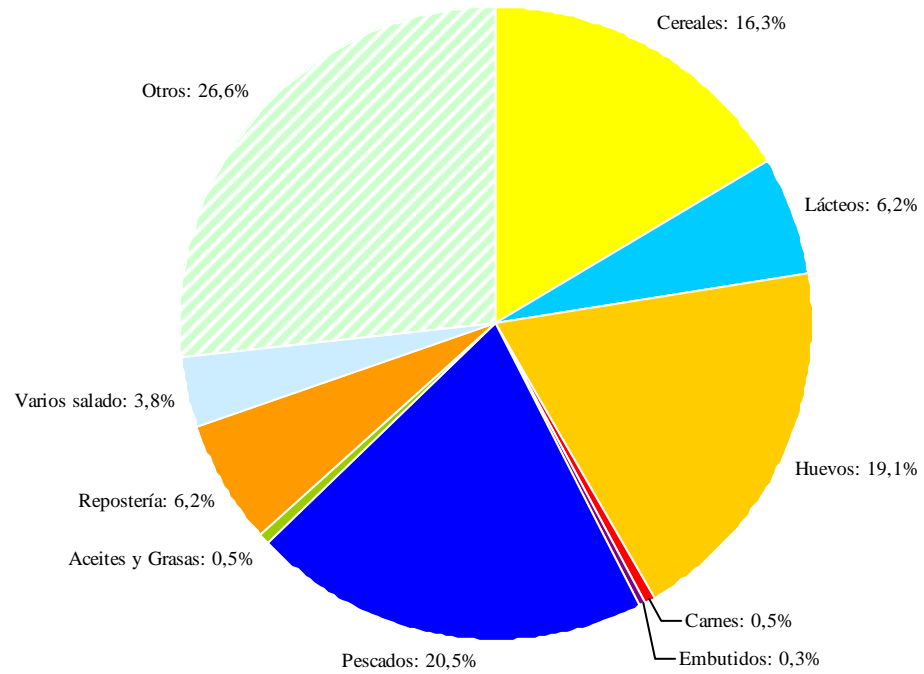
**Figura 82. Aporte proporcional (%) de los diferentes grupos de alimentos a la ingesta diaria de retinol y carotenos, en la población de 5-12 años de la Comunidad de Madrid. Ambos sexos. ENICM.**



ENICM: Encuesta de Nutrición Infantil de la Comunidad de Madrid. Servicio de Epidemiología, Consejería de Sanidad, 2008.

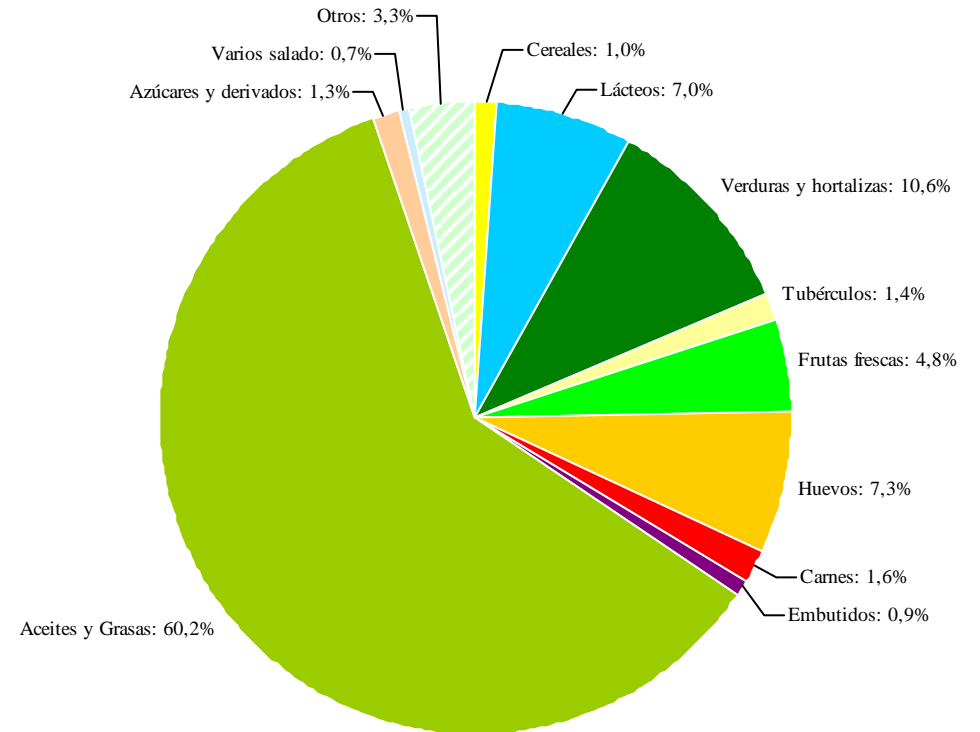
**Figura 83. Aporte proporcional (%) de los diferentes grupos de alimentos a la ingesta diaria de vitamina D y vitamina E, en la población de 5-12 años de la Comunidad de Madrid. Ambos sexos. ENICM.**

**a) Vitamina D**



Otros: moluscos y crustáceos y conservas de pescados, moluscos y crustáceos.

**b) Vitamina E**

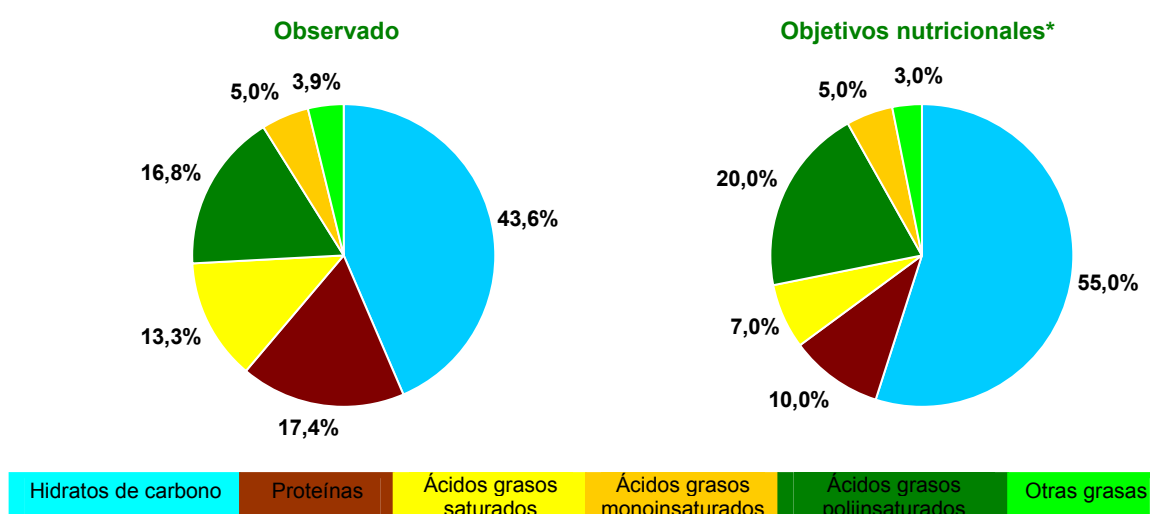


Otros: frutas frescas oleaginosas, conservas de frutas, frutos secos y semillas oleaginosas, moluscos y crustáceos y conservas de pescados, moluscos y crustáceos.

### 3.2.5. ADECUACIÓN DE LA DIETA DE LA POBLACIÓN INFANTIL DE LA COMUNIDAD DE MADRID.

La dieta media de la población infantil de la Comunidad de Madrid, con una ingesta de energía por término medio de 1.905,9 kcal/persona/día, un 43,6% de hidratos de carbono, un 17,4% de proteínas, 39,0% de lípidos (13,3% grasas saturadas, 16,8% monoinsaturadas y 5,0% poliinsaturadas) y una ingesta media de colesterol y fibra de 363,8 mg y 13,6 g/persona/día, respectivamente, se aleja de los objetivos nutricionales para la población española por exceso de proteínas, grasas saturadas y colesterol, y déficit de hidratos de carbono y fibra (Tablas 3.6-3.7). El porcentaje de ácidos grasos poliinsaturados en la dieta está dentro de lo recomendado y el de monoinsaturados por debajo, a costa del exceso observado en los saturados. Además, el porcentaje de niños que cumple alguna de las recomendaciones relativas a la distribución proporcional de los macronutrientes en la dieta es muy bajo (inferior al 20% de los niños en todos los macronutrientes) (Figuras 85a y 85b). En concreto, más del 90% de los niños presenta un aporte de proteínas superior al recomendado e inferior de hidratos de carbono, y la proporción media de la energía diaria procedente de las grasas fue superior al máximo recomendado en el 80% de los niños, principalmente por los ácidos grasos saturados (90,6% de los niños excede las recomendaciones). Este desequilibrio en la distribución de las grasas en la dieta se refleja también en la razón de ácidos grasos no saturados/saturados de 1,7, inferior al mínimo recomendado de 2. Por otro lado, la ingesta de zinc, ácido fólico y vitaminas D y E en ambos sexos, y de hierro y vitamina B<sub>6</sub> en las niñas es también menor a la recomendada en esta población (Tabla 3.7).

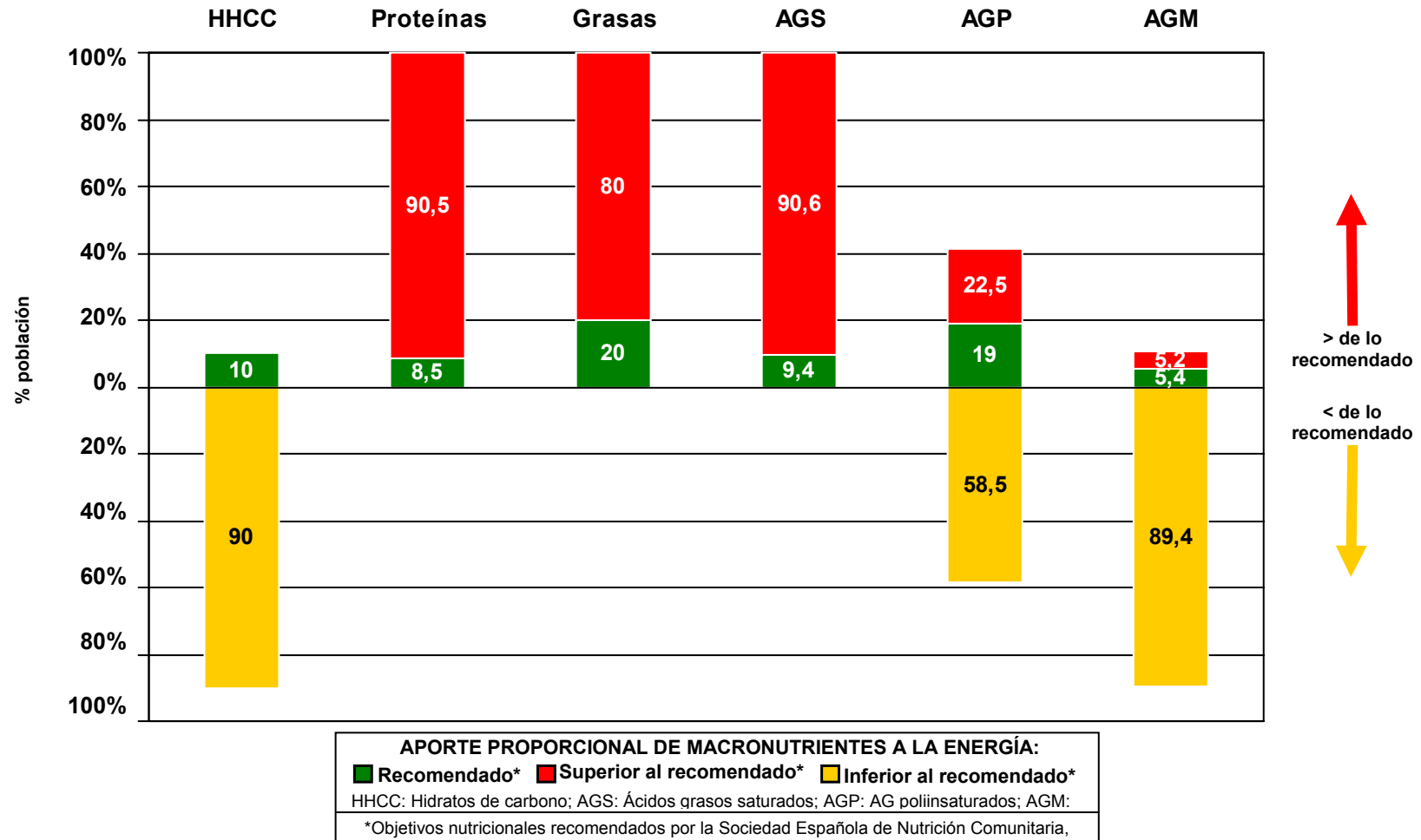
**Figura 84. Aporte proporcional de los macronutrientes a la energía: distribución observada y distribución recomendada\*. Población de 5-12 años de la Comunidad de Madrid Ambos sexos. ENICM.**



\*Distribución recomendada: Objetivos nutricionales de la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria.

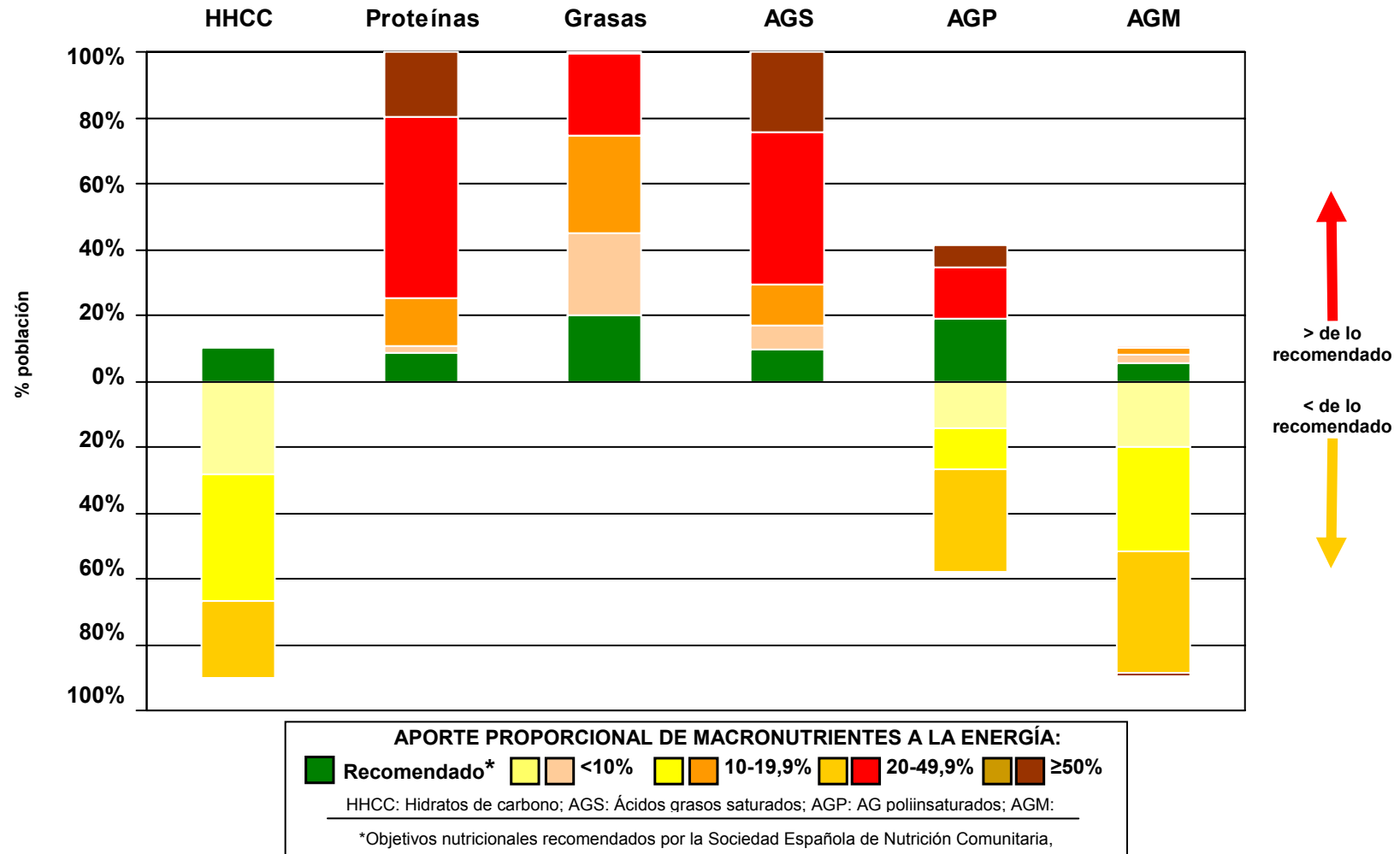
ENICM: Encuesta de Nutrición Infantil de la Comunidad de Madrid. Servicio de Epidemiología, Consejería de Sanidad, 2008.

Figura 85a. Cumplimiento de las recomendaciones\* sobre el aporte proporcional de los macronutrientes a la ingesta total diaria de energía. Población de 5-12 años de la Comunidad de Madrid. Ambos sexos. ENICM.



ENICM: Encuesta de Nutrición Infantil de la Comunidad de Madrid. Servicio de Epidemiología, Consejería de Sanidad, 2008.

Figura 85b. Cumplimiento de las recomendaciones\* sobre el aporte proporcional de los macronutrientes a la ingesta total diaria de energía (2). Población de 5-12 años de la Comunidad de Madrid. Ambos sexos. ENICM.



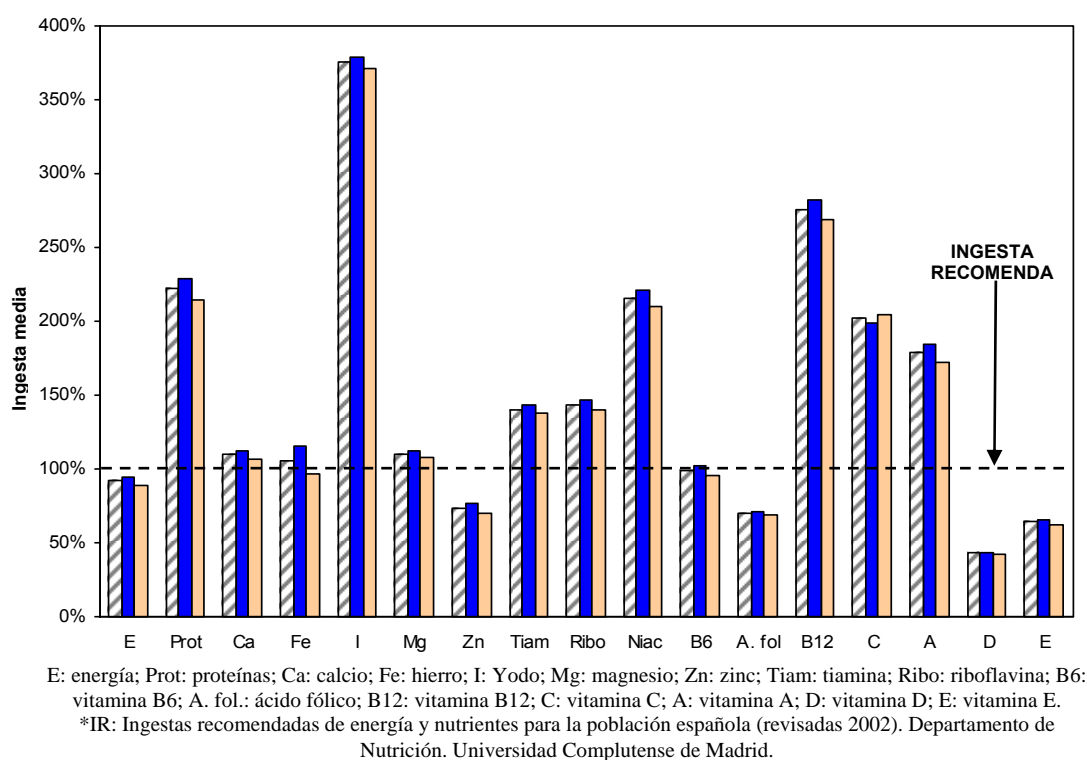
ENICM: Encuesta de Nutrición Infantil de la Comunidad de Madrid. Servicio de Epidemiología, Consejería de Sanidad, 2008.

Considerando las recomendaciones, la ingesta media total diaria de energía (92,0% de la IR) no resulta excesiva (Tabla 3.7). La energía que un sujeto necesita diariamente para mantener un adecuado estado de salud depende de su gasto energético, determinado a su vez por (1) la actividad física desarrollada, (2) el efecto termogénico de los alimentos y (3) la energía necesaria para mantener el metabolismo basal, que es la fracción mayor de las necesidades energéticas e incluye los requerimientos para el mantenimiento de las funciones vitales y los requerimientos específicos para el adecuado desarrollo y crecimiento propios de cada fase o situación de la vida, aumentados por ejemplo en la edad infante-juvenil, el embarazo y la lactancia. Los niveles recomendados para la población infantil en España se han calculado asumiendo un nivel moderado de actividad física en esta población. Para una actividad física ligera, las necesidades energéticas han de reducirse en un 10% y si la actividad desarrollada es intensa, aumentarlas en un 20%. Por término medio, la actividad física que realiza la población infantil de la Comunidad de Madrid es reducida (ver más adelante el apartado relativo a la actividad física). Esto podría explicar que la ingesta media de energía sea un 8% inferior al nivel medio recomendado, lo cual representaría, no una ingesta insuficiente, sino una adaptación adecuada a un menor gasto energético. En cuanto a la posibilidad de que el recuerdo de 24 horas infraestime la ingesta real de energía, los estudios que lo han examinado no han obtenido resultados consistentes. Al mismo tiempo, un 30,7% de la población (36,0% de los niños, 24,9% de las niñas) presenta una ingesta de energía superior al nivel recomendado para su grupo de edad y sexo, lo cual podría representar una ingesta excesiva. Esto podría favorecer el desarrollo de sobrepeso y obesidad en una parte importante de esta población, ya que una ingesta excesiva mantenida a lo largo del tiempo junto al desarrollo de escasa actividad física es un factor de riesgo para ello.

En cuanto a los nutrientes, la ingesta media de proteínas excedió en más del doble a la recomendada (222,3% de la IR), la de calcio fue por término medio el 109,7% de la ingesta recomendada y la de iodo un 375,1% (Tabla 3.7). La ingesta media de magnesio fue también superior a la ingesta recomendada tanto en niños como en niñas. Sin embargo, la de hierro lo fue globalmente en los niños (115,2% de la IR), pero no en las niñas, en quienes estuvo algo por debajo de la ingesta recomendada (96,3% de la IR). El zinc fue el mineral que registró la menor ingesta media en comparación con las recomendaciones, resultando menor que la ingesta recomendada en ambos sexos (73,5% de la IR por término medio en el conjunto de la población; 76,5% en los niños y 70,2% en las niñas). Para las vitaminas, la ingesta media fue superior a la recomendada en todas las vitaminas, salvo las vitaminas D y E tanto en niños como en niñas (vitamina D: 43,4% de la IR los niños y 42,4% las niñas; vitamina E: 65,7% de la IR los niños y 62,1% las niñas) y la vitamina B<sub>6</sub> en las niñas (95,6% de la IR). En cuanto a la proporción de sujetos con mayor riesgo de ingesta deficitaria, sólo un 2,4% de la población registró ingestas de iodo por debajo del 66% de la recomendada. Para el calcio, el magnesio y el hierro estos porcentajes son algo mayores (Tabla 3.7: 7,8% el Ca; 12,1% el Mg), aunque sobre todo para el hierro en las niñas, ya que globalmente el 24,8% de éstas presentan

ingestas de hierro <66% de la IR, frente a sólo el 5,4% de los niños. El porcentaje de niños y niñas con ingestas de zinc <66% de la IR es llamativo: 35,2% de los niños y 43,9% de las niñas. En las vitaminas es notable el porcentaje de niños (ambos sexos) que registran ingestas de ácido fólico, vitamina D y vitamina E inferiores al 66% de la IR, 51,0%, 81,7% y 62,6%, respectivamente. Y moderado el de aquellos con ingestas de vitaminas B<sub>6</sub> y A <66% de la IR, respectivamente 15,1% y 17,7% de los niños (ambos sexos). Para el resto de las vitaminas, la ingesta fue <66% de la recomendada en un porcentaje muy reducido de la población.

**Figura 86. Ingesta media de energía y nutrientes expresada como porcentaje de las ingestas recomendadas (%IR)\* en la población de 5 a 12 años de la Comunidad de Madrid. Total y por sexo. ENICM.**



ENICM: Encuesta de Nutrición Infantil de la Comunidad de Madrid. Servicio de Epidemiología, Consejería de Sanidad, 2008.

Si bien hay que ser prudente en la interpretación de los resultados pues, aisladamente, ni la comparación de la cantidad de los diferentes nutrientes que los sujetos obtienen a través de la ingesta alimentaria con las ingestas recomendadas ni ningún otro parámetro son suficientes por sí solos para diagnosticar inequívocamente la situación nutricional de un sujeto (es la valoración conjunta de parámetros dietéticos, antropométricos, bioquímicos y clínicos lo que permite juzgar el estado nutricional), la comparación de las ingestas dietéticas con los niveles recomendados es un indicador nutricional válido del riesgo de ingestas inadecuadas que puede existir en una población en un momento determinado. Así, en el caso de los micronutrientes, cuando la ingesta media habitual de uno determinado en una población es igual o mayor a la ingesta recomendada, la probabilidad o riesgo de ingesta deficiente es muy bajo, mientras que cuanto menor es la ingesta media habitual en comparación con la recomendada mayor es el



riesgo de que esta ingesta sea insuficiente. Por tanto, es deseable que los niveles nutricionales en la dieta se encuentren dentro de los niveles recomendados para que el riesgo sea el menor posible.

**Tabla 3.7. Ingesta media (persona/día) de energía, proteínas y micronutrientes como porcentaje de la ingesta recomendada\* (%IR) y porcentaje (%) de sujetos con ingestas  $\geq 100\%$  de la IR y  $<66\%$  de la IR. Población de 5-12 años de la Comunidad de Madrid. Ambos sexos y según sexo. ENICM.**

Nutriente	%IR			% de sujetos con ingestas:					
				$\geq 100\%$ IR			$<66\%$ IR		
	Ambos sexos	Niños	Niñas	Ambos sexos	Niños	Niñas	Ambos sexos	Niños	Niñas
Energía (kcal)	92,0	94,9	88,8	30,7	36,0	24,9	7,8	6,4	9,4
Proteínas (g)	222,3	229,1	215,0	99,6	99,7	99,5	0,05	0,0	0,1
Calcio (mg)	109,7	112,4	106,9	60,3	63,4	57,1	7,8	6,8	8,8
Hierro (mg)	106,1	115,2	96,3	52,9	62,8	42,2	14,8	5,4	24,8
Iodo ( $\mu\text{g}$ )	375,1	379,0	370,8	96,9	96,1	97,6	2,4	3,0	1,8
Magnesio (mg)	110,0	112,4	107,4	56,6	59,3	53,8	12,1	14,5	9,5
Zinc (mg)	73,5	76,5	70,2	11,6	14,2	8,7	39,4	35,2	43,9
Tiamina (mg)	140,5	143,2	137,7	81,8	82,3	80,7	1,5	1,6	1,5
Riboflavina (mg)	143,4	146,7	139,8	87,5	88,8	86,1	1,0	1,6	0,5
Niacina (mg EN)	215,5	221,1	209,5	98,4	98,8	98,0	0,05	1,3	0,1
Vitamina B <sub>6</sub> (mg)	98,8	101,8	95,6	44,2	48,4	39,7	15,1	13,2	17,1
Ácido fólico ( $\mu\text{g}$ )	70,2	71,4	69,0	14,2	14,9	13,4	51,0	50,3	51,8
Vitamina B <sub>12</sub> ( $\mu\text{g}$ )	275,7	282,3	268,6	96,8	97,0	96,5	1,0	1,0	1,0
Vitamina C (mg)	202,0	199,4	204,8	84,2	82,7	85,8	6,4	7,1	5,7
Vitamina A ( $\mu\text{g}$ ER)	178,8	184,5	172,7	65,5	65,2	65,8	17,7	19,1	16,2
Vitamina D ( $\mu\text{g}$ )	42,9	43,4	42,4	10,6	10,5	10,6	81,7	81,1	82,3
Vitamina E (mg $\alpha$ -t)	64,0	65,7	62,1	16,4	18,1	14,5	62,6	61,1	64,2

Ambos sexos: n=1852; Niños: n= 958; Niñas: n= 894.

kcal: kilocalorías; g: gramos; mg: miligramos;  $\mu\text{g}$ : microgramos; EN: equivalentes de niacina; ER: equivalentes de retinol.  $\alpha$ -t:  $\alpha$ -tocoferol. La vitamina E incluye sólo  $\alpha$ -tocoferol.

\*Ingestas recomendadas de energía y nutrientes para la población española (revisadas 2002). Departamento de Nutrición. Universidad Complutense de Madrid.

ENICM: Encuesta de Nutrición Infantil de la Comunidad de Madrid. Servicio de Epidemiología, Consejería de Sanidad y Consumo, 2008.

En cuanto a la fibra, en España carecemos de una referencia sobre ingesta recomendada específicamente para la población infantil. Sin embargo, si examinamos los valores recomendados en países en los que sí existen, por ejemplo, Estados Unidos, vemos que éstos son incluso mayores que los 22 g/día recomendados con carácter general en España: 25 g/día para niños y niñas de 4-8 años, 31 g/día para varones de 9-13 años, y 26 g/día para niñas de 9-13 años, lo que supondría un déficit de fibra incluso mayor en la dieta de la población infantil de la Comunidad de Madrid.

**Tabla 3.8. Características de la dieta de la población de 5-12 años de la Comunidad de Madrid y objetivos nutricionales recomendados<sup>\*,\*\*,†</sup>. ENICM.**

<b>NUTRIENTE/ALIMENTO</b>	<b>Total</b>	<b>Niños</b>	<b>Niñas</b>	<b>Objetivos nutricionales<sup>*,**,†</sup></b>
Hidratos de carbono (% energía)‡	43,6	43,9	43,3	> 50*
Proteínas (% energía)‡	17,4	17,3	17,5	10-13*
Lípidos totales (% energía)‡	39,0	38,7	39,2	≤ 35*
Ácidos grasos saturados (% energía)‡	13,3	13,3	13,3	≤ 10*
Ácidos grasos monoinsaturados (% energía)‡	16,8	16,6	17,0	20*
Ácidos grasos poliinsaturados (% energía)‡	5,0	4,9	5,0	5*
Razón ácidos grasos no saturados/saturados (media)	1,7	1,7	1,7	≥ 2*
Fibra (ingesta media/persona/día) (g)	13,6	14,0	13,1	> 22*
Colesterol total (ingesta media/persona/día) (mg)	363,8	380,4	346,0	< 350*
Densidad de colesterol (ingesta media/persona/día) (mg/1000 kcal)	191,1	192,5	189,5	< 100*
<b>Frutas frescas</b>				
Ingesta ≥ 300 g/persona/día (% de población)	19,8	18,2	21,5	≥ 300*
Ingesta ≥ 400 g/persona/día (% de población)	7,0	6,5	7,6	≥ 400**
<b>Verduras y hortalizas</b>				
Ingesta ≥ 250 g/persona/día (% de población)	3,8	3,9	3,7	≥ 250*
Ingesta ≥ 300 g/persona/día (% de población)	1,9	1,7	2,1	≥ 300**
<b>Frutas frescas, verduras y hortalizas</b>				
Ingesta ≥ 400 g/persona/día (% de población)	21,9	20,5	23,4	≥ 400 <sup>†</sup>
Ingesta ≥ 550 g/persona/día (% de población)	7,4	7,1	7,7	≥ 550*
Ingesta ≥ 700 g/persona/día (% de población)	2,2	2,3	2,0	≥ 700**

\* \*\*Objetivos nutricionales intermedios (\*) y finales (\*\*) recomendados para la población española por la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria, 2001.

<sup>†</sup>Ingesta conjunta de frutas frescas, verduras y hortalizas recomendada por la Organización Mundial de la Salud.

<sup>‡</sup>% energía: porcentaje de la ingesta total diaria de energía que se obtiene, por término medio, de los distintos macronutrientes.

ENICM: Encuesta de Nutrición Infantil de la Comunidad de Madrid. Servicio de Epidemiología, Consejería de Sanidad y Consumo, 2008.

La ingesta de energía y nutrientes observada en la población infantil de la Comunidad de Madrid es el resultado del tipo y cantidad de alimentos ingeridos. La principal dificultad para evaluar de forma exhaustiva la adecuación de la ingesta alimentaria es la inexistencia de referencias sobre las cantidades físicas a ingerir de los diferentes alimentos, estandarizadas, detalladas y específicas para la población infantil en España. No obstante, esto no impide realizar algunas consideraciones. Para algunos alimentos, como las frutas frescas, verduras y hortalizas, existen referencias precisas aceptadas internacionalmente sobre las cantidades

mínimas a ingerir. De acuerdo con la evidencia científica actual, ninguna persona debería ingerir menos de 400 gramos de frutas frescas y verduras al día. Otra presentación de esta recomendación es el conocido “5 al día”, o la formulación del mensaje por la SENC: 3 ó más raciones de frutas al día y 2 ó más raciones de verduras y hortalizas al día, que cuantitativamente traducen en los objetivos intermedios “al menos 300 g de frutas frescas y 250 g de verduras y hortalizas, al día” y en los objetivos finales “al menos 400 g de frutas frescas y 300 g verduras y hortalizas, al día”.

La ingesta de frutas frescas, verduras, hortalizas, así como del resto de los alimentos, se ha presentado en los apartados anteriores. Además, en la Tabla 3.8 se muestra el porcentaje de la población que ingirió ciertas cantidades de frutas frescas (no oleaginosas), verduras y hortalizas.

El 80,2% de la población ingirió menos de 300 g/día de frutas frescas y el 93,0% menos de 400 g/día. El 96,2% de la población ingirió menos de 250 g/día de verduras y hortalizas y el 98,1% menos de 300 g/día. En cuanto a la ingesta conjunta de frutas, verduras y hortalizas, por término medio, ésta fue un 30% inferior a los 400 gramos mínimos recomendados, cantidad mínima que además no alcanzó a ingerir el 78,1% de la población (Tabla 3.8). Además, en torno al 6-7% de la población no había comido en todo el día nada de verduras ni hortalizas, o frutas frescas, lo que resulta elevado tratándose de alimentos básicos que se deben ingerir todos los días. La ingesta media de cereales, patatas, legumbres y pescados también está por debajo de las recomendaciones, que oscilan en las diferentes guías alimentarias entre las 4-6 raciones/día de cereales y patatas, 2-4 raciones/semana de legumbres y 3-4 raciones/semana de pescado. La ingesta de lácteos, huevos y grasas añadidas, a expensas fundamentalmente de los aceites, se encuentran dentro de los niveles recomendados, si bien, en el límite inferior en los lácteos. Por último, la ingesta de carnes y derivados cárnicos es superior a lo recomendado.

En cuanto a los productos de repostería, dulces, chucherías saladas, alimentos precocinados y bebidas comerciales procesadas de elaboración industrial (productos de densidad nutricional o valor nutricional bajos y alto contenido en azúcares simples y/o grasas saturadas, colesterol, sodio), es importante recordar que su presencia en las guías alimentarias (siempre bajo una indicación del tipo “consumo ocasional y moderado” o similar) y pirámides de alimentación (vértice) no debe interpretarse como la de los grupos alimentarios básicos, de densidad o valor nutricional altos (cereales y tubérculos; leche y derivados lácteos; verduras y hortalizas; frutas frescas; carnes, pescados, huevos y legumbres; grasas y aceites; y agua como bebida). A diferencia de los grupos básicos, las indicaciones respecto a los productos de bajo valor nutricional no se refieren a cantidades o frecuencia con la que debemos ingerirlos para tener una dieta saludable, sino a límites en su consumo que se consideran compatibles con el mantenimiento del correcto equilibrio nutricional, por encima de los cuales aumenta el riesgo

nutricional. Es decir, al contrario que los grupos alimentarios básicos, la ausencia de estos productos en la dieta no generará ningún desequilibrio nutricional.

En un contexto como el observado en la población infantil de la Comunidad de Madrid, en el que no se han alcanzado los niveles recomendados para algunos nutrientes esenciales (zinc, ácido fólico, hierro, vitaminas D, E y B<sub>6</sub>, de escasa o nula presencia en los productos de bajo valor nutricional) al tiempo que se observan excesos para otros, como las grasas saturadas o el colesterol (presentes en estos productos en cantidades importantes) es cuestionable la presencia de productos no esenciales, de baja densidad nutricional. Las guías alimentarias más actualizadas señalan en sus recomendaciones clave que para obtener los niveles adecuados de todos los nutrientes esenciales manteniendo el balance energético se debe realizar una dieta variada a partir de alimentos de elevada densidad nutricional (grupos básicos), limitando la ingesta de grasas saturadas, grasas trans, colesterol, azúcares añadidos, sal y alcohol.

Por último, la distribución de las kilocalorías totales ingeridas a lo largo del día (17,9% en el desayuno, 3,7% a media mañana, 35,6% en la comida, 14,8% en la merienda, 24,9% en la cena, y 3,0% la ingesta entre horas) se desvía en cierta medida de la recomendada, que aconseja que el desayuno aporte el 25% de la energía diaria, la comida el 30%, un 15-20% la merienda y entre el 25-30% la cena, evitando el "picoteo" entre horas y el consumo de calorías vacías (alimentos de baja densidad nutricional), lo cual contribuye a que el apetito disminuya y con ello lo haga también la ingesta de los alimentos de elevado valor nutricional.

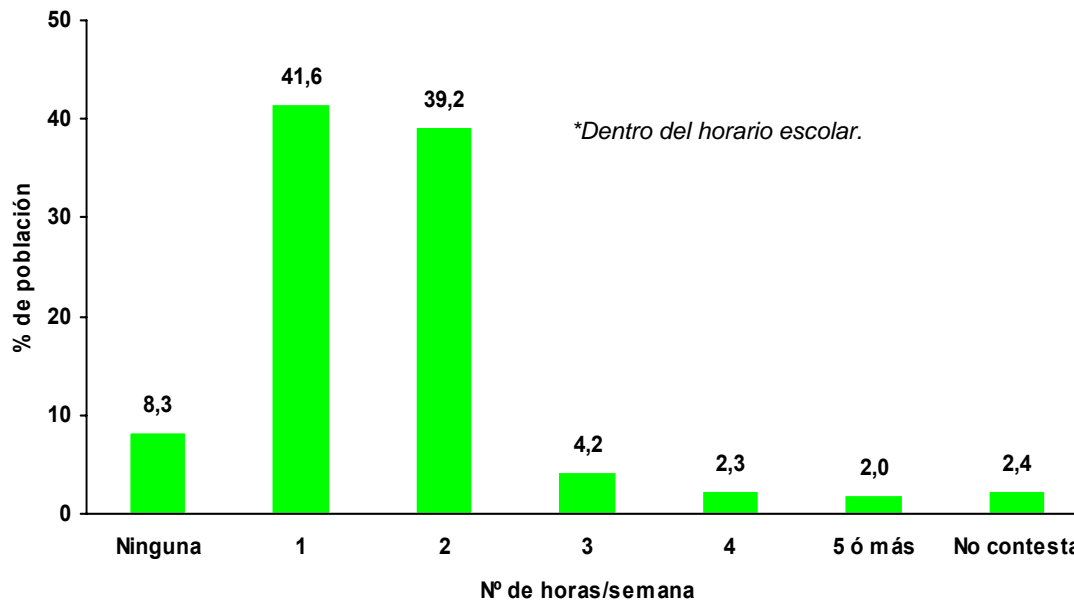
### 3.3. ACTIVIDAD FÍSICA Y DE OCIO. HORAS DE SUEÑO.

#### Actividad física

De acuerdo con las recomendaciones actuales (Department of Health and Ageing of the Australian Government, 2004; CDC, 2008), durante la infancia y la adolescencia se deben realizar al menos 60 minutos diarios de ejercicio físico variado (actividades físicas de distintos tipos e intensidades: ligeras, moderadas e intensas o muy intensas). A continuación, se describe el patrón de actividad física observado en la población infantil de 5-12 años en la Comunidad de Madrid. Se presenta la actividad física desarrollada por término medio en esta población en el **colegio**, como **asignatura obligatoria dentro del horario escolar**, y la **actividad física** realizada en el **tiempo libre, fuera del horario escolar**.

Dentro del horario escolar, el patrón más frecuente fue una o dos horas a la semana de **gimnasia o deporte como asignatura obligatoria en el colegio** (80,8% de la población: 41,6%, una hora/semana; 39,2%, dos horas/semana). El 8,3% de la población no realizaba ninguna hora semanal de deporte en el colegio, el 4,2% realizaba 3 horas/semana, 4 horas/semana un 2,3% y el 2,0% de la población 5 ó más horas/semana (Figura 87).

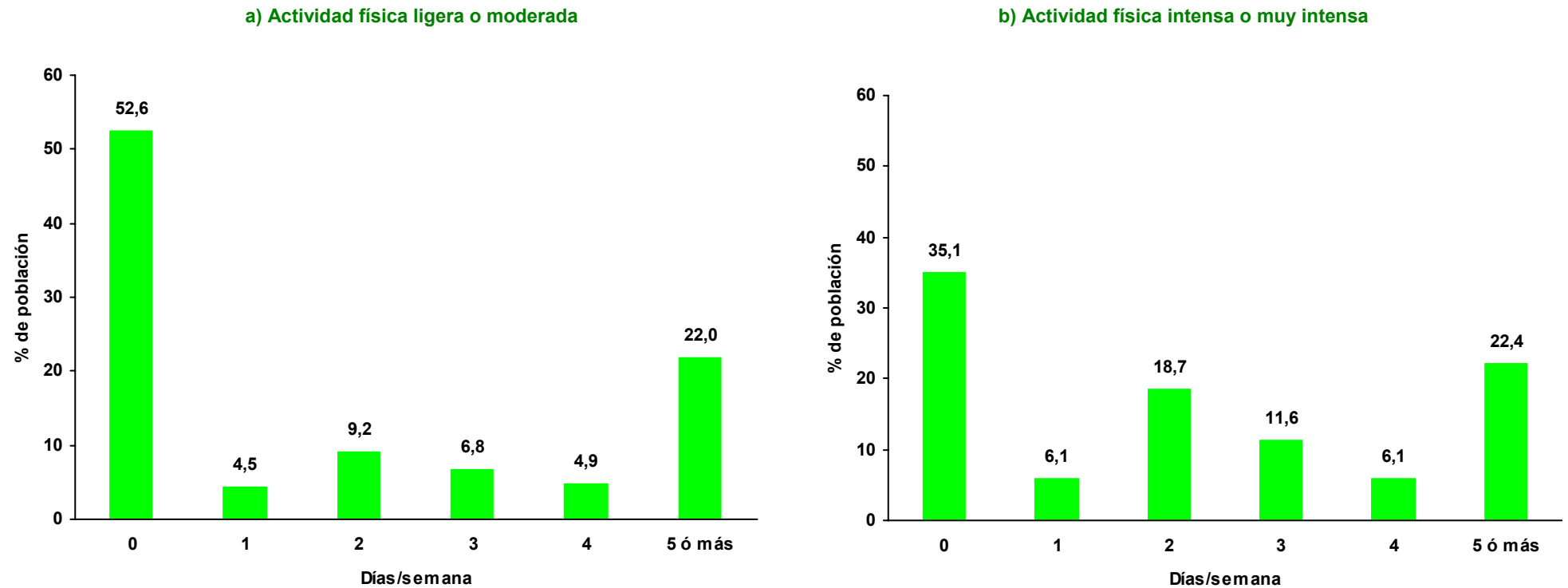
**Figura 87. Número de horas a la semana de gimnasia o deporte como asignatura obligatoria en el colegio\* en la población de 5-12 años de la Comunidad de Madrid. ENICM.**



ENICM: Encuesta de Nutrición Infantil de la Comunidad de Madrid. Servicio de Epidemiología, Consejería de Sanidad, 2008.

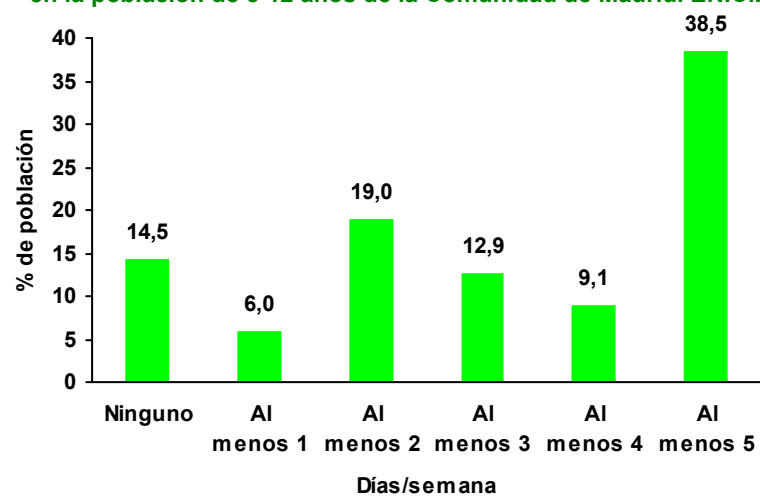
En cuanto a la **actividad física en el tiempo libre** a lo largo de la última semana, el 47,4% de la población había realizado alguna actividad física ligera o moderada y el 64,9% alguna actividad intensa o muy intensa al menos un día de la semana. En total, el 85,5% de la población había realizado en el tiempo libre algún tipo de actividad física al menos un día a lo largo de la semana frente a un 14,5% que no había realizado ninguna actividad.

Figura 88. Frecuencia de actividad física ligera o moderada, e intensa o muy intensa en el tiempo libre en la población de 5-12 años de la Comunidad de Madrid.  
ENICM.



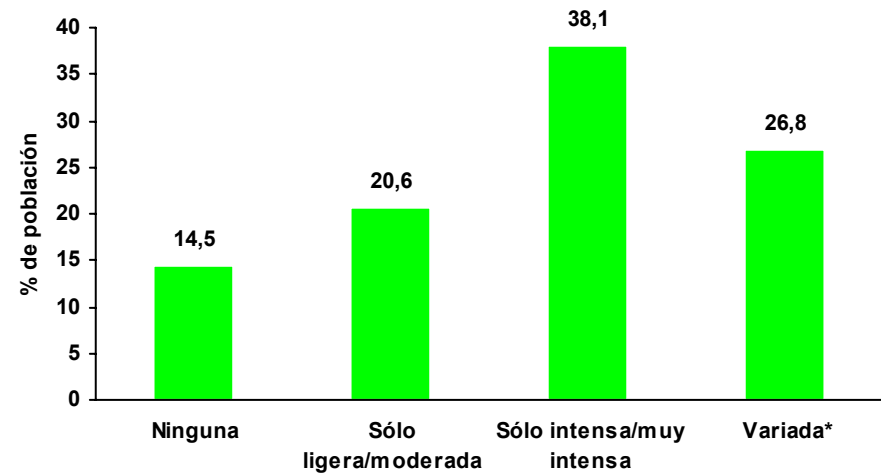
ENICM: Encuesta de Nutrición Infantil de la Comunidad de Madrid. Servicio de Epidemiología, Consejería de Sanidad, 2008.

**Figura 89. Frecuencia de actividad física de cualquier tipo\* en el tiempo libre en la población de 5-12 años de la Comunidad de Madrid. ENICM.**



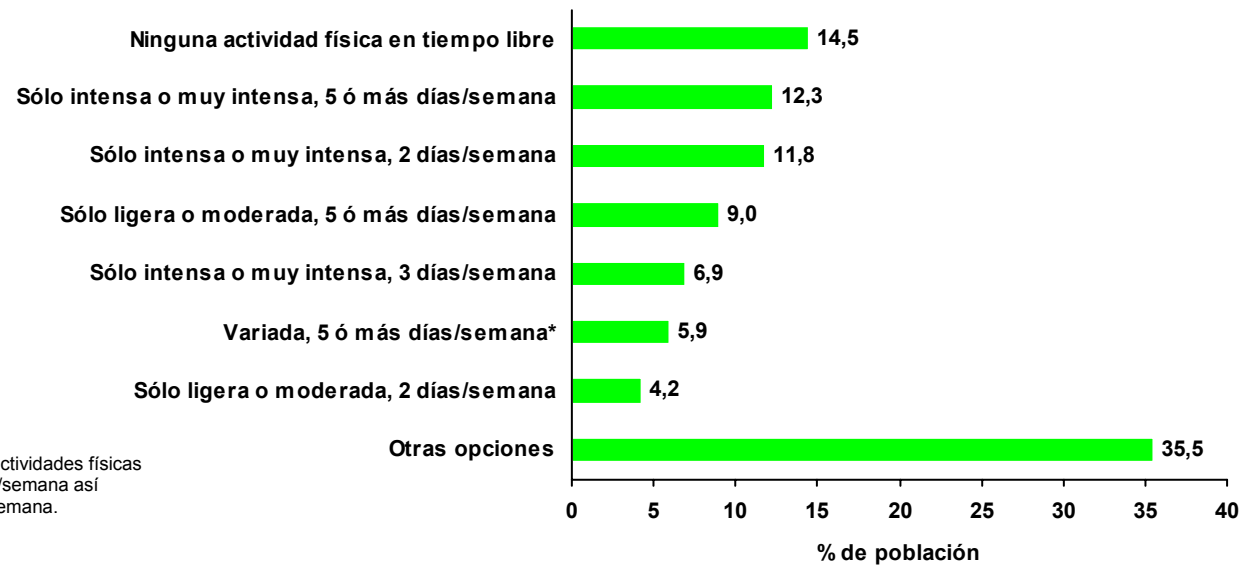
\*Actividad física ligera, moderada, intensa o muy intensa realizada en tiempo libre.

**Figura 90. Tipo de actividad física en el tiempo libre en la población de 5-12 años de la Comunidad de Madrid. ENICM.**



\*Variada: Actividad física ligera o moderada e intensa o muy intensa en tiempo libre al menos un día/semana.

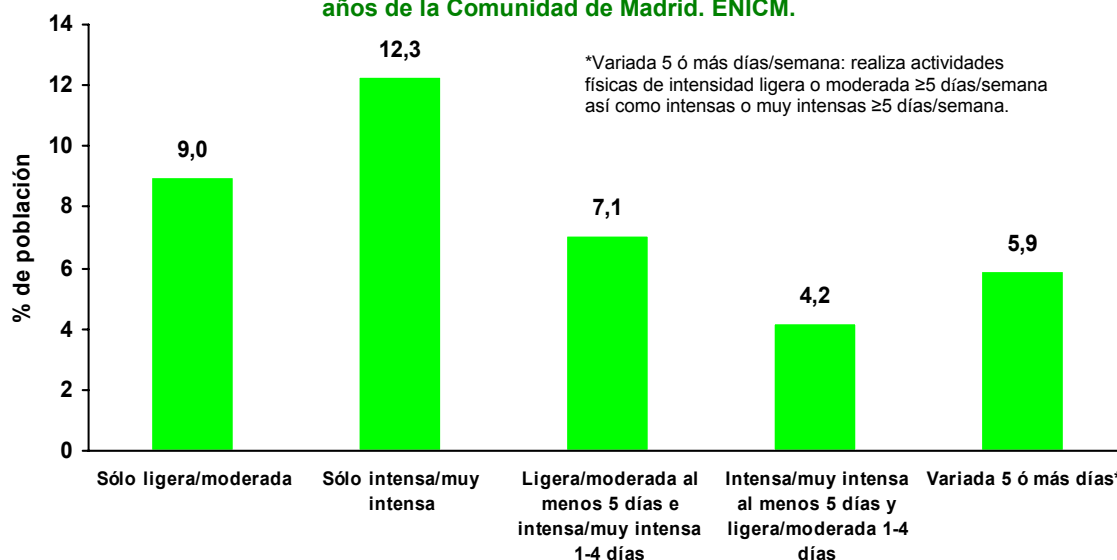
**Figura 91. Patrones más frecuentes de actividad física en el tiempo libre en la población de 5-12 años de la Comunidad de Madrid. ENICM.**



\*Variada 5 ó más días/semana: realiza actividades físicas de intensidad ligera o moderada  $\geq 5$  días/semana así como intensas o muy intensas  $\geq 5$  días/semana.

Considerando la frecuencia, independientemente de su intensidad, el 47,0% de los niños realizó al menos uno, dos, tres o cuatro días de actividad física en su tiempo libre, lo más frecuente al menos dos (19,0% de los niños) o tres (12,9%), y el 38,5% practicó en el tiempo libre algún tipo de ejercicio físico al menos 5 días a la semana. Considerando el tipo de actividad realizada, independientemente de su frecuencia, lo más habitual fue alguna actividad sólo de tipo intenso o muy intenso (38,1% de la población), seguido de actividad física variada (realización de ejercicio físico de intensidad ligera o moderada, así como intenso o muy intenso: 26,8% de la población) o sólo actividades de ligera o moderada intensidad (20,6% de la población) al menos un día/semana. Considerando simultáneamente ambas características (intensidad y frecuencia), tras la no realización de actividad física en el tiempo libre (14,5% de la población), destacó la práctica de ejercicio físico sólo intenso o muy intenso 5 ó más días/semana (12,3% de la población) ó 2 días/semana (11,8% de la población) y la realización 5 ó más días a la semana de actividades de ligera o moderada intensidad solamente (9,0% de la población). En la población que había realizado a lo largo de la última semana algún tipo de actividad física en su tiempo libre durante al menos 5 días (38,5%), ésta fue siempre ligera o moderada en el 9,0% de los casos, siempre intensa o muy intensa en el 12,3%, variada alguno de los días pero menos de 5 días/semana en el 11,3% y variada al menos 5 ó más días/semana en un 5,9% de la población.

**Figura 92. Actividad física en el tiempo libre al menos 5 días a la semana en la población de 5-12 años de la Comunidad de Madrid. ENICM.**



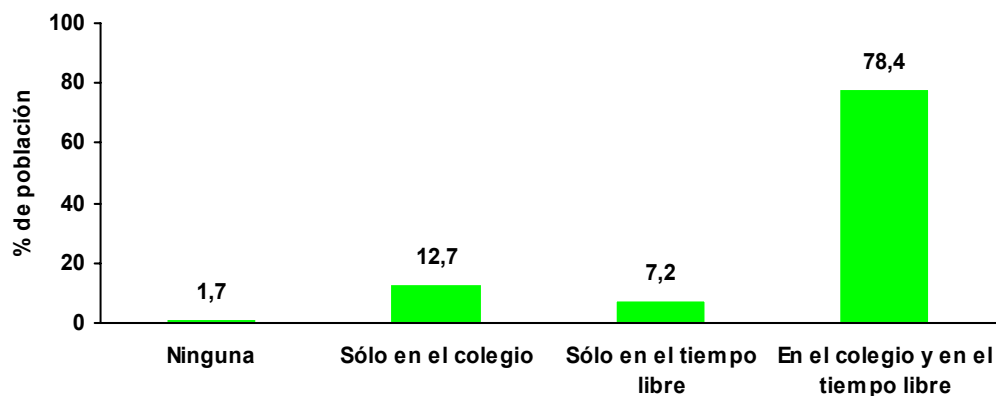
ENICM: Encuesta de Nutrición Infantil de la Comunidad de Madrid. Servicio de Epidemiología, Consejería de Sanidad, 2008.

En total, la ENICM registró en el 1,7% de la población un sedentarismo extremo (población que no había realizado ningún tipo de actividad física en el tiempo libre durante los últimos siete días, ni de forma habitual gimnasia o deporte en el colegio como parte de su currículum escolar). En el 12,7% se registró la práctica de ejercicio físico tan sólo como asignatura en el colegio (una o más horas/semana), en el 7,2% sólo en el tiempo libre (uno o más días/semana)



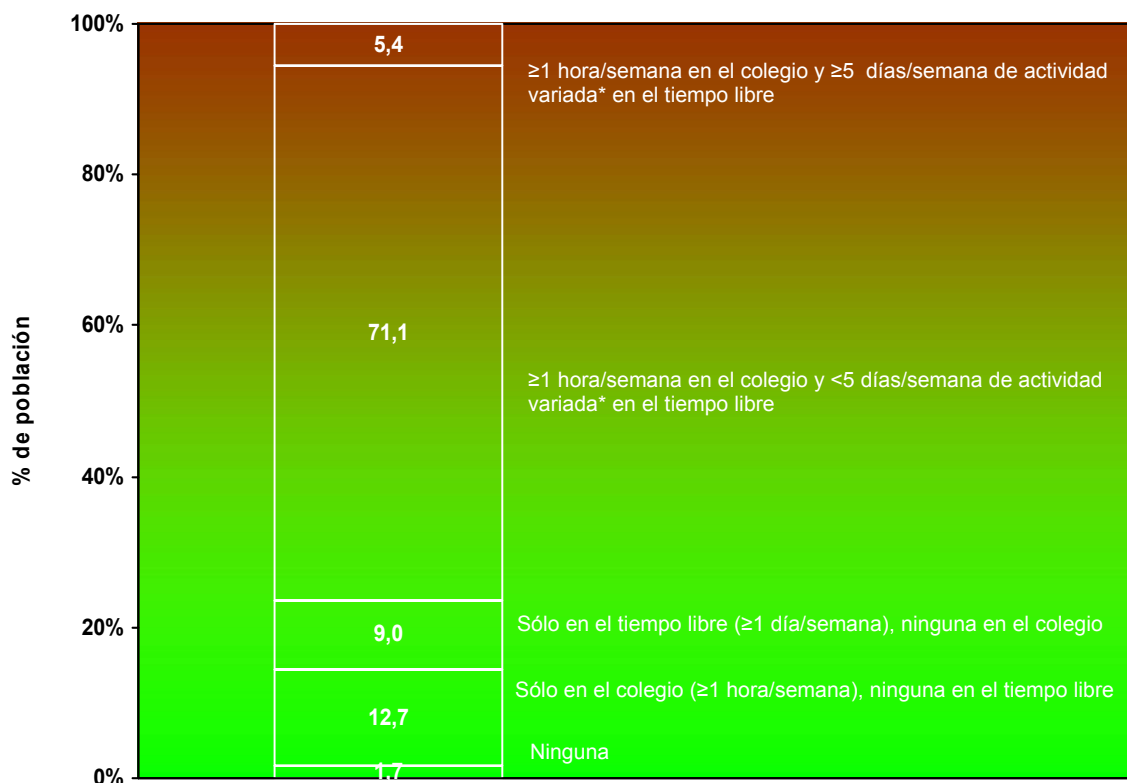
y el 78,4% restante realizó, con mayor o menor frecuencia e intensidad, ejercicio físico tanto en el colegio como en el tiempo libre (Figura 93). Frente al sedentarismo extremo registrado en el 1,7% de la población, el 5,4% realizaba una o más horas/semana de gimnasia o deporte en el colegio como asignatura obligatoria y en su tiempo libre había practicado actividad física variada (ligera, moderada e intensa o muy intensa) durante al menos 5 días/semana.

**Figura 93. Actividad física en la población de 5-12 años de la Comunidad de Madrid (1). ENICM.**



ENICM: Encuesta de Nutrición Infantil de la Comunidad de Madrid. Servicio de Epidemiología, Consejería de Sanidad, 2008.

**Figura 94. Actividad física en la población de 5-12 años de la Comunidad de Madrid (2). ENICM.**



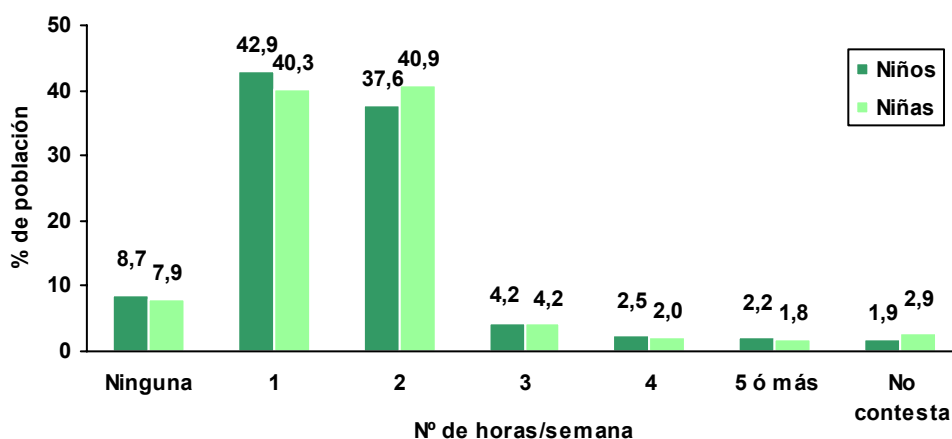
ENICM: Encuesta de Nutrición Infantil de la Comunidad de Madrid. Servicio de Epidemiología, Consejería de Sanidad, 2008.

**Por sexo**, el patrón más frecuente de actividad física desarrollada como asignatura en el colegio, tanto en niños como en niñas, fue una o dos horas semanales (1 hora/semana: 42,9% de los niños y 40,1% de las niñas; 2 horas/semana: 37,6% de los niños y 40,9% de las niñas).

El 8,7% de los niños y el 7,9% de las niñas no realizaban ninguna hora semanal de gimnasia o deporte en el colegio. En cuanto a la actividad física en el tiempo libre a lo largo de la última semana, el 10,5% de los niños y el 18,8% de las niñas no habían realizado ninguna actividad física, el 18,4% de los niños y el 23,0% de las niñas habían realizado sólo actividades de ligera o moderada intensidad, el 40,8% de los niños y el 35,1% de las niñas actividades sólo intensas o muy intensas y el 30,4% de los niños y el 23,0% de las niñas actividad física variada. Teniendo en cuenta tanto la frecuencia como la intensidad de la actividad, entre los patrones de actividad física en el tiempo libre destacaron, tanto en niños como en niñas, la realización de actividades intensas o muy intensas 5 ó más días/semana (12,8% de los niños y 11,6% de las niñas) ó 2 días/semana (12,0% de los niños y 11,6% de las niñas) y la práctica de actividades sólo ligeras o moderadas 5 ó más días/semana (9,0% de los niños y 9,1% de las niñas).

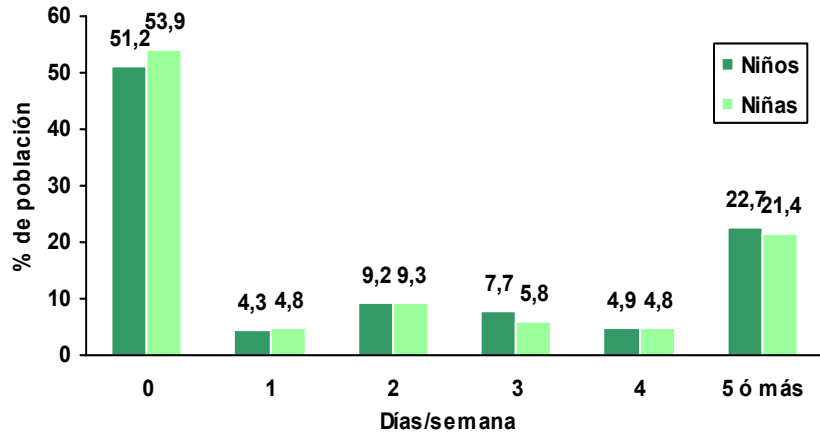
En total, en la Comunidad de Madrid un 1,4% de los niños y un 2,1% de las niñas no realizó ejercicio físico dentro del horario escolar ni en el tiempo libre. La frecuencia de sedentarismo en el tiempo libre fue mayor en las niñas (18,8%) que en los niños (10,5%), mientras la ausencia de actividad física dentro del horario escolar (ninguna hora de gimnasia o deporte a la semana como asignatura obligatoria), fue ligeramente mayor en los niños (8,7%) que en las niñas (7,9%). En el 9,1% de los niños y el 16,7% de las niñas se registró la práctica de ejercicio físico tan sólo como asignatura en el colegio (una o más horas/semana); en el 7,8% de los niños y el 6,5% de las niñas se registró actividad física sólo en el tiempo libre (uno o más días/semana) y el 81,7% de los niños y el 74,7% de las niñas realizó, con mayor o menor frecuencia e intensidad, ejercicio físico tanto en el colegio como en el tiempo libre (Figura 102). Frente al sedentarismo extremo registrado en el 1,4% de los niños y el 2,1% de las niñas, el 6,4% de los niños y el 4,6% de las niñas realizó una o más horas/semana de gimnasia o deporte en el colegio como asignatura obligatoria y en su tiempo libre había practicado actividad física variada (ligera, moderada e intensa o muy intensa) durante al menos 5 días/semana.

**Figura 95. Número de horas a la semana de gimnasia o deporte como asignatura obligatoria en el colegio\* en la población de 5-12 años de la Comunidad de Madrid, por sexo. ENICM.**

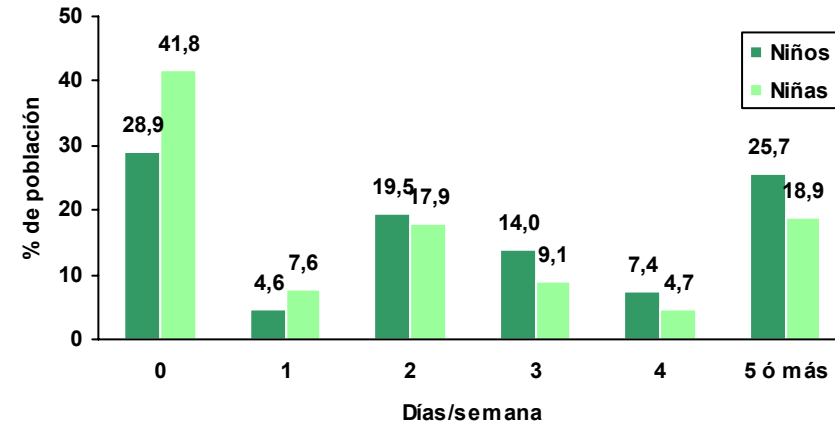


ENICM: Encuesta de Nutrición Infantil de la Comunidad de Madrid.  
Servicio de Epidemiología, Consejería de Sanidad, 2008.

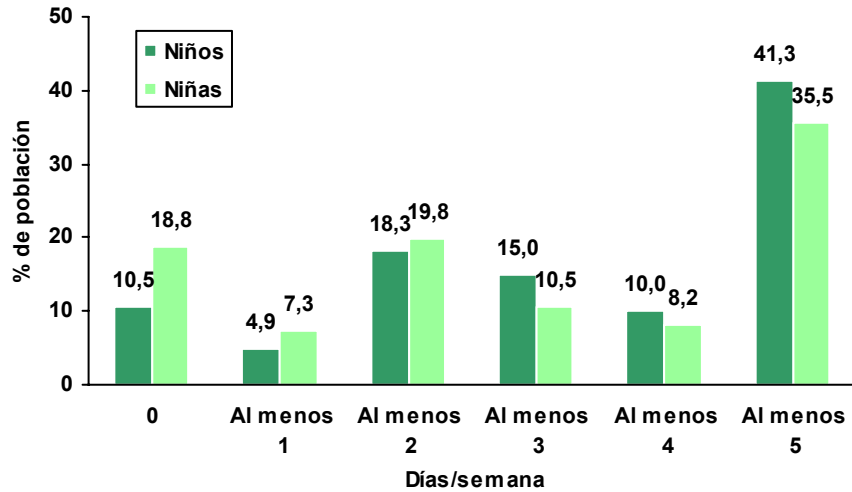
**Figura 96. Frecuencia de actividad física ligera o moderada en el tiempo libre en la población de 5-12 años de la Comunidad de Madrid, por sexo. ENICM 2001/2002.**



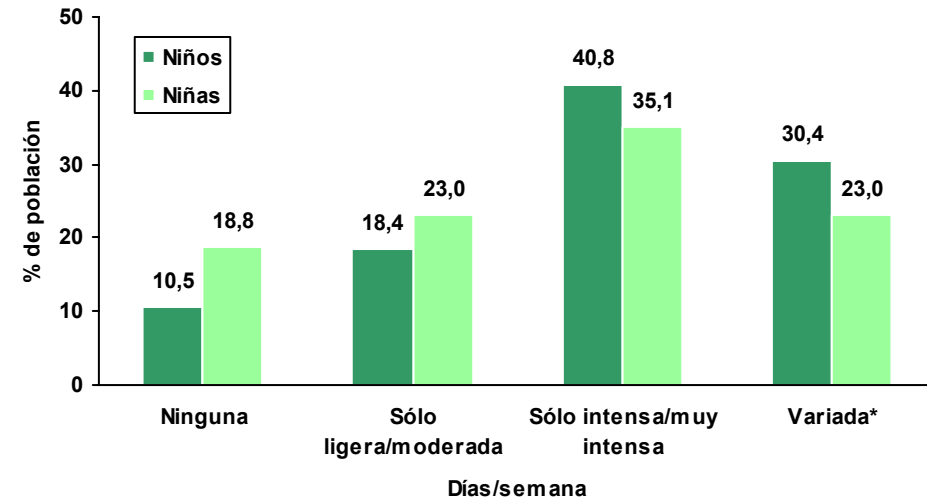
**Figura 97. Frecuencia de actividad física intensa o muy intensa en el tiempo libre en la población de 5-12 años de la Comunidad de Madrid, por sexo. ENICM 2001/2002.**



**Figura 98. Frecuencia de actividad física de cualquier tipo\* en el tiempo libre en la población de 5-12 años de la Comunidad de Madrid, por sexo. ENICM 2001/2002.**



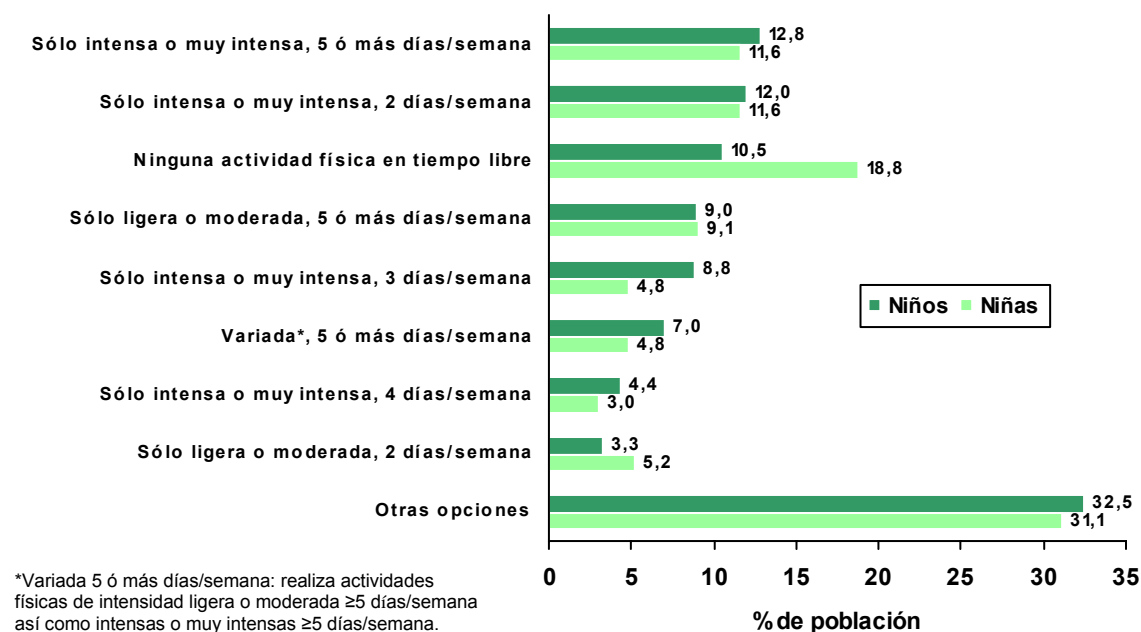
**Figura 99. Tipo de actividad física en el tiempo libre en la población de 5-12 años de la Comunidad de Madrid, por sexo. ENICM 2001/2002.**



\*Actividad física ligera, moderada, intensa o muy intensa realizada en tiempo libre.

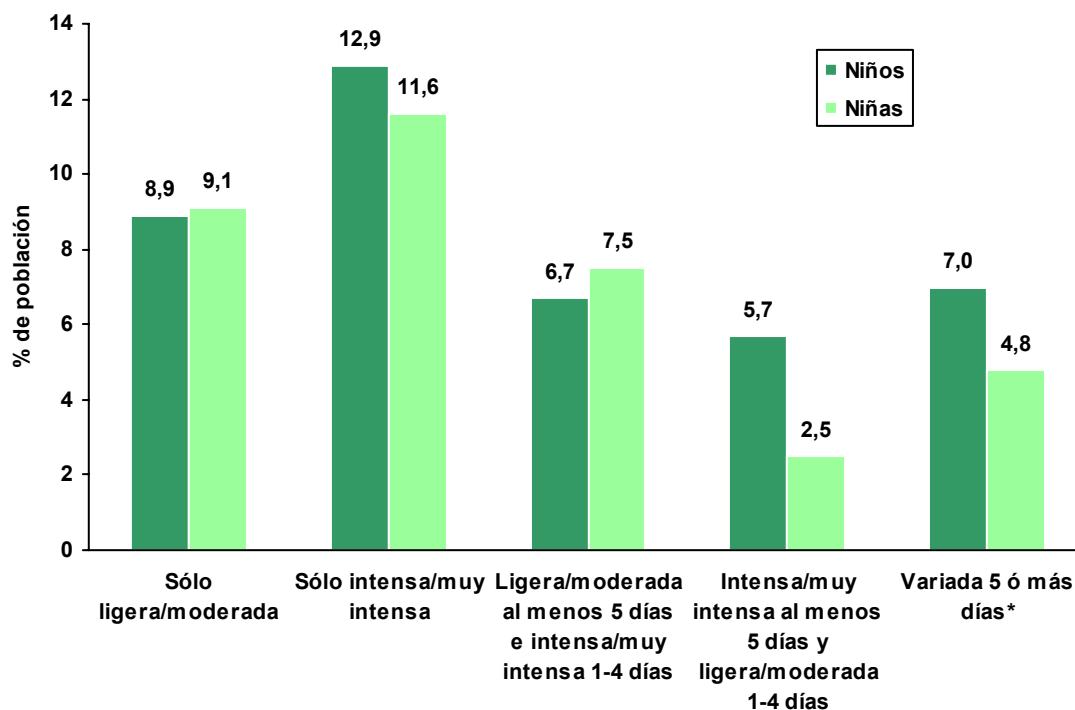
\*Variada: Actividad física ligera o moderada e intensa o muy intensa en tiempo libre al menos un día/semana.

**Figura 100. Patrones más frecuentes de actividad física en el tiempo libre en la población de 5-12 años de la Comunidad de Madrid, por sexo. ENICM.**



ENICM: Encuesta de Nutrición Infantil de la Comunidad de Madrid.  
Servicio de Epidemiología, Consejería de Sanidad, 2008.

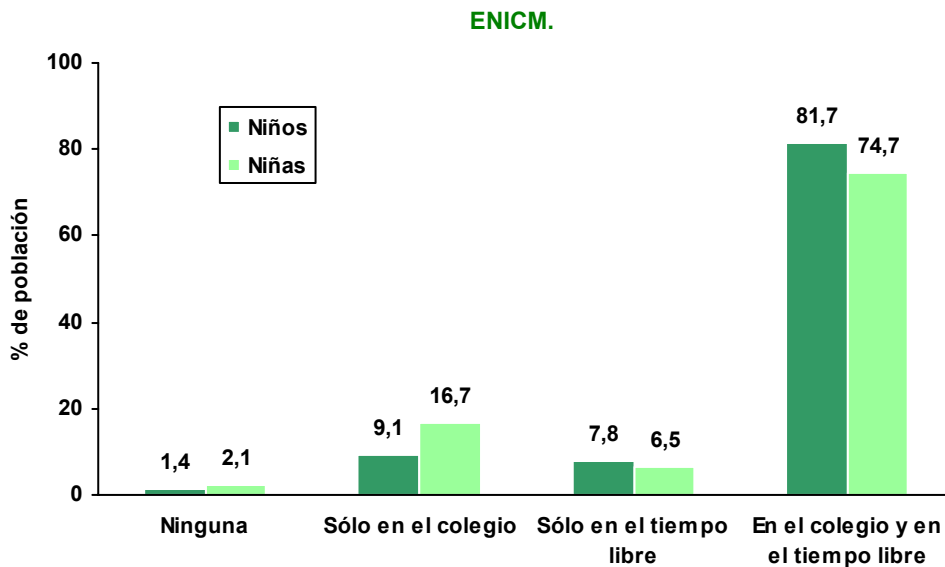
**Figura 101. Actividad física en el tiempo libre al menos 5 días a la semana en la población de 5-12 años de la Comunidad de Madrid, por sexo. ENICM.**



\*Variada 5 ó más días: realiza actividades físicas de intensidad ligera o moderada  $\geq 5$  días/semana así como intensas o muy intensas  $\geq 5$  días/semana.

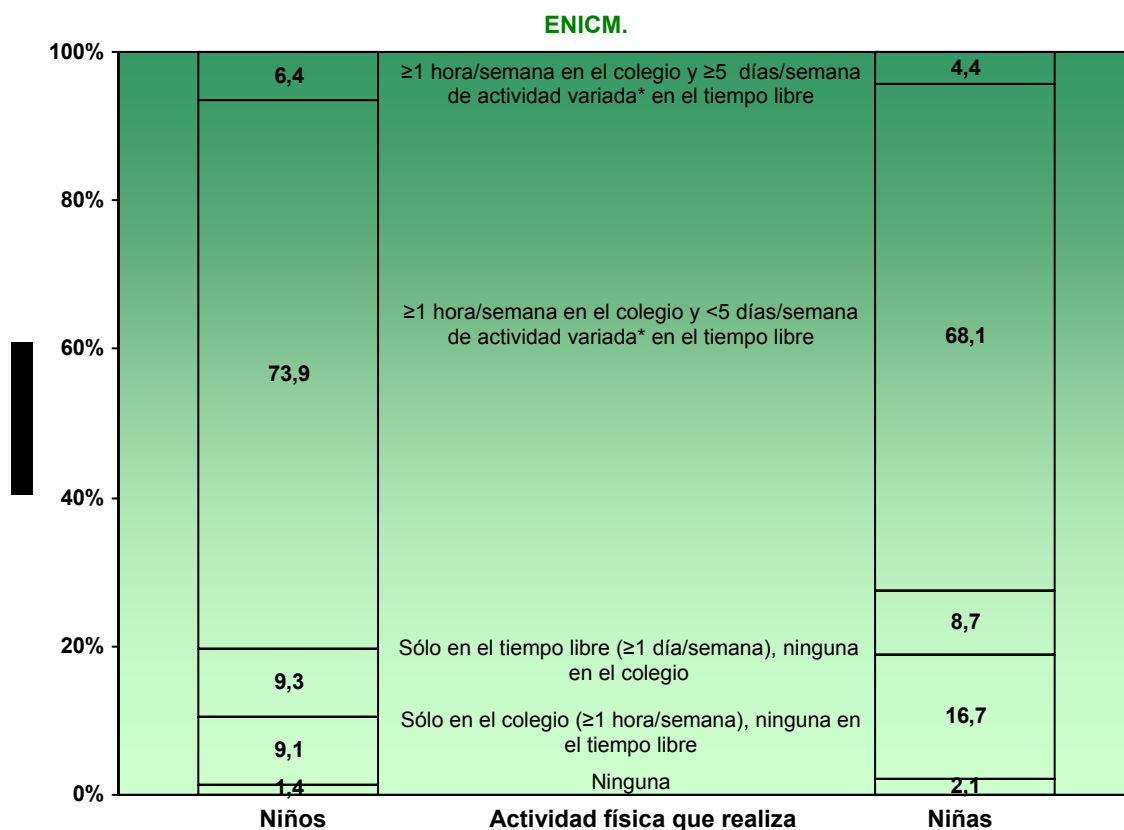
ENICM: Encuesta de Nutrición Infantil de la Comunidad de Madrid.  
Servicio de Epidemiología, Consejería de Sanidad, 2008.

**Figura 102. Actividad física en la población de 5-12 años de la Comunidad de Madrid, por sexo (1).**



ENICM: Encuesta de Nutrición Infantil de la Comunidad de Madrid. Servicio de Epidemiología, Consejería de Sanidad, 2008.

**Figura 103. Actividad física en la población de 5-12 años de la Comunidad de Madrid, por sexo (2).**

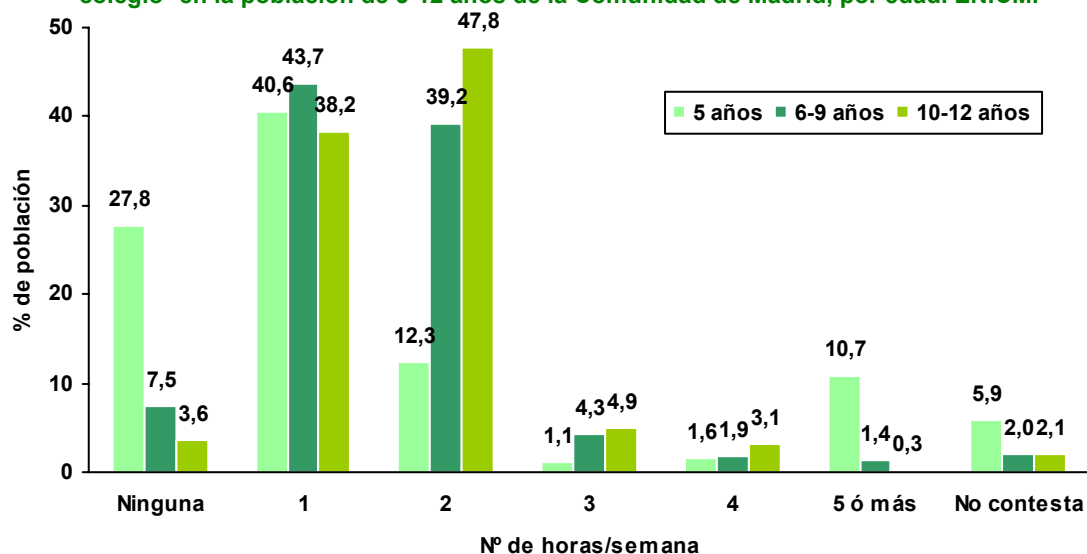


ENICM: Encuesta de Nutrición Infantil de la Comunidad de Madrid. Servicio de Epidemiología, Consejería de Sanidad, 2008.

**Por edad**, fue muy notable la diferencia en la actividad física realizada en horario escolar en los más pequeños (5 años) frente al resto (6-12 años). Entre los de 5 años, se observó que un 27,8% declaró que no realizaba ninguna hora de gimnasia como asignatura en la escuela y en un 10,7% se registraron 5 ó más horas/semana. Estos porcentajes disminuyeron con la edad:

ausencia de actividad en el 7,5% de los 6-9 años y en el 3,6% de los 10-12 años, y 5 o más horas/semana en el 1,4% de los de 6-9 años y el 0,3% de los de 10-12 años). El patrón más frecuente de actividad física desarrollada en el colegio en todos los grupos de edad fue una o dos horas semanales, aunque hasta los 10 años predominó el régimen de una hora/semana (40,6%, 43,7% y 38,2% en los de 5, 6-9 y 10-12 años, respectivamente), edad a partir de la cual fue más frecuente realizar dos horas/semana (12,3%, 39,2% y 47,8% en los de 5, 6-9 y 10-12 años, respectivamente). Como el resto de las áreas que configuran el currículo de Educación Primaria en la Comunidad de Madrid, el área de Educación Física está regulada por el Decreto 22/2007, de 10 de Mayo, que recoge sus objetivos, contenidos y criterios de evaluación, y por la Orden 3319-01/2007, de 18 de Junio, que regula su implantación y organización. En ésta última se indica el horario semanal asignado a cada área, que en el caso de la Educación física es de 3 horas semanales en el primer y segundo ciclos (niños de 5-8 años y de 8-10 años, respectivamente) y de 2,5 horas semanales en el tercer ciclo (niños de 10-12 años). Considerando esta disposición, llama la atención hallar un porcentaje de población que refiere ausencia de actividad física curricular y que éste porcentaje sea, además, tan elevado en el grupo de 5 años. Dos elementos podrían explicar en parte estos hallazgos. Por un lado, la ausencia de actividad física curricular en algunos niños podría deberse a la presencia de circunstancias personales que motiven algún tipo de exención de estas actividades. Por otro lado, en la descripción de objetivos y contenidos de la educación física en el primer ciclo se incide en los juegos, más que en los deportes, lo que podría dificultar que los padres identifiquen estas actividades como gimnasia o deporte, que son los términos exactos que se han empleado en el cuestionario. Pero, sin duda, los juegos son actividad física, con lo que habría que tener en cuenta estos matices al elaborar los cuestionarios, mejorando las herramientas para recoger la información de manera que midan lo mejor posible el nivel de actividad física realizado que es, en definitiva, el objetivo deseado.

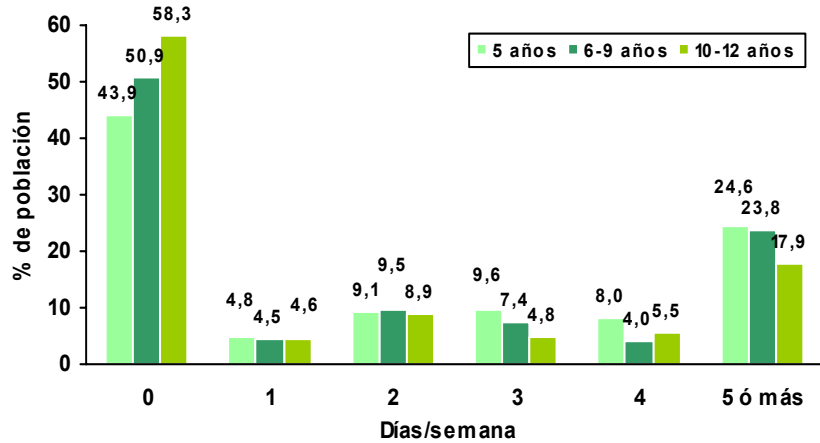
**Figura 104. Número de horas a la semana de gimnasia o deporte como asignatura obligatoria en el colegio\* en la población de 5-12 años de la Comunidad de Madrid, por edad. ENICM.**



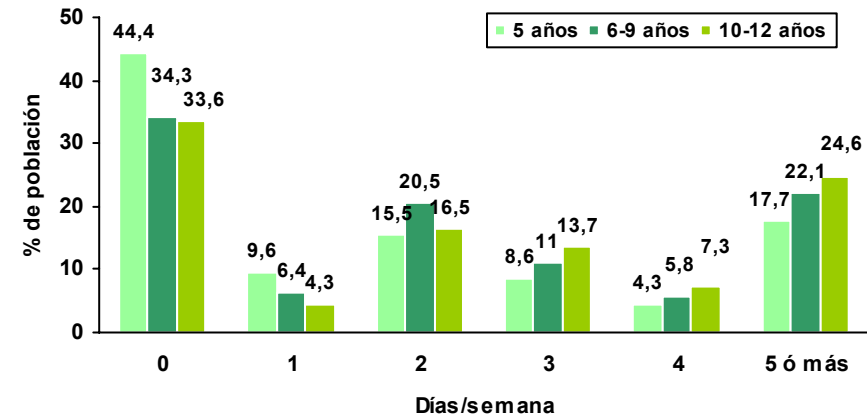
ENICM: Encuesta de Nutrición Infantil de la Comunidad de Madrid. Servicio de Epidemiología, Consejería de Sanidad, 2008.

En el tiempo libre, la ausencia de actividad física no fue tan diferente en los distintos grupos de edad (15,0% en los de 5 años, 13,4% en los de 6-9 años y 15,9% en los de 10-12 años). Entre los 6 y los 12 años se observó sobre todo actividad física intensa o muy intensa solamente uno o más días/semana (40,8% de los de 6-9 años y 35,1% de los de 10-12 años), seguido de actividad variada uno o más días/semana (28,4% y 24,1% en los de 6-9 y 10-12 años, respectivamente). En los de 5 años fue similar la realización en el tiempo libre de actividad física pero solamente de intensidad ligera o moderada (29,4% de los niños), la realización de actividad intensa o muy intensa solamente (28,9% de los niños) y la realización de actividad física variada (26,7% de los niños). La realización de actividad física variada en el tiempo libre durante 5 ó más días de la semana se registró en el 4,8% de los niños de 5 años, en el 6,4% de los de 6-9 años y en el 5,5% de los de 10-12 años.

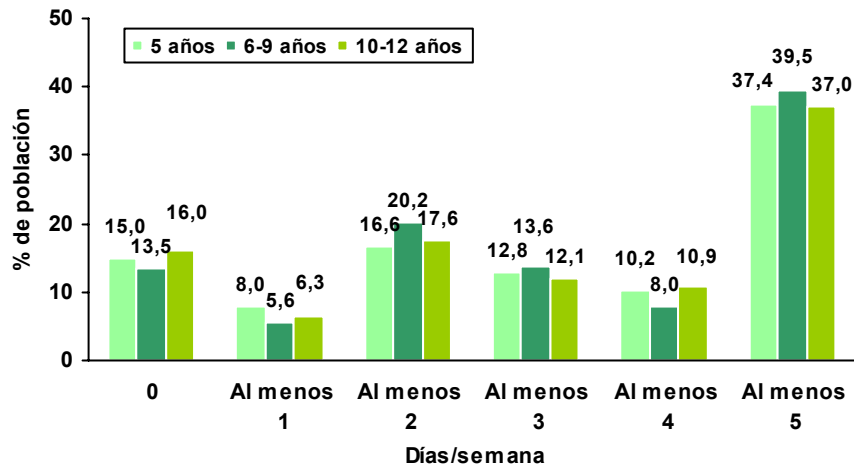
**Figura 105. Frecuencia de actividad física ligera o moderada en el tiempo libre en la población de 5-12 años de la Comunidad de Madrid, por edad. ENICM 2001/2002.**



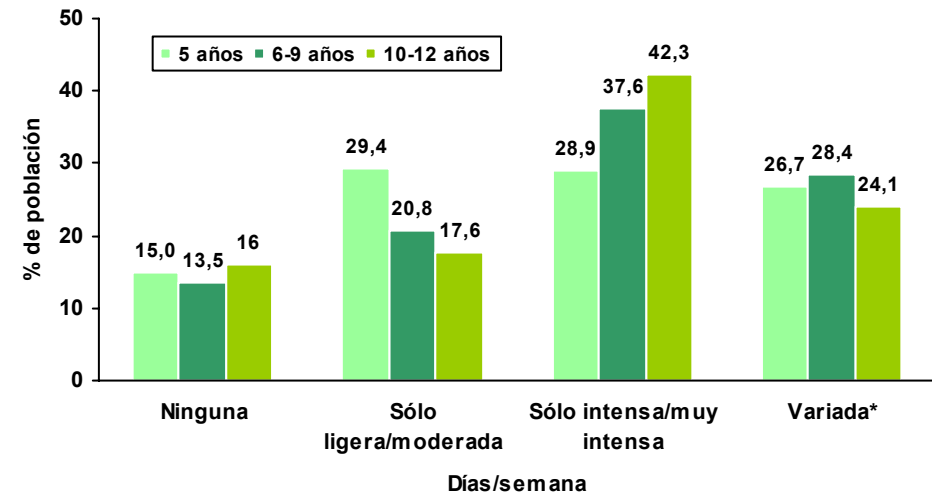
**Figura 106. Frecuencia de actividad física intensa o muy intensa en el tiempo libre en la población de 5-12 años de la Comunidad de Madrid, por edad. ENICM 2001/2002.**



**Figura 107. Frecuencia de actividad física de cualquier tipo\* en el tiempo libre en la población de 5-12 años de la Comunidad de Madrid, por edad. ENICM 2001/2002.**



**Figura 108. Tipo de actividad física en el tiempo libre en la población de 5-12 años de la Comunidad de Madrid, por edad. ENICM 2001/2002.**

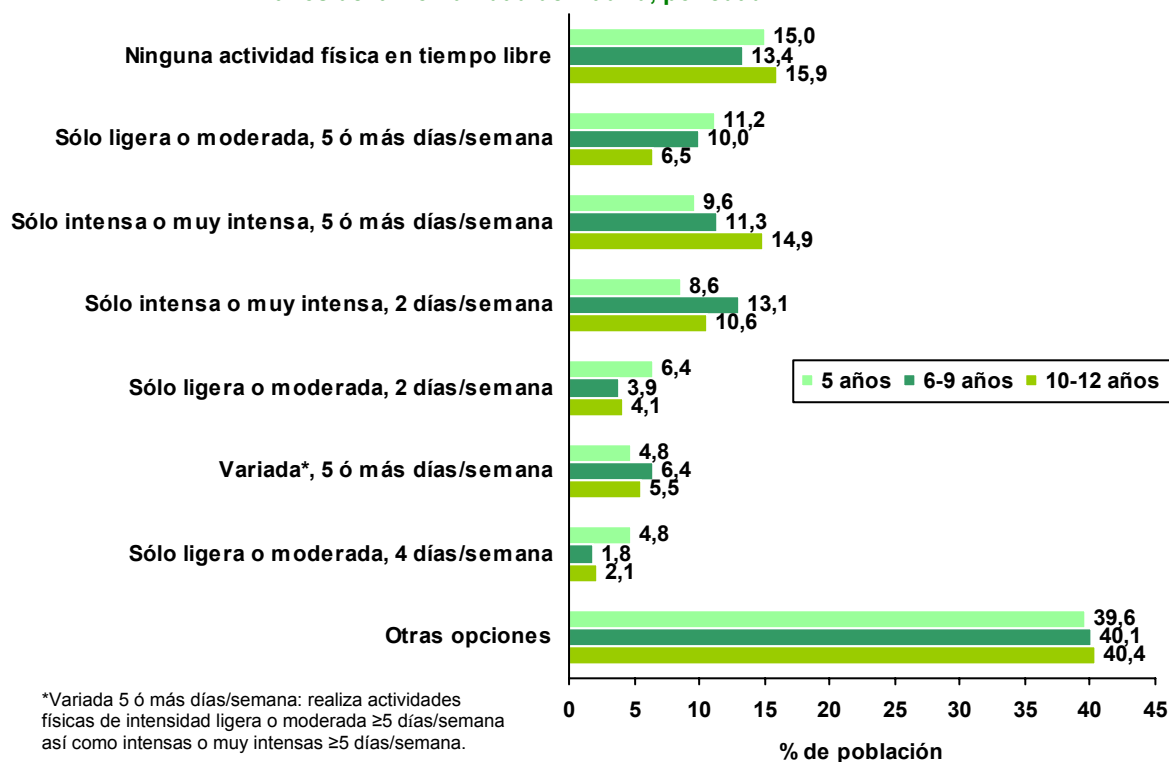


\*Actividad física ligera, moderada, intensa o muy intensa realizada en tiempo libre.

\*Variada: Actividad física ligera o moderada e intensa o muy intensa en tiempo libre al menos un día/semana.

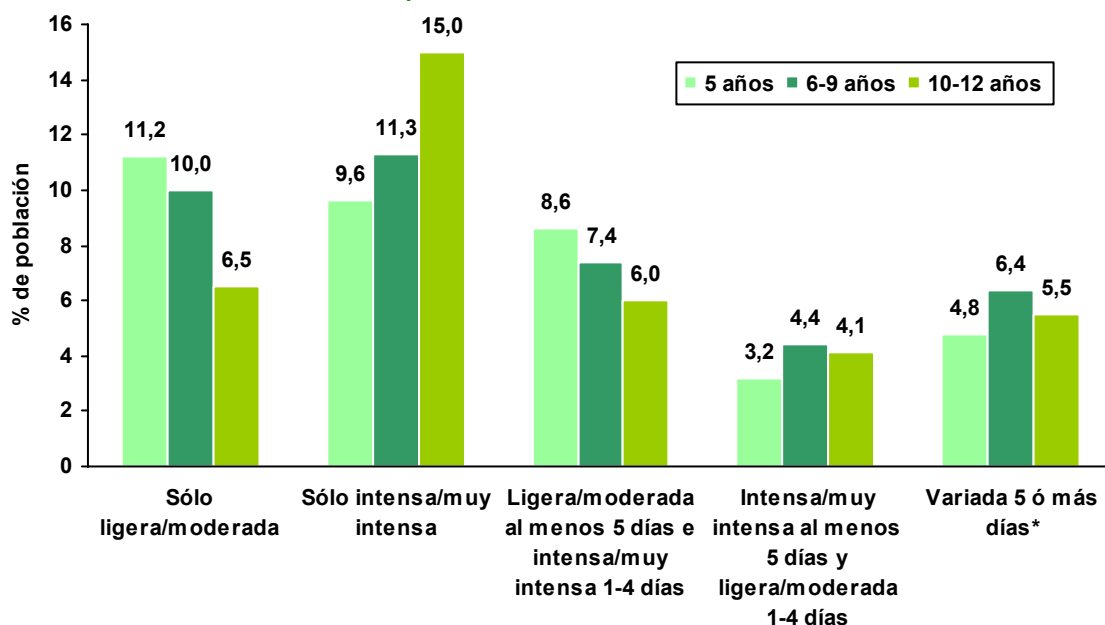


**Figura 109. Patrones más frecuentes de actividad física en el tiempo libre en la población de 5-12 años de la Comunidad de Madrid, por edad. ENICM.**



ENICM: Encuesta de Nutrición Infantil de la Comunidad de Madrid.  
Servicio de Epidemiología, Consejería de Sanidad, 2008.

**Figura 110. Actividad física en el tiempo libre al menos 5 días a la semana en la población de 5-12 años de la Comunidad de Madrid, por edad. ENICM.**

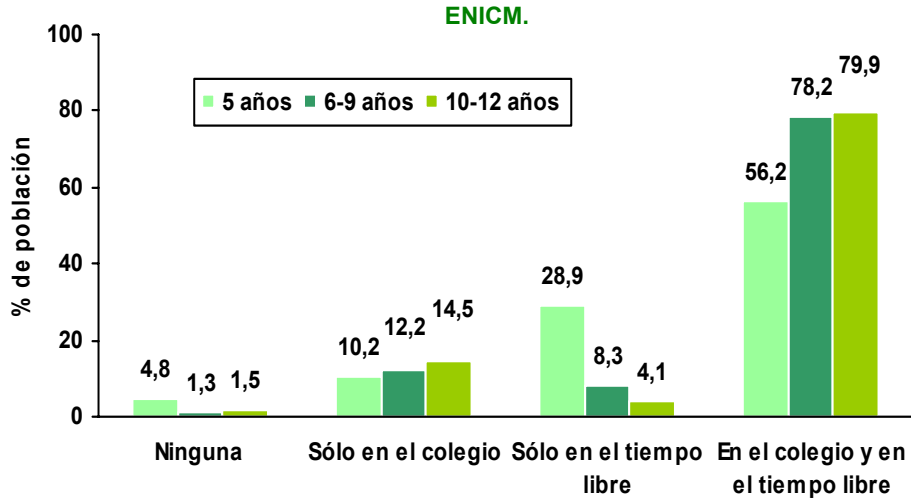


\*Variada 5 ó más días: realiza actividades físicas de intensidad ligera o moderada ≥5 días/semana así como intensas o muy intensas ≥5 días/semana.

ENICM: Encuesta de Nutrición Infantil de la Comunidad de Madrid.  
Servicio de Epidemiología, Consejería de Sanidad, 2008.

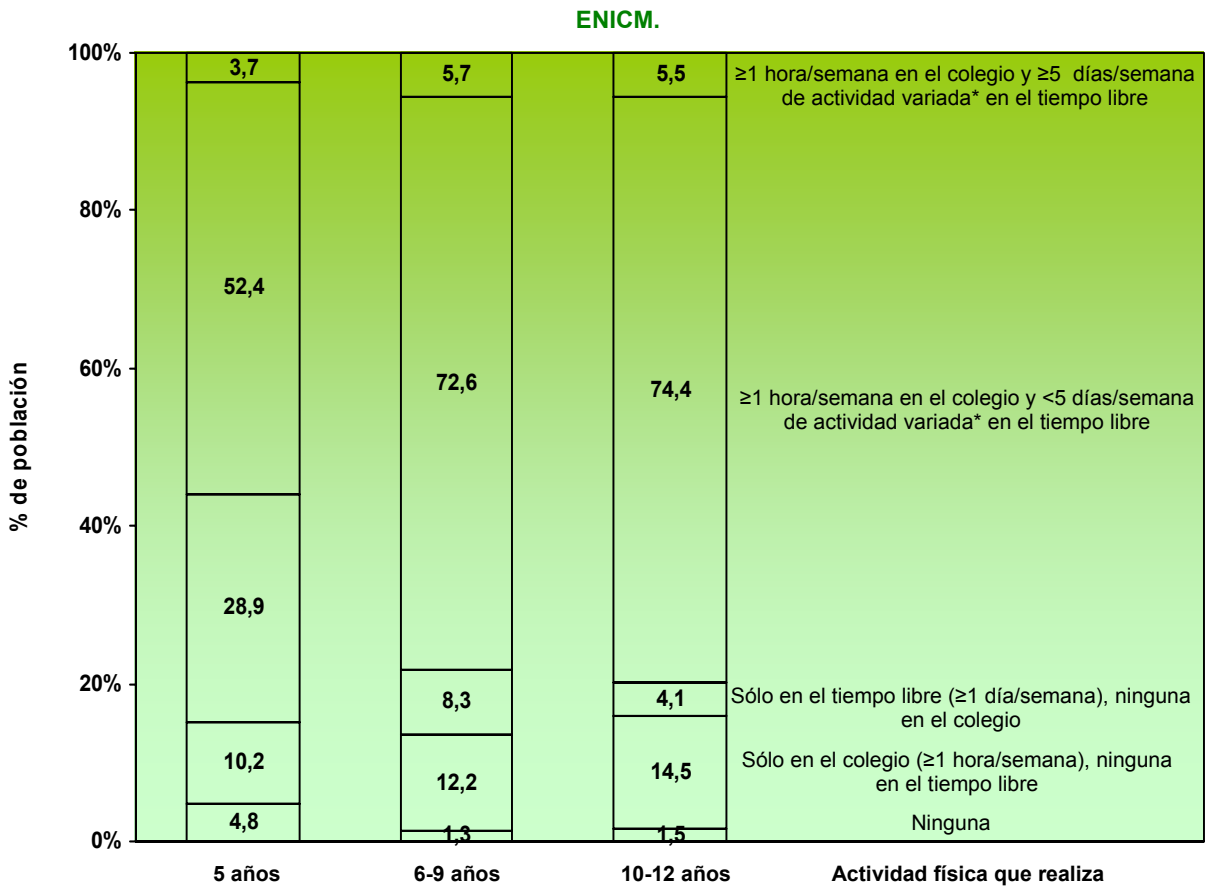
En total, no había realizado ejercicio físico dentro del horario escolar ni en el tiempo libre un 4,8% de los niños de 5 años, un 1,3% de los de 6-9 años y el 1,5% de los de 10-12 años. Las mismas tendencias por edad se observaron en ambos sexos.

**Figura 111. Actividad física en la población de 5-12 años de la Comunidad de Madrid, por edad (1).**



ENICM: Encuesta de Nutrición Infantil de la Comunidad de Madrid.  
Servicio de Epidemiología, Consejería de Sanidad, 2008.

**Figura 112. Actividad física en la población de 5-12 años de la Comunidad de Madrid, por edad (2).**

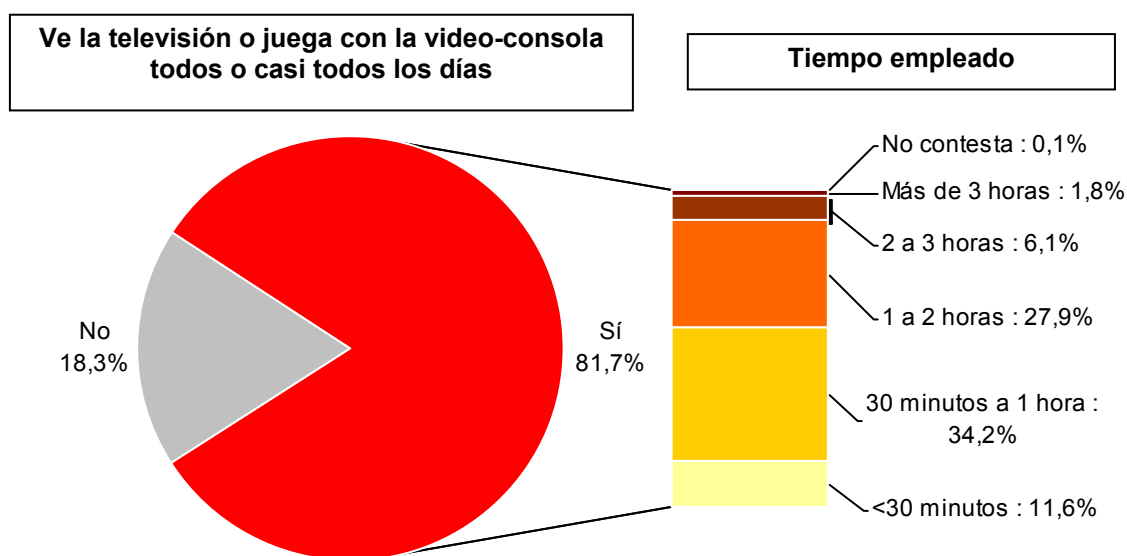


ENICM: Encuesta de Nutrición Infantil de la Comunidad de Madrid.  
Servicio de Epidemiología, Consejería de Sanidad, 2008.

## Televisión y video-consola.

El 81,7% de la población infantil de 5-12 años en la Comunidad de Madrid indicó ver la televisión o jugar con la video-consola todos o casi todos los días. Un 34,2% lo hacía de 30 minutos a una hora cada día, un 27,9% de una a dos horas/día y un 9,7% de la población empleó más de 2 horas diarias en estas actividades.

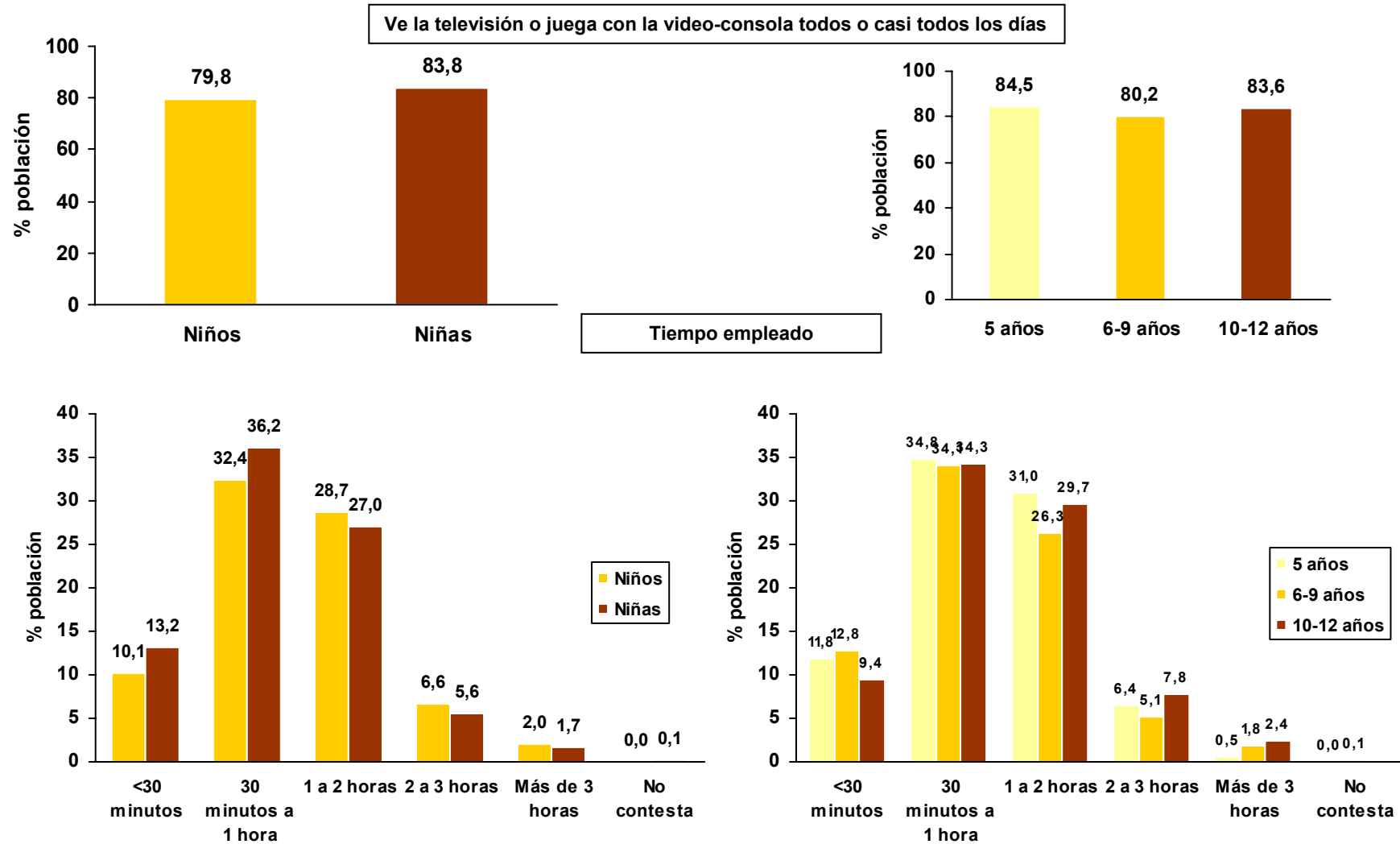
**Figura 113. Porcentaje de la población que suele ver la televisión o jugar con la video-consola todos o casi todos los días, y tiempo que emplea en ello a diario. Población de 5-12 años de la Comunidad de Madrid. ENICM.**



ENICM: Encuesta de Nutrición Infantil de la Comunidad de Madrid.  
Servicio de Epidemiología, Consejería de Sanidad, 2008.

Un porcentaje algo mayor de niñas (83,8%) que de niños (79,8%) veían habitualmente la televisión o jugaban con la video-consola. El patrón más frecuente en ambos sexos fue el empleo de 30 minutos a dos horas/día por término medio (61,1% de los niños y 63,2% de las niñas). Un 8,6% de los niños y un 7,3% de las niñas dedicaban más de dos horas diarias a estas actividades. Por edad, la frecuencia de televisión/video-consola todos o casi todos los días fue algo menor en los de 6-9 años (84,5% en los de 5 años, 80,2% en los de 6-9 años y 83,6% en los de 10-12 años), aunque el empleo habitual de más de horas diarias fue algo más frecuente en los de 10-12 años (10,2%), en comparación con los de 5 años (7,0%) y 6-9 años (6,9%).

Figura 114. Porcentaje de la población que suele ver la televisión o jugar con la video-consola todos o casi todos los días, y tiempo que emplea en ello a diario. Población de 5-12 años de la Comunidad de Madrid, por sexo y edad. ENICM.



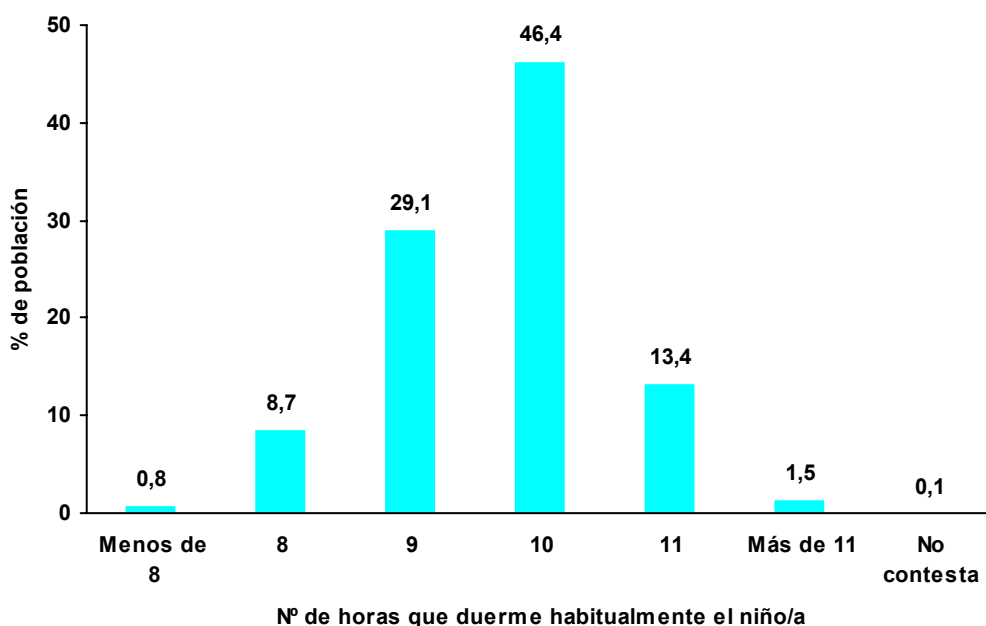
ENICM: Encuesta de Nutrición Infantil de la Comunidad de Madrid. Servicio de Epidemiología, Consejería de Sanidad, 2008.

## Horas de sueño.

La población infantil de 5-12 años de la Comunidad de Madrid duerme por término medio 9,7 horas diarias los días que va al colegio. El número medio de horas de sueño es igual en niños y niñas (9,7 horas/día) y en ambos sexos, la duración del sueño durante el calendario escolar disminuye con la edad (10,1 horas/día, 9,8 horas/día y 9,3 horas/día los niños de 5 años, 6-9 años y 10-12 años, respectivamente; 9,9 horas/día, 9,8 horas/día y 9,4 horas/día las niñas de 5 años, 6-9 años y 10-12 años, respectivamente).

La recomendación actual (National Sleep Foundation, 2008) señala que entre los 5 y los 12 años, los niños/as deben dormir unas 10-11 horas diariamente para cubrir sus necesidades. En la población infantil de la Comunidad de Madrid, un 46,4% duerme habitualmente los días que va al colegio 10 horas/día (47,4% de los niños y 45,4% de las niñas) y el 13,4% duerme 11 horas diarias (13,4% de los niños y 13,4% de las niñas).

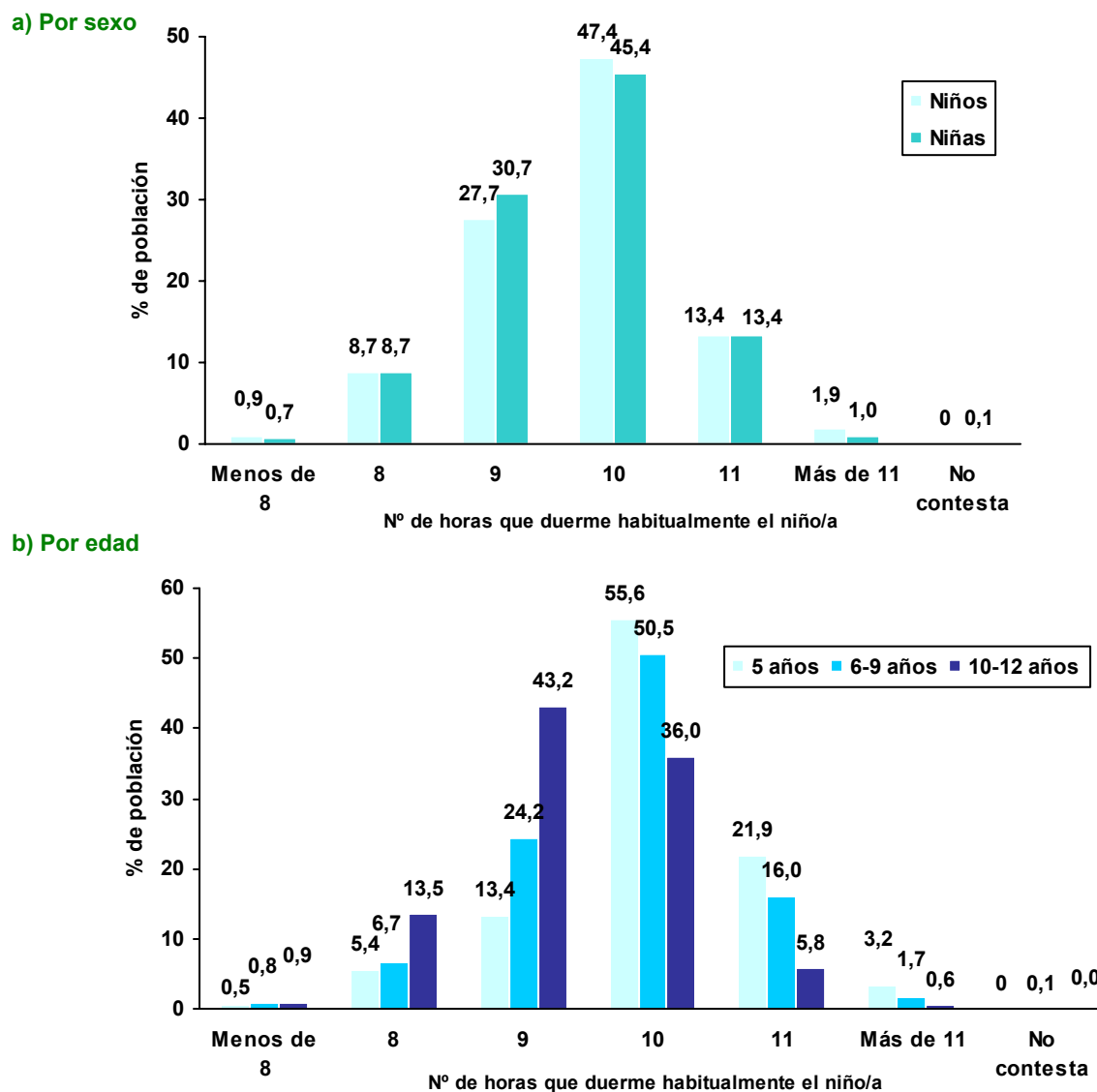
**Figura 115. Número de horas que duerme habitualmente el niño/a los días que va al colegio. Población de 5-12 años de la Comunidad de Madrid. ENICM.**



ENICM: Encuesta de Nutrición Infantil de la Comunidad de Madrid.  
Servicio de Epidemiología, Consejería de Sanidad, 2008.

Al aumentar la edad, estos porcentajes disminuyen en ambos sexos. Entre los de cinco años se observa un 55,6% con un hábito de sueño de 10 horas/día y un 21,9% de 11 horas/día. En el grupo de 6-9 años estos porcentajes disminuyen al 50,5% y 16,0% para las 10 y 11 horas/día, respectivamente. Y en los de 10-12 años, son aún menores: 36,0% y 5,8% para las 10 y 11 horas/día, respectivamente.

**Figura 116. Número de horas que duerme habitualmente el niño/a los días que va al colegio.  
Población de 5-12 años de la Comunidad de Madrid, por sexo y edad. ENICM.**



ENICM: Encuesta de Nutrición Infantil de la Comunidad de Madrid. Servicio de Epidemiología, Consejería de Sanidad, 2008.

En total, el 85,0% de la población de 5-12 años en la Comunidad de Madrid duerme habitualmente menos de 11 horas diarias y el 38,6% menos de 10. Por sexo, estos porcentajes son, respectivamente en niños y niñas, 84,7% y 85,5% para los que duermen menos de 11 horas/día; 37,3% y 40,4% para los que duermen menos de 10. Por edad, en los de 5 años, el 74,9% (70,6% de los niños, 80,0% de las niñas) duerme menos de 11 horas/día y el 19,3% (17,7% de los niños, 21,2% de las niñas) menos de 10; en los de 6-9 años, el 82,2% (82,0% de los niños, 82,4% de las niñas) duerme menos de 11 horas/día y el 31,7% (29,9% de los niños, 33,6% de las niñas) menos de 10; y en el grupo de 10-12 años, el 93,5% (94,4% de los niños, 92,6% de las niñas) duerme menos de 11 horas/día y el 57,5% (57,5% de los niños, 57,5% de las niñas) menos de 10.

### 3.4. CARACTERÍSTICAS ANTROPOMÉTRICAS.

#### Distribución de la talla, peso e índice de masa corporal.

Las Tablas 76-78 presentan la media, desviación estándar y percentiles 3, 50 y 97 de la talla, peso e índice de masa corporal observados en la población de 5 a 12 años de la Comunidad de Madrid. Las Figuras 117-122 muestran las características antropométricas observadas en esta población en comparación con las de la población de referencia en España (Tablas y Curvas de Crecimiento de la población española de 0 a 18 años. Hernández y cols., 1988) y con las observadas en 1990-1992 en la población escolar de la Comunidad de Madrid (estudio CAENPE). Por último, la Tabla 79 presenta la puntuación z media de las distribuciones de talla, peso e índice de masa corporal observadas.

Teniendo en cuenta que los datos antropométricos se basan en información declarada por los padres, y no en medidas objetivas, es importante señalar que, aunque los estudios que lo han examinado han hallado una buena correlación entre los datos referidos y los objetivos, y una buena concordancia entre la clasificación de los niños según la presencia o ausencia de sobrepeso u obesidad a partir de los datos referidos y la realizada a partir de las mediciones directas (Sekine M, 2002), hay que ser prudente al considerar resultados basados en medidas antropométricas referidas por los progenitores.

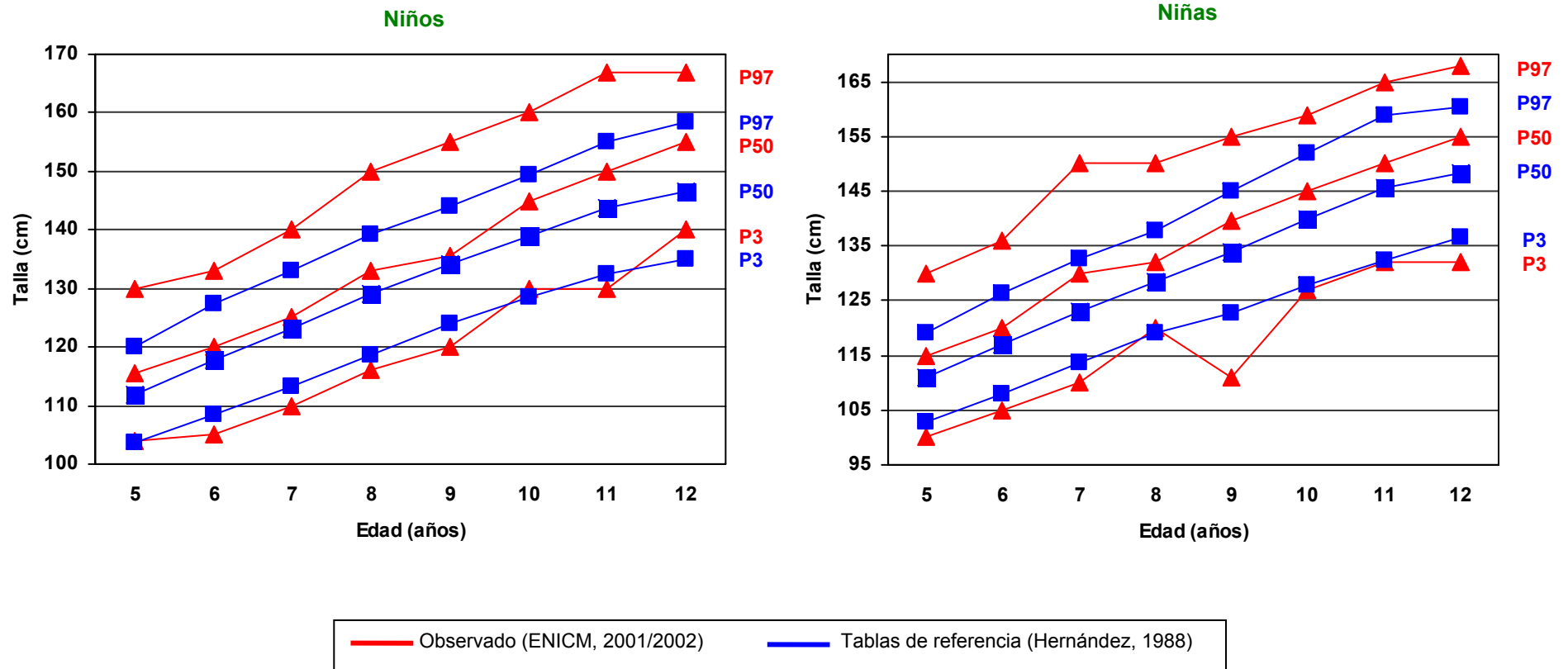
La **media, desviación estándar (DE) y percentiles 3, 50 y 97 (P3, P50 y P97) de la talla, peso corporal e IMC** observados fueron, respectivamente: Talla, media: 136,3 cm (DE: 14,4 cm); P3: 110,0 cm; P50: 135,5 cm y P97: 161,0 cm; Peso, media: 33,7 kg (DE: 9,8 kg); P3: 19,0 kg; P50: 32,0 kg y P97: 54,0 kg; IMC, media: 17,9 kg/m<sup>2</sup> (DE: 3,0 kg/m<sup>2</sup>); P3: 13,2; P50: 17,6 y P97: 24,7 kg/m<sup>2</sup>. La **puntuación z media** de la distribución de la **talla, peso e IMC** fue, respectivamente: Talla: 0,73 (IC95%: 0,65-0,81); Peso: 0,65 (IC95%: 0,59-0,72); IMC: 0,27 (IC95%: 0,20-0,35). Prácticamente en todos los grupos de edad y sexo, los percentiles 3, 50 y 97 de la talla, peso e IMC observados fueron superiores a los de las tablas de referencia y la puntuación z fue mayor que cero. Esto indica que las curvas de la talla, peso e IMC observadas en la población infantil en el año 2002 se han desplazado globalmente hacia la derecha respecto a las de referencia, es decir, hacia valores de talla, peso e IMC más elevados que los registrados en la población infantil española a finales de 1980. Además, se observó un incremento en el porcentaje de la población con valores de IMC iguales o superiores al P97 de las tablas de referencia lo que, junto a lo anterior, sugiere un aumento del riesgo de obesidad en esta población.

Por otro lado, en la población infantil de la Comunidad de Madrid en 2002, prácticamente en todos los grupos de edad y sexo, los percentiles 50 y 97 de talla fueron superiores a los

registrados en la población escolar de la Comunidad de Madrid en 1990-1992 (estudio CAENPE), mientras el percentil 3 estuvo algo por debajo, lo que puede ser debido a la mayor variabilidad que presentan los datos observados en la actualidad en comparación con los registrados por el CAENPE. En cuanto al peso corporal y el IMC, tanto en niños como en niñas, la distribución del peso en nuestra población presentó una distribución similar a la registrada por el CAENPE y la del IMC tendió a presentar valores inferiores a los del CAENPE.

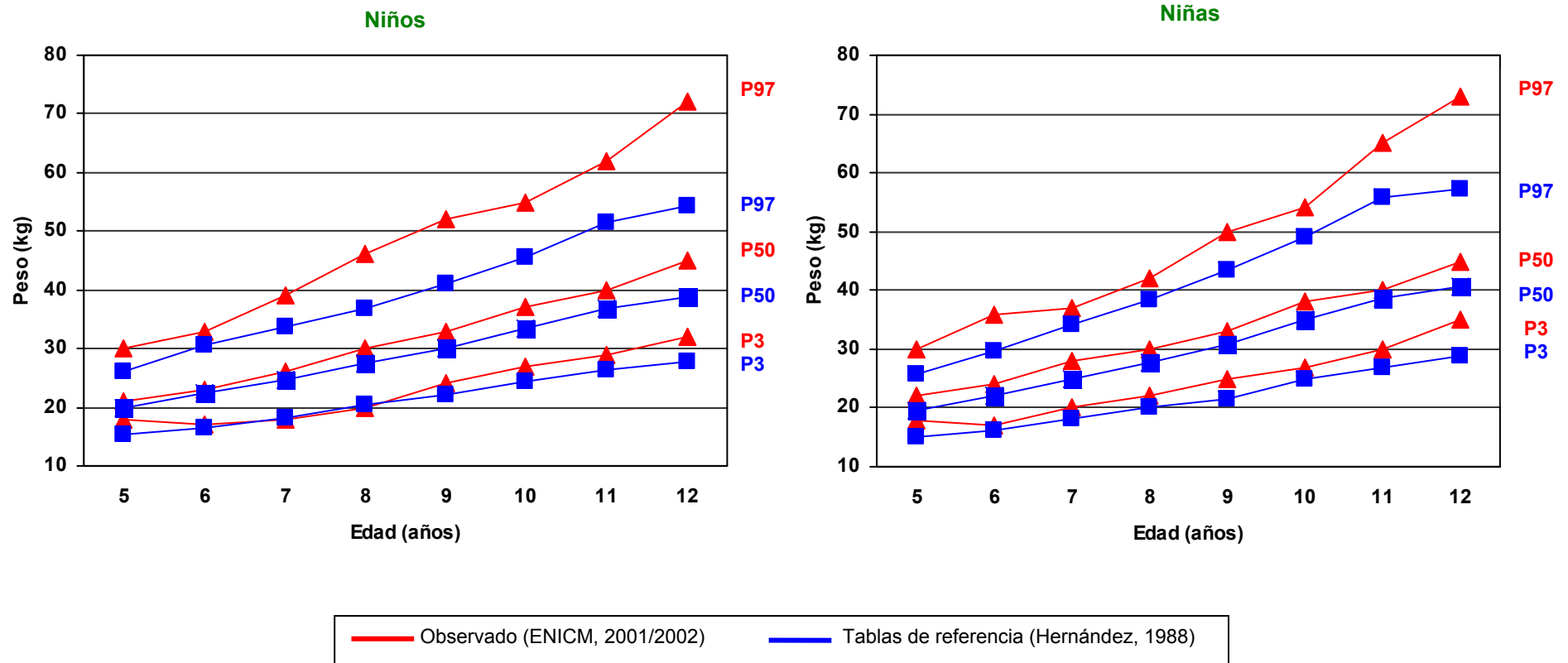


Figura 117. Distribución de la talla corporal en la población de 5 a 12 años. Encuesta de Nutrición Infantil de la Comunidad de Madrid y tablas de referencia (Hernández, 1988).



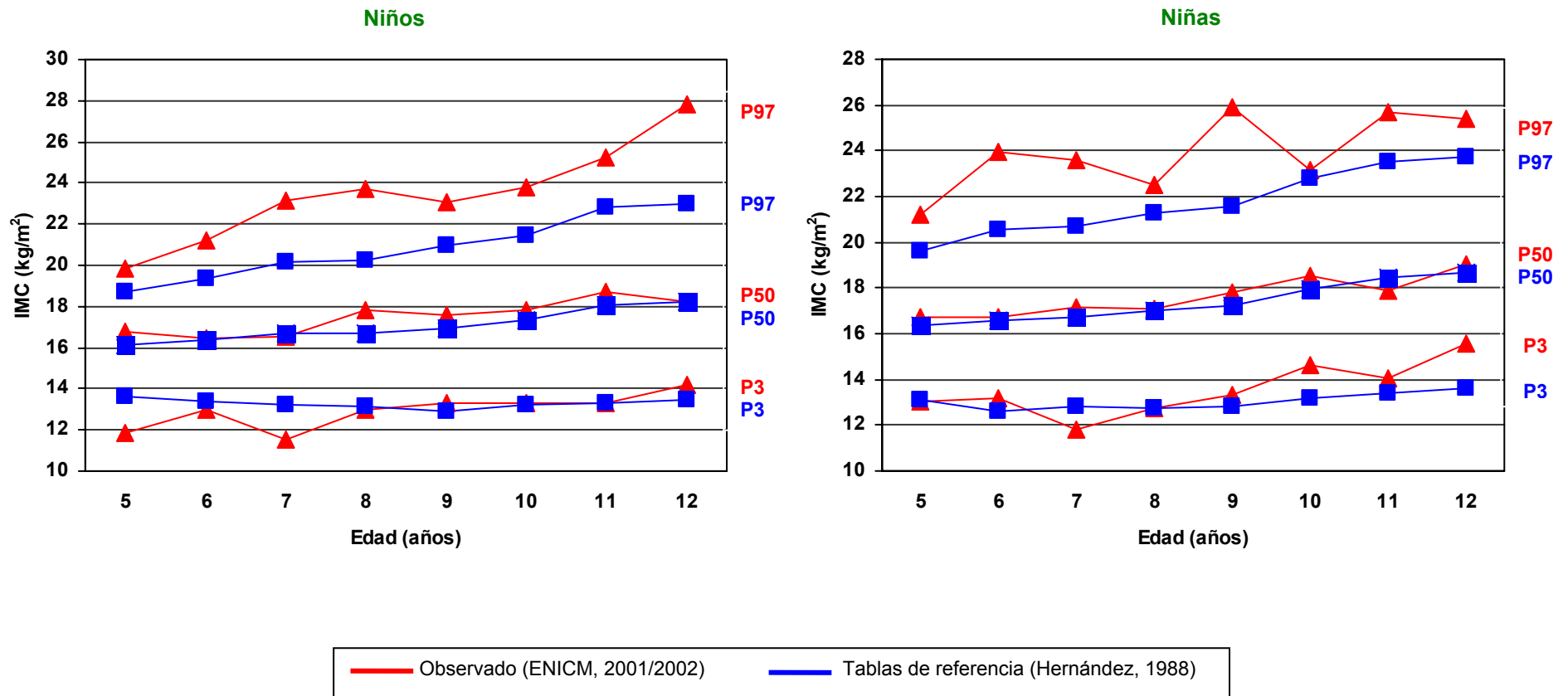
ENICM: Encuesta de Nutrición Infantil de la Comunidad de Madrid. Servicio de Epidemiología, Consejería de Sanidad, 2008.

**Figura 118. Distribución del peso corporal en la población de 5 a 12 años. Encuesta de Nutrición Infantil de la Comunidad de Madrid y tablas de referencia (Hernández, 1988).**



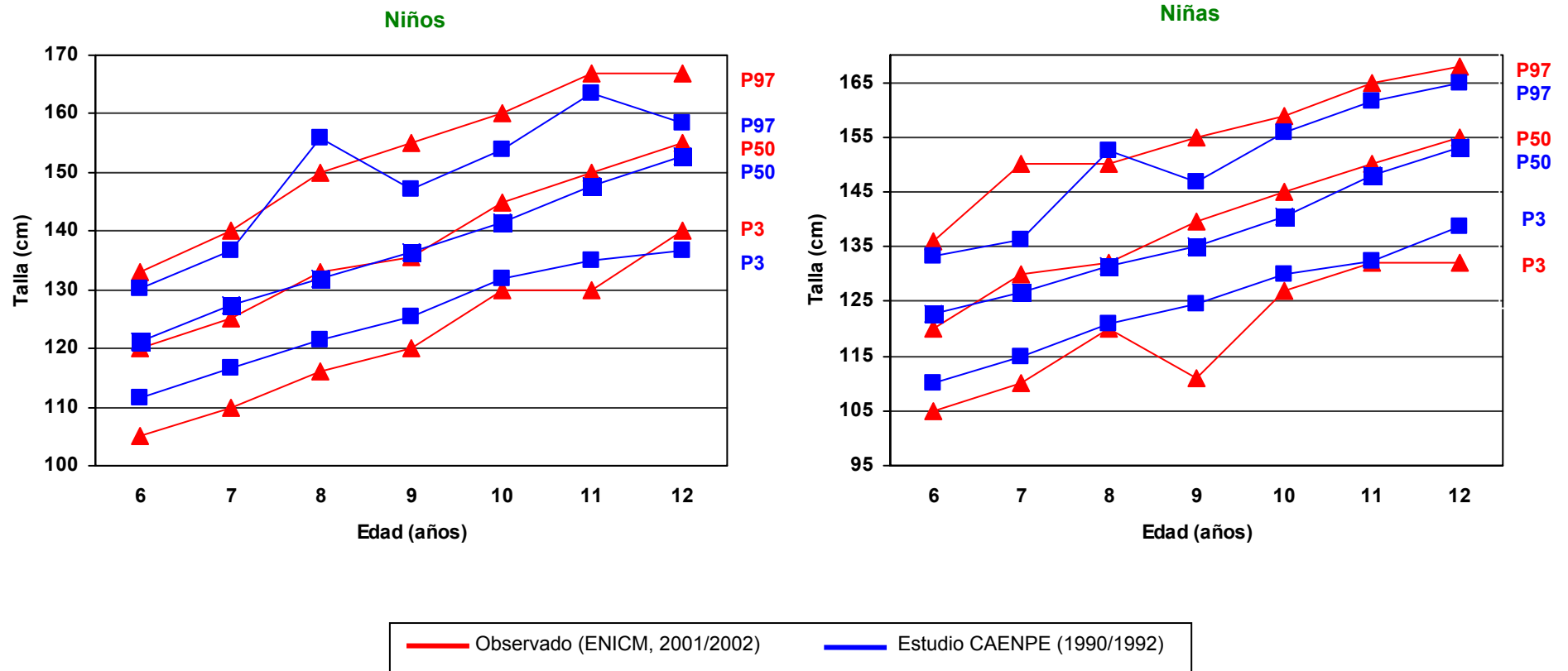
ENICM: Encuesta de Nutrición Infantil de la Comunidad de Madrid. Servicio de Epidemiología, Consejería de Sanidad, 2008.

**Figura 119. Distribución del índice de masa corporal (IMC) en la población de 5 a 12 años. Encuesta de Nutrición Infantil de la Comunidad de Madrid y tablas de referencia (Hernández, 1988).**



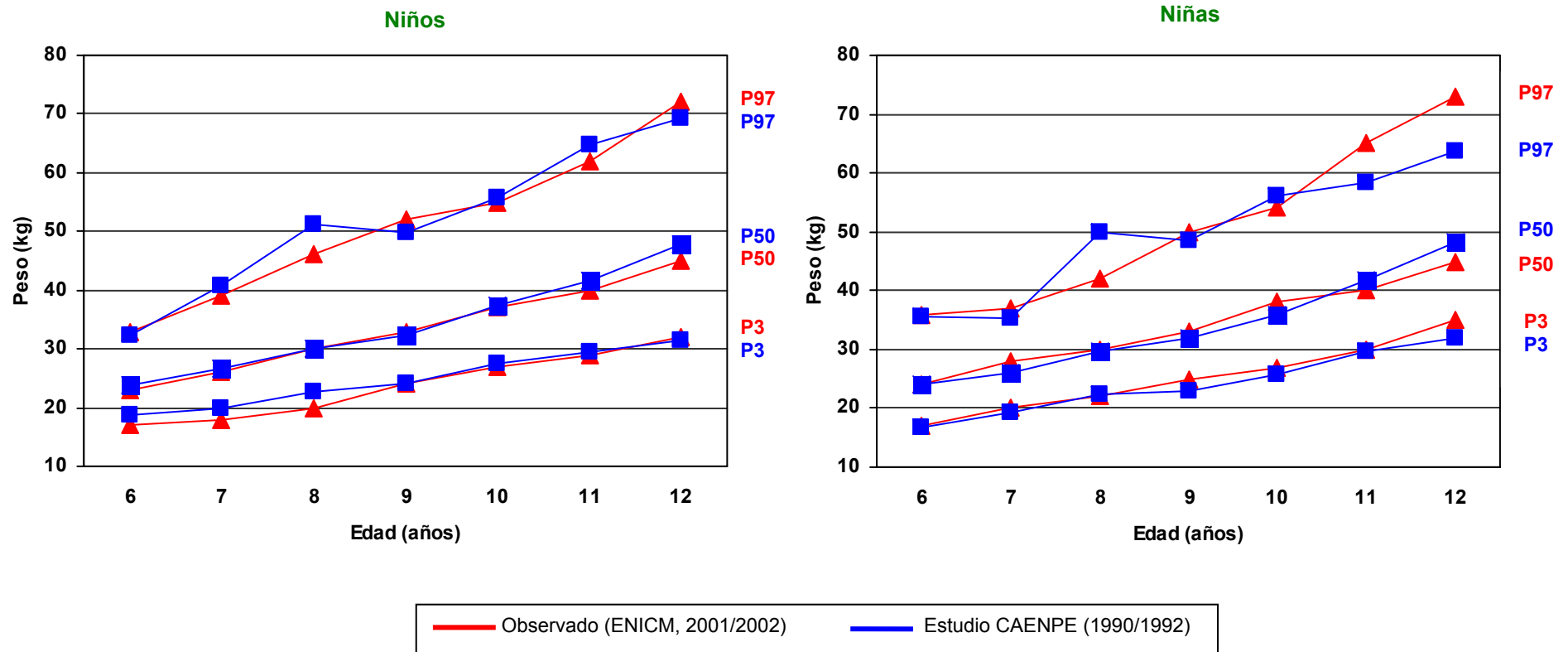
ENICM: Encuesta de Nutrición Infantil de la Comunidad de Madrid. Servicio de Epidemiología, Consejería de Sanidad, 2008.

**Figura 120. Distribución de la talla corporal en la población de 6 a 12 años. Encuesta de Nutrición Infantil de la Comunidad de Madrid (2001/2002) y Estudio CAENPE (1990/1992).**



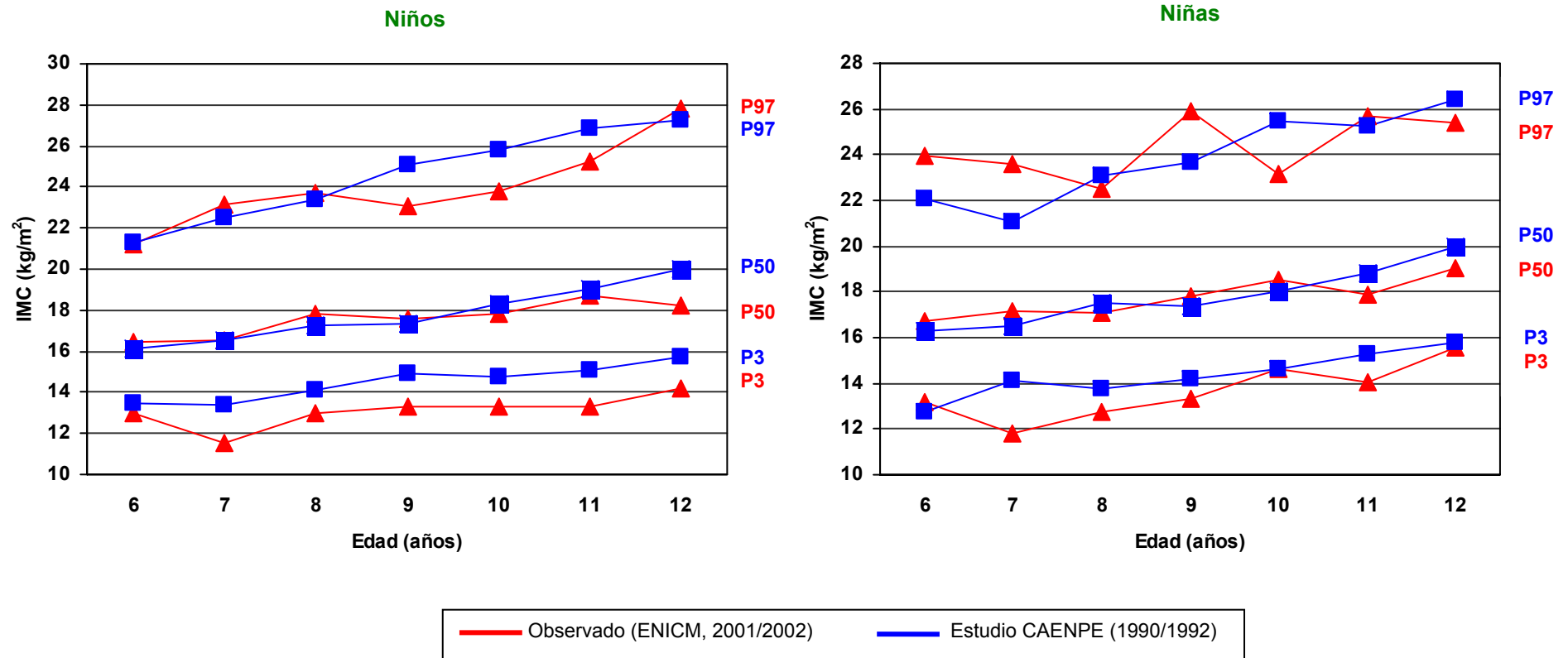
ENICM: Encuesta de Nutrición Infantil de la Comunidad de Madrid. Servicio de Epidemiología, Consejería de Sanidad, 2008.

**Figura 121. Distribución del peso corporal en la población de 6 a 12 años. Encuesta de Nutrición Infantil de la Comunidad de Madrid (2001/2002) y Estudio CAENPE (1990/1992).**



ENICM: Encuesta de Nutrición Infantil de la Comunidad de Madrid. Servicio de Epidemiología, Consejería de Sanidad, 2008.

**Figura 122. Distribución del índice de masa corporal (IMC) en la población de 6 a 12 años. Encuesta de Nutrición Infantil de la Comunidad de Madrid (2001/2002) y Estudio CAENPE (1990/1992).**

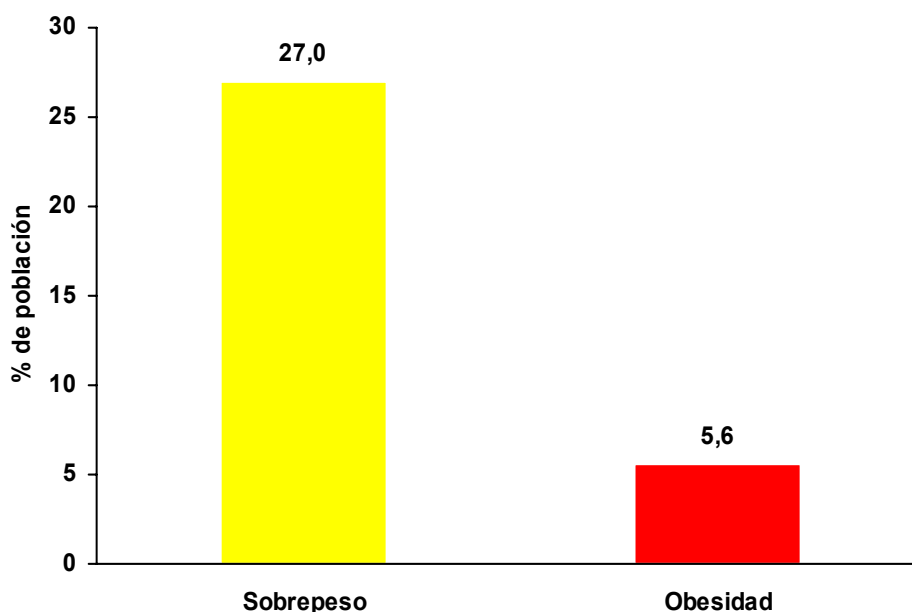


ENICM: Encuesta de Nutrición Infantil de la Comunidad de Madrid. Servicio de Epidemiología, Consejería de Sanidad, 2008.

## Prevalencia de sobrepeso y obesidad.

Un 27,0% (IC95%: 24,6-29,4%) de la población infantil de 5 a 12 años de la Comunidad de Madrid presentó sobrepeso y el 5,6% (IC95%: 4,4-6,9%) obesidad (Figura 123). La presencia de sobrepeso fue muy similar en ambos sexos (26,8% de los niños, 27,2% de las niñas). Sin embargo, se observó una prevalencia mayor de obesidad en las niñas que en los niños (7,1% frente a 4,2%). La prevalencia de sobrepeso y de obesidad disminuyó con la edad (Figura 124), tanto en niños (31,0%, 31,0% y 19,7% de sobrepeso en los de 5, 6-9 y 10-12 años, respectivamente; 11,9%, 4,8% y 2,0% de obesidad en los de 5, 6-9 y 10-12 años, respectivamente) como en niñas (38,9%, 31,2% y 20,7% de sobrepeso en las de 5, 6-9 y 10-12 años, respectivamente; 22,2%, 10,4% y 1,1% de obesidad en las de 5, 6-9 y 10-12 años, respectivamente).

**Figura 123. Prevalencia de sobrepeso y obesidad en la población de 5 a 12 años de la Comunidad de Madrid. ENICM.**

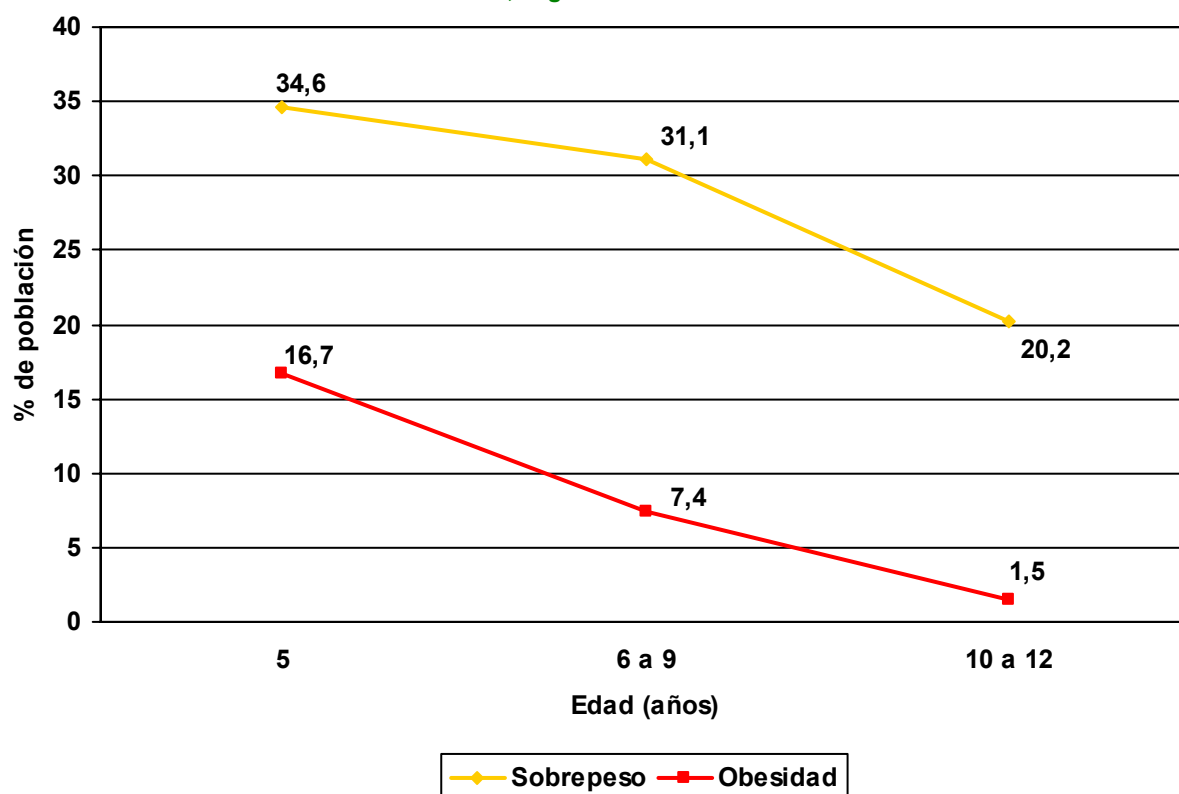


ENICM: Encuesta de Nutrición Infantil de la Comunidad de Madrid.  
Servicio de Epidemiología, Consejería de Sanidad, 2008.

La prevalencia de sobrepeso observada (27,0%) es mayor y la de obesidad (5,6%) es similar a la registrada en el conjunto de la población española en 1998-2000 (estudio enKID: 23,9% de sobrepeso y 5,8% de obesidad). Si bien, la población examinada por este estudio, una muestra de la población residente en España (excepto Ceuta y Melilla), incluye un mayor rango de edad, 2 a 24 años. La comparación más directa que se puede establecer entre los resultados observados en nuestra población y los del estudio enKID se refiere al **grupo de 6-9 años**. En este grupo, la prevalencia de sobrepeso y obesidad en la población de la Comunidad de Madrid fue, respectivamente, 29,3% y 6,8%. Estos valores son inferiores a los observados en la

población española de esa edad por el estudio enKID (33,5% de sobrepeso; 9,2% de obesidad). Por sexo, en niños se observa la misma relación (31,0% de sobrepeso y 4,8% de obesidad en la Comunidad de Madrid frente al 37,0% de sobrepeso y 11,2% de obesidad registrado en el enKID). En niñas, sin embargo, la prevalencia de sobrepeso y obesidad fue algo mayor en la Comunidad de Madrid (31,2% y 10,4%) que en la población española estudiada en el enKID (29,9% y 7,1%). Por otro lado, el enKID observó también en el conjunto de la población española una tendencia decreciente de la prevalencia de sobrepeso y obesidad con la edad.

**Figura 124. Prevalencia de sobrepeso y obesidad en la población de 5 a 12 años de la Comunidad de Madrid, según la edad. ENICM.**



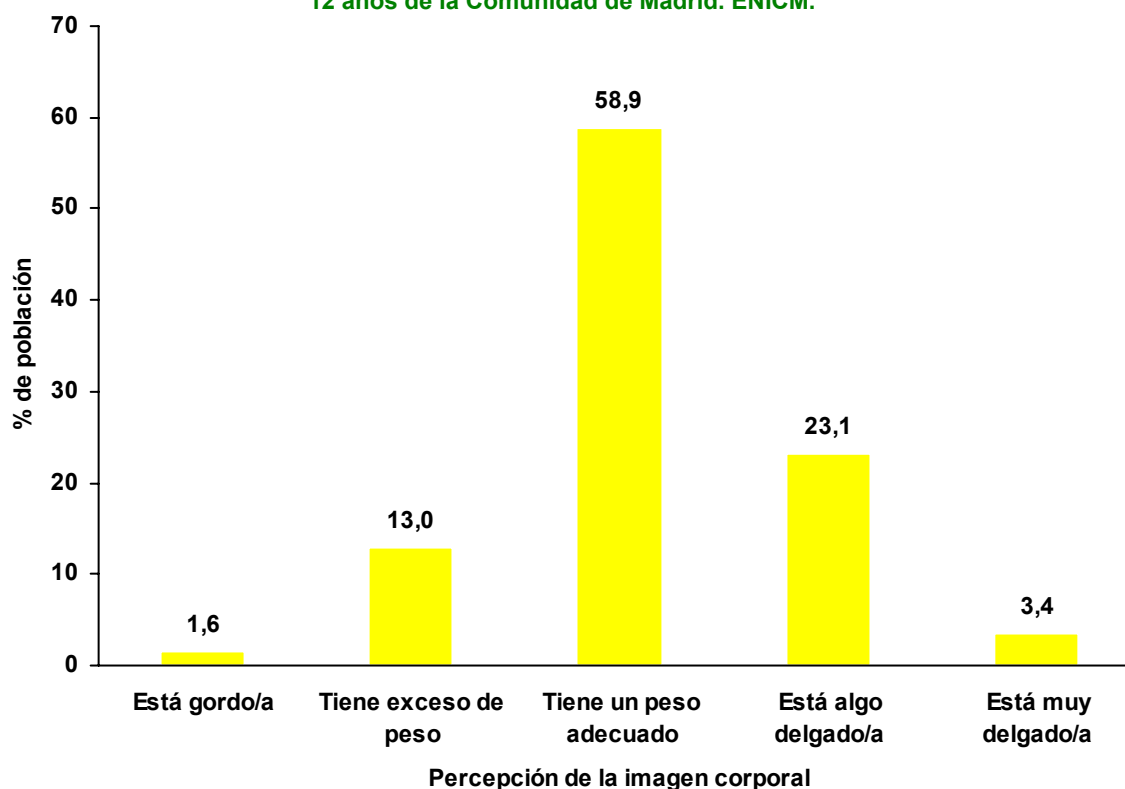
ENICM: Encuesta de Nutrición Infantil de la Comunidad de Madrid.  
Servicio de Epidemiología, Consejería de Sanidad, 2008.



## Percepción por parte de los padres de la imagen corporal del niño/a.

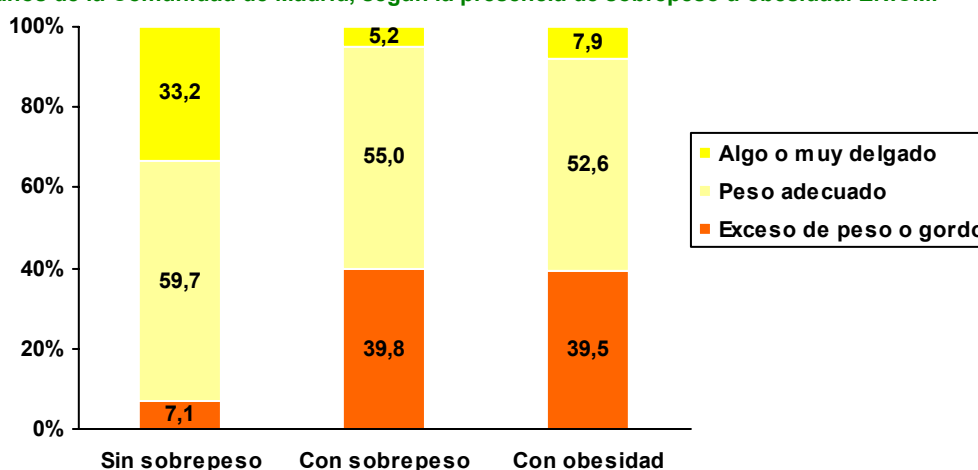
Comparándolo con los niños/as de su edad, más de la mitad de los padres (58,9%) consideró que su hijo/a tenía un peso adecuado, un 14,6% indicó que estaba gordo/a o tenía exceso de peso (1,6% que está gordo, 13,0% que tiene exceso de peso) y el 26,5% consideró que estaba algo o muy delgado/a (23,1% que estaba algo delgado/a, 3,4% que estaba muy delgado/a) (Figura 125). La percepción de la imagen corporal de los niños/as por parte de sus padres varió según la presencia de sobrepeso u obesidad en el niño/a (determinada a partir de su índice de masa corporal calculado anteriormente). En los niños/as con sobrepeso, el 39,8% de los padres consideró que éste/a estaba gordo/a o presentaba exceso de peso, mientras que para el 55,0% su peso era adecuado y el 5,2% los veía algo o muy delgados/as (Figura 126). En los que presentaban obesidad, el 39,5% de los padres percibió que el niño/a está gordo/a o presentaba exceso de peso, el 52,6% consideró que su peso era adecuado y para el 7,9% estaba algo o muy delgado/a (Figura 126). La discrepancia entre la imagen corporal de sus hijos/as por parte de los padres y la presencia de sobrepeso u obesidad fue mayor para las niñas que para los varones (Figuras 127-128). Por otro lado, tanto en presencia de sobrepeso como de obesidad, el porcentaje de padres que percibió gordura o exceso de peso en el niño/a aumentó con la edad de éste/a (Figura 129). Esta tendencia se observó en ambos sexos.

**Figura 125. Percepción por parte de los padres de la imagen corporal de su hijo/a. Población de 5-12 años de la Comunidad de Madrid. ENICM.**



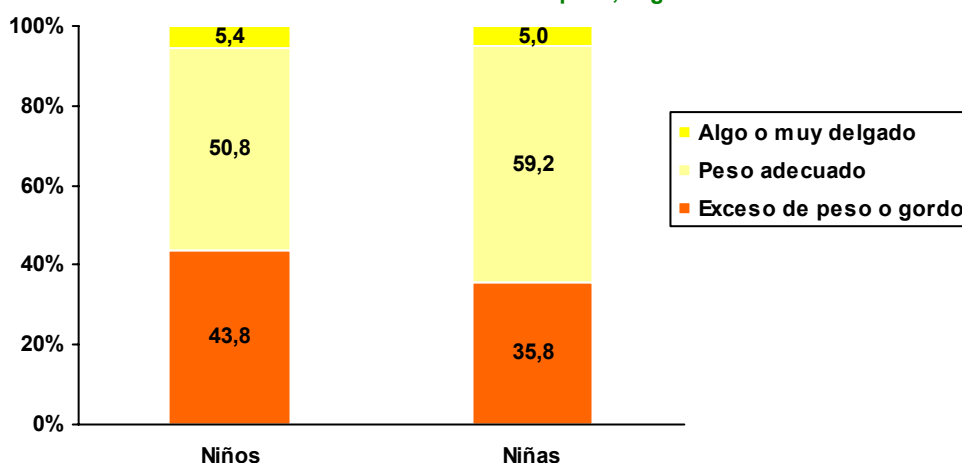
ENICM: Encuesta de Nutrición Infantil de la Comunidad de Madrid.  
Servicio de Epidemiología, Consejería de Sanidad, 2008.

**Figura 126. Percepción por parte de los padres de la imagen corporal de su hijo/a en la población de 5-12 años de la Comunidad de Madrid, según la presencia de sobrepeso u obesidad. ENICM.**



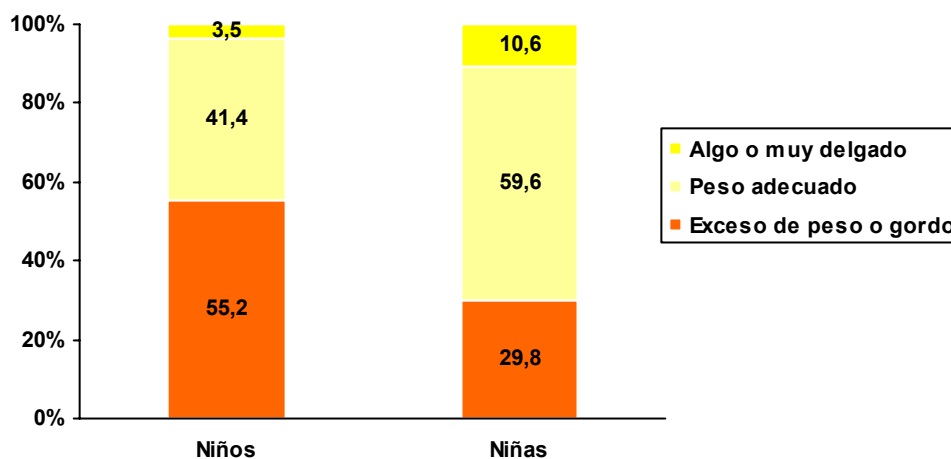
ENICM: Encuesta de Nutrición Infantil de la Comunidad de Madrid.  
Servicio de Epidemiología, Consejería de Sanidad, 2008.

**Figura 127. Percepción por parte de los padres de la imagen corporal de su hijo/a en la población de 5-12 años de la Comunidad de Madrid con sobrepeso, según sexo. ENICM.**



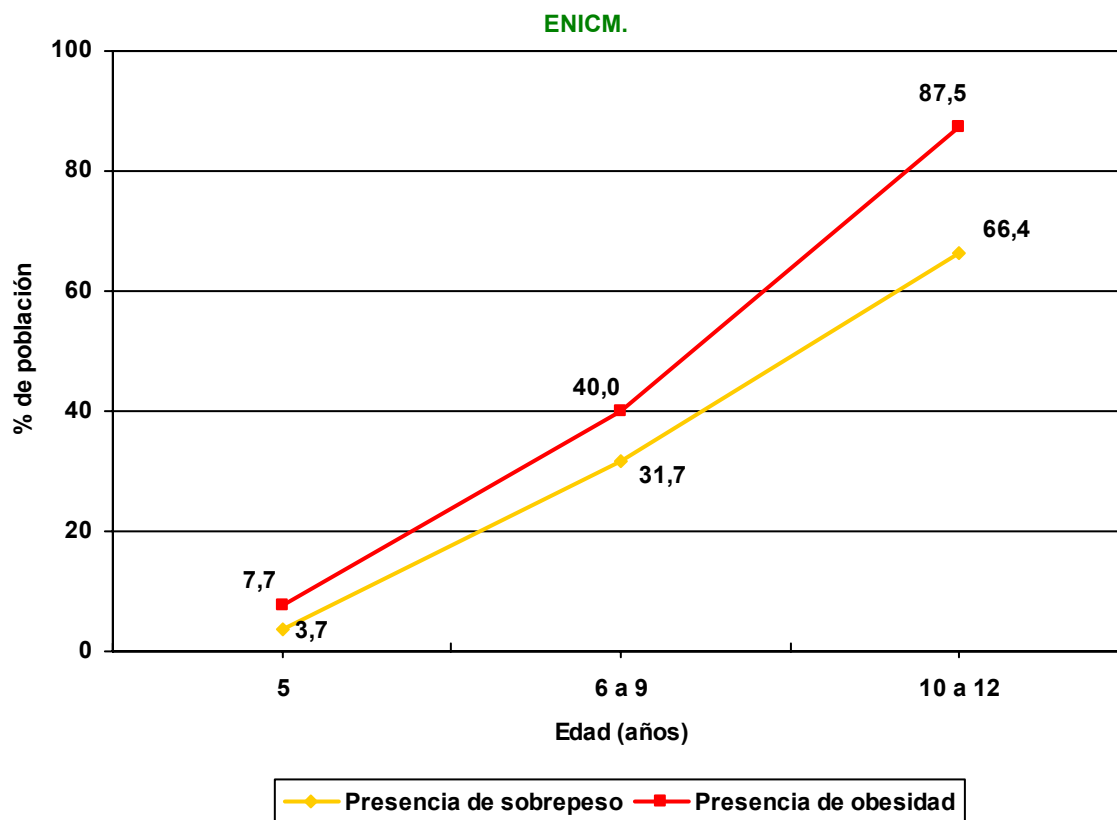
ENICM: Encuesta de Nutrición Infantil de la Comunidad de Madrid.  
Servicio de Epidemiología, Consejería de Sanidad, 2008.

**Figura 128. Percepción por parte de los padres de la imagen corporal de su hijo/a en la población de 5-12 años de la Comunidad de Madrid con obesidad, según sexo. ENICM.**



ENICM: Encuesta de Nutrición Infantil de la Comunidad de Madrid.  
Servicio de Epidemiología, Consejería de Sanidad, 2008.

Figura 129. Percepción por parte de los padres de gordura o exceso de peso en su hijo/a, según la edad y la presencia de sobrepeso u obesidad. Población de 5-12 años de la Comunidad de Madrid.



ENICM: Encuesta de Nutrición Infantil de la Comunidad de Madrid.  
Servicio de Epidemiología, Consejería de Sanidad, 2008.

## CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.

De acuerdo con los resultados presentados, la composición media de la dieta en la población de 5-12 años de la Comunidad de Madrid se aleja de los objetivos y recomendaciones nutricionales para una dieta sana y equilibrada.

Por término medio, la ingesta media de **energía** (1905,9 kcal/persona/día) no parece excesiva, si bien, algo más de un tercio de los niños y casi un tercio de las niñas presentan una ingesta de energía total diaria superior a la recomendada para su grupo de edad y sexo, lo que podría favorecer el desarrollo de sobrepeso y obesidad en una parte importante de esta población.

El perfil en la ingesta de los **nutrientes esenciales** presenta varias características que necesitan una mejora en esta población. Por un lado, la dieta media observada es hiperproteica (por término medio, el 17,4% de la energía diaria procede de las proteínas), hipergrasa (por término medio, el 39,0% de la energía diaria procede de los lípidos) (principalmente, por exceso de grasas saturadas, que proporcionan de media el 13,3% de la energía diaria), con un alto contenido en colesterol (363,8 mg/persona/día) y deficitaria en hidratos de carbono (en concreto, complejos, puesto que del 43,6% de la energía media diaria que proporcionan los hidratos de carbono, en torno al 25% es a partir de azúcares simples) y fibra (13,6 g/persona/día). El porcentaje de ácidos grasos poliinsaturados en la dieta (5,0%) está dentro de lo recomendado y el de monoinsaturados (16,8%) por debajo, a costa del exceso observado en los saturados. Este desequilibrio en la distribución de las grasas en la dieta se refleja también en la razón de ácidos grasos no saturados/saturados de 1,7, inferior al mínimo recomendado de 2. Además, la ingesta de zinc, ácido fólico y vitaminas D y E en ambos sexos, y hierro y vitamina B6 en las niñas es también menor a la recomendada en esta población.

Por otro lado, el porcentaje de niños que cumple alguna de las recomendaciones relativas a la distribución proporcional de los macronutrientes en la dieta es muy pequeño (inferior al 20% de los niños en todos los macronutrientes). En concreto, más del 90% de los niños presentan un aporte de proteínas superior al recomendado, e inferior de hidratos de carbono, y la proporción de energía procedente de las grasas fue superior al máximo recomendado en el 80% de los niños, principalmente por las grasas saturadas para las que el 90,6% de los niños excede las recomendaciones.

La ingesta de energía y nutrientes observada en la población infantil de la Comunidad de Madrid es el resultado del tipo y cantidad de **alimentos** ingeridos y es mejorando la ingesta alimentaria como se puede mejorar la ingesta de los diferentes nutrientes esenciales.

En la población infantil de la Comunidad de Madrid, salvo para los lácteos, huevos y aceites, la ingesta en los grupos alimentarios básicos es inadecuada, particularmente baja en las frutas

frescas, verduras y hortalizas. Si bien, la ingesta media de lácteos en un porcentaje muy elevado de la población se encuentra por debajo de los 500 g/día, lo que puede ser insuficiente para cubrir los requerimientos nutricionales, entre ellos de calcio, de esta población en general y en particular al llegar la pubertad (grupo de 10-12 años).

Alimentos básicos como los cereales, legumbres, frutas frescas, verduras, hortalizas, tubérculos y pescados deberían ser consumidos con mayor frecuencia y en cantidades algo más elevadas, ya que registran ingestas inferiores a lo deseable. Mientras, otros alimentos (carnes y productos cárnicos) y productos alimentarios no esenciales (bollos, galletas, pasteles, chucherías y otros dulces, chucherías saladas, alimentos precocinados y bebidas comerciales de elaboración industrial -zumos no naturales y refrescos-, con un alto contenido en grasas saturadas, y/o colesterol, y/o azúcares simples), deberían ser consumidos con mayor moderación. Los hábitos alimentarios en relación al consumo de estos alimentos explican una parte del exceso de proteínas, grasas (principalmente saturadas) y azúcares simples que se observa en la dieta. La ingesta de carne, en concreto, debería disminuir, aumentando a cambio la de pescado que, además de ser una excelente fuente de proteínas, ingresaría menos grasas a la dieta (en particular ácidos grasos saturados) y contribuiría a mejorar la ingesta de vitamina D y otros micronutrientes. El consumo de productos alimentarios no esenciales, de gran contenido energético y bajo valor nutricional, incrementa la ingesta diaria de kilocalorías, grasas saturadas, colesterol, empeorando la calidad nutricional y, además, puede contribuir al desplazamiento de los grupos de alimentos básicos de elevado valor nutricional mencionados anteriormente, que deberían estar más representados en la dieta.

La **distribución de la ingesta a lo largo del día** se aleja de las recomendaciones, entre otras razones, por un desayuno cuyo aporte diario debería ser algo mayor, y por un consumo “fuera de horas” (media mañana, entre horas) que aporta una proporción notable de los hidratos de carbono en forma de azúcares simples y de los ácidos grasos saturados que se ingieren diariamente. En el patrón alimentario de los episodios de ingesta en los diferentes momentos del día se observa, asimismo, otra característica que resulta de gran interés como posible punto de intervención: el uso de bebidas comerciales de elaboración industrial. En concreto, en una proporción muy elevada en la comida y la cena, momentos del día en los que se consume respectivamente el 25,9% y 18,5% del total diario de estos productos (sobre todo de los denominados refrescos, 38,1% y 24,6% de la ingesta diaria, respectivamente) siendo, junto a la merienda y la media mañana (20,0% y 24,5% de las bebidas industriales diarias, respectivamente; sobre todo zumos industriales, 29,5% y 29,7% de la ingesta diaria, respectivamente), los momentos del día en que más se consumen estos productos. Este patrón sugiere que, en la comida y en la cena podrían estar siendo empleados en lugar del agua de bebida, mientras que a media mañana y en la merienda podrían estar siendo consumidos como sustitutivos de las frutas frescas. El consumo de agua de bebida y de frutas frescas en su lugar mejoraría el perfil nutricional de esta población.

La **actividad física** en esta población es, por término medio, menor de lo recomendable. Un 8,3% de la población no realiza actividad física como parte del currículo, dentro del horario escolar, y un 14,5% no realizó ninguna actividad física en el tiempo libre durante la última semana, registrándose en el 1,7% de la población un sedentarismo extremo (población que no había realizado ningún tipo de actividad física en el tiempo libre durante los últimos siete días, ni de forma habitual gimnasia o deporte en el colegio como parte de su currículum escolar). Sólo el 26,8% de la población había realizado al menos cinco días de actividad física variada en su tiempo libre, mientras el 81,7% ve la televisión o juega con la video consola todos o casi todos los días, la mayoría (62,1% de la población) entre media hora y dos horas diarias. En cuanto a las horas diarias de **sueño**, el 85,0% de la población duerme habitualmente menos de 11 horas diarias y el 38,6% menos de 10 horas/día (recomendación: 10-11 horas/diarias). Por último, un 27,0% de la población presentó **sobrepeso** y el 5,6% **obesidad**.

Con carácter general, y en función de los resultados observados, se pueden formular las siguientes recomendaciones. Es necesario:

- Fomentar hábitos alimentarios que permitan recuperar y mantener nuestra dieta mediterránea tradicional.
- Reducir el consumo de productos cárnicos (carnes, embutidos) y de alimentos de bajo valor nutricional: bollos, galletas, pasteles, chucherías, chocolates y otros dulces, chucherías saladas (patatas fritas y otros aperitivos salados), alimentos precocinados, zumos no naturales envasados y refrescos comerciales de elaboración industrial, con objeto de disminuir el excesivo aporte de proteínas, grasas, principalmente saturadas, colesterol y azúcares simples, y evitar que la dieta sea hipercalórica.
- Aumentar el consumo de grupos alimentarios básicos de elevado valor nutricional: cereales, pescado, tubérculos, muy especialmente el de frutas frescas, verduras y hortalizas, y vigilar que la ingesta de lácteos sea adecuada para satisfacer los requerimientos nutricionales en cada fase del desarrollo, todo lo cual mejorará el perfil nutricional de la dieta y la ingesta de hidratos de carbono complejos, fibra, minerales y vitaminas.
- Seguir fomentando la utilización del aceite de oliva como principal grasa culinaria, lo que favorece una mejor calidad de las grasas en la dieta, y el agua como bebida.
- Mejorar la distribución de la ingesta a lo largo del día, realizando un desayuno más completo y evitando el consumo de alimentos entre horas, fuera de los horarios de las principales comidas.
- Realizar actividad física todos los días durante al menos una hora, incluyendo actividades de intensidad moderada o superior.
- Tener un hábito de sueño adecuado, durmiendo cada día no menos de 10-11 horas.

- En resumen, es necesario realizar una dieta variada, rica en alimentos de gran valor nutricional, ingeridos en cantidades suficientes y en las proporciones adecuadas, siguiendo un horario correcto, dormir las horas necesarias y realizar actividad física diariamente.

## BIBLIOGRAFÍA.

1. Aranceta J. Nutrición Comunitaria. Segunda ed. Barcelona: Masson; 2001.
2. Banegas Banegas JR, Díez-Gañán L, González Enríquez J, Villar Álvarez F, Rodríguez-Artalejo F. La mortalidad atribuible al tabaquismo comienza a descender en España. *Med Clin (Barc.)* 2005; 124 (20):769-71.
3. Banegas Banegas JR, Díez-Gañán L, Rodríguez-Artalejo F, González Enríquez J, Graciani Pérez-Regadera A, Villar Álvarez F. Mortalidad atribuible al tabaquismo en España en 1998. *Med Clin (Barc.)* 2001; 117 (18): 692-94.
4. Banegas Banegas JR, Rodríguez-Artalejo F, Graciani A, Villar F, Herruzo R. Mortality attributable to cardiovascular risk factors in Spain. *Eur J Clin Nutr* 2003; 57 (Suppl 1): S18-S21.
5. Beaton GH, Milner J, Corey P et al. Sources of variance in 24-hour dietary recall data: implications for nutrition study design and interpretation. *Am J Clin Nutr* 1979; 32 (12): 2546-59.
6. Beaton GH, Milner J, McGuire V, Feather TE, Little JA. Source of variance in 24-hour dietary recall data: implications for nutrition study design and interpretation. Carbohydrate sources, vitamins, and minerals. *Am J Clin Nutr* 1983; 37 (6): 986-95.
7. Beaton GH. Uses and limits of the use of the Recommended Dietary Allowances for evaluating dietary intake data. *Am J Clin Nutr* 1985; 41 (1): 155-64.
8. Bogle M, Stuff J, Davis L et al. Validity of a telephone-administered 24-hour dietary recall in telephone and non-telephone households in the rural Lower Mississippi Delta region. *J Am Diet Assoc* 2001; 101 (2): 216-22.
9. Brustad M, Skeie G, Braaten T, Slimani N, Lund E. Comparison of telephone vs face-to-face interviews in the assessment of dietary intake by the 24 h recall EPIC SOFT program--the Norwegian calibration study. *Eur J Clin Nutr* 2003; 57 (1): 107-13.
10. Casey PH, Goolsby SL, Lensing SY, Perloff BP, Bogle ML. The use of telephone interview methodology to obtain 24-hour dietary recalls. *J Am Diet Assoc* 1999; 99 (11): 1406-11.
11. Centers for Disease Control and Prevention. Division of Nutrition, Physical Activity and Obesity, National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion. How much physical activity do children need? United States of America: Centers for Disease Control and Prevention; 2008 [citado 31 de Diciembre de 2008]. Disponible en: <http://www.cdc.gov/physicalactivity/everyone/guidelines/children.html>.
12. Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades. 5 al día. Estados Unidos: Departamento de Salud y Servicios Humanos [citado 14 de Marzo de 2007] Disponible en: <http://www.cdc.gov/nccdphp/dnpa/5AIDia/index.htm>; 2004.
13. Champagne CM, Baker NB, Delany JP, Harsha DW, Bray GA. Assessment of energy intake under reporting by doubly labeled water and observations on reported nutrient intakes in children. *J Am Diet Assoc.* 1998; 98(4): 426-33.



14. Decreto 22/2007, de 10 de mayo, del Consejo de Gobierno, por el que se establece para la Comunidad de Madrid el currículo de la Educación Primaria. Boletín Oficial de la Comunidad de Madrid, nº 126, de 29 de Mayo de 2007.
15. Department of Health and Ageing of the Australian Government. Australia's Physical Activity Recommendations for 5-12 year-olds. Active kids are healthy kids. Canberra: Department of Health and Ageing; 2004.
16. Departamento de Nutrición. Universidad Complutense de Madrid. Ingestas recomendadas de energía y nutrientes para la población española (revisadas 2002). En: Moreiras O, Carvajal A, Cabrera L, Cuadrado C. Tablas de composición de alimentos. Novena edición ed. Madrid: Ediciones Pirámide; 2005.
17. Díez-Gañán L, Galán Labaca I, León Domínguez CM, Gandarillas A, Zorrilla Torras B, Alcaraz Cebrián F. Ingesta de Alimentos, Energía y Nutrientes en la Población de 5 a 12 Años de la Comunidad de Madrid: Resultados de la Encuesta de Nutrición Infantil 2001-2002. Rev Esp Salud Pública 2007; 81: 543-558.
18. Dirección de Salud Pública del Departamento de Sanidad del Gobierno Vasco. Encuesta de Nutrición de la Comunidad Autónoma del País Vasco. Boletín Epidemiológico de la Comunidad Autónoma del País Vasco. Número 16, 3º y 4º trimestres. País Vasco: Gobierno Vasco; 2003.
19. Dirección General de Salud Pública del Ministerio de Sanidad y Consumo. Consumo de Alimentos y Estado Nutricional de la Población Escolar de la Comunidad Autónoma de Madrid (CAENPE). Madrid: Ministerio de Sanidad y Consumo; 1994.
20. Drewnowski A. Concept of a nutritious food: toward a nutrient density score. Am J Clin Nutr 2005; 82 (4): 721-32.
21. Emmons L, Hayes M. Accuracy of 24-hr. recalls of young children. J Am Diet Assoc 1973; 62 (4): 409-15.
22. Equipo Paidós Paidós'84. Estudio epidemiológico sobre nutrición y obesidad infantil. Madrid: Danone, S.A., 1985.
23. Fisher JO, Johnson KJ, Lindquist C, Birch LL, Goran MI. Influence of body composition on the accuracy of reported energy intake in children. Obes Res 2000; 8 (8): 597-603.
24. Fox TA, Heimendinger J, Block G. Telephone surveys as a method for obtaining dietary information: a review. J Am Diet Assoc 1992; 92 (6): 729-32.
25. Galán I, Rodríguez-Artalejo F, Zorrilla B. Comparación entre encuestas telefónicas y encuestas «cara a cara» domiciliarias en la estimación de hábitos de salud y prácticas preventivas. Gac Sanit 2004; 18 (6): 440-450.
26. Galasso R, Panico S, Celentano E, Del PM. Relative validity of multiple telephone versus face-to-face 24-hour dietary recalls. Ann Epidemiol 1994; 4 (4): 332-36.
27. González CA, Navarro C, Martínez C et al. El Estudio Prospectivo Europeo Sobre Cáncer y Nutrición (EPIC). Rev Esp Salud Publica 2004;78(2):167-76.

28. Gorgojo L, Guallar E, Martín-Moreno JM et al. Encuestas alimentarias en los niños españoles de edad escolar: análisis del periodo 1984-1994. *Med Clin (Barc.)* 1999; 112 (10): 368-74.
29. Health Canada. *Canada's Food Guide*. Ottawa, Ontario, Canada: Health Canada; 2007.
30. Hernández Rodríguez, M. Fundación F. Orbegozo. *Tablas y Curvas de Crecimiento de la población española de 0 a 18 años*. Tercera Edición. Madrid: Ediciones Ergon, S.A.; 2002.
31. Instituto de Salud Carlos III. Centro Nacional de Epidemiología. Área de análisis epidemiológico y situación de salud. *Mortalidad y Encuesta de Morbilidad hospitalaria*. España: Ministerio de Sanidad y Consumo [citado 31 de Diciembre de 2008]. Disponible en: <http://www.isciii.es/htdocs/centros/epidemiologia/mortalidad.jsp>, 2008.
32. Instituto de Salud Pública. *La dieta equilibrada, prudente o saludable*. De la colección "Nutrición y salud". Madrid: Conserjería de Sanidad y Consumo; 2003.
33. Instituto de Salud Pública. *Informe del Estado de Salud de la Población de la Comunidad de Madrid, 2003*. Madrid: Instituto de Salud Pública; 2003.
34. Instituto de Salud Pública. *Informe del Estado de Salud de la Población de la Comunidad de Madrid, 2004*. Madrid: Instituto de Salud Pública; 2005.
35. Instituto Nacional de Estadística. *Demografía y población. Cifras oficiales de población: Padrón Municipal*. España: Instituto Nacional de Estadística; 2008 [citado 31 de Diciembre de 2008]. Disponible en: <http://www.ine.es/>.
36. Johnson RK, Driscoll P, Goran MI. Comparison of multiple-pass-24-hour recall estimates of energy intake with total energy expenditure determined by the doubly labeled water method in young children. *J Am Diet Assoc* 1996; 96 (11): 1140-4.
37. LOSCAM. *Ley 12/2001, de 21 de Diciembre, de Ordenación Sanitaria de la Comunidad de Madrid*. Boletín Oficial de la Comunidad de Madrid, nº 306, de 26 de Diciembre de 2001.
38. Mann J, Truswell S. *Essentials of Human Nutrition*. Segunda ed. Gran Bretaña: Oxford University Press; 2004.
39. Margetts BM, Nelson M. *Design concepts in nutritional epidemiology*. Segunda Edición ed. New York: Oxford University Press; 1997.
40. Marr JW. Individual dietary surveys: purposes and methods. *World Rev Nutr Diet* 1971; 13: 105-64.
41. Martí Henneberg C, Arijá Val V, Fernández Ballart J, Salas Salvadó J, Cuco Pastor G. La evolución de la Nutrición de los niños y adolescentes. Análisis longitudinal durante los últimos 10 años en una ciudad catalana. En: Sociedad Nestlé AEPA, editor. *Premios Nutrición Infantil 1993 (1ª edición)*. Barcelona: IATROS Ediciones, S.L., 1994; 45-74.
42. Martín-Calama J, Buñuel Álvarez JC, Labay Matías MV, Valero Adán MT, De Miguel Pardo C, Valle Sánchez F et al. Hábitos nutricionales y estudio antropométrico de los niños de Teruel. En: Sociedad Nestlé AEPA, editor. *Premios Nutrición Infantil 1992 (1ª edición)*. Barcelona: Ancora, S.A., 1993; 203-237.
43. Martín Vega A, Gandarillas Grande A, Zorrilla Torras B. Instituto de Salud Pública. *Informe sobre la Mortalidad por enfermedades no transmisibles en la Comunidad de Madrid, año*

2003. Boletín Epidemiológico de la Comunidad de Madrid. Volumen 12, número 4. Madrid: Instituto de Salud Pública; 2006.
44. Miguel Benito A, Gandarillas A. Instituto de Salud Pública. Informe sobre la Mortalidad por enfermedades no transmisibles en la Comunidad de Madrid, 2000. Boletín Epidemiológico de la Comunidad de Madrid. Volumen 10, número 1. Madrid: Instituto de Salud Pública; 2004.
45. Mokdad AH, Marks JS, Stroup DF, Gerberding JL. Actual causes of death in the United States, 2000. JAMA 2004; 291 (10): 1238-45.
46. Moreiras O, Carvajal A, Cabrera L, Cuadrado C. Tablas de composición de alimentos. Madrid: Ediciones Pirámide; 2001.
47. Moreno LA, Sarria A, Popkin BM. The nutrition transition in Spain: a European Mediterranean country. Eur J Clin Nutr 2002; 56 (10): 992-1003.
48. Moreno-Sueskun I. Hábitos alimentarios de la población Navarra 1989-1990 (1ª edición). Pamplona: Fondo de Publicaciones del Gobierno de Navarra, 1993.
49. National Research Council. Dietary reference intakes for energy, carbohydrates, fiber, fat, fatty acids, cholesterol, proteins, and amino acids. Washington, DC: National Academy Press; 2002.
50. National Research Council. Recommended dietary allowances. Décima ed. Washington, DC: National Academy Press; 1989.
51. National Sleeping Foundation. Disponible en: <http://www.sleepfoundation.org> [citado 31 de Diciembre de 2008].
52. Nicholls II WL. Computer-assisted telephone interviewing: a general introduction. En: Groves RM, Biemer PP, Lyberg LE, Massey JT, Nicholls II WL, Waksberg J editors. Telephone survey methodology. Nueva York: John Wiley & Sons Inc; 1988.
53. Nicklas T, Johnson R. Position of the American Dietetic Association: Dietary guidance for healthy children ages 2 to 11 years. J Am Diet Assoc 2004; 104 (4): 660-677.
54. Orden 3319-01/2007, de 18 de junio, del Consejero de Educación, por la que se regulan para la Comunidad de Madrid la implantación y la organización de la Educación Primaria derivada de la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación. Boletín Oficial de la Comunidad de Madrid, nº 171, de 20 de Julio de 2007.
55. Peña L. Alimentación del preescolar y escolar. Protocolos diagnósticos y terapéuticos en Pediatría. España: Asociación Española de Pediatría, 2005 [citado 31 de Marzo de 2008]. Disponible en: <http://www.aeped.es>.
56. Pietinen P, Lahti-Koski M, Vartiainen E, Puska P. Nutrition and cardiovascular disease in Finland since the early 1970s: a success story. J Nutr Health Aging 2001; 5 (3): 150-154.
57. Puska P, Pietinen P, Uusitalo U. Part III. Can we turn back the clock or modify the adverse dynamics? Programme and policy issues. Influencing public nutrition for non-communicable disease prevention: from community intervention to national programme -experiences from Finland. Public Health Nutr 2002; 5 (1A): 245-51.

58. Puska P. Nutrition and global prevention on non-communicable diseases. *Asia Pac J Clin Nutr* 2002; 11 (Suppl 9): S755-S758.
59. Puska P. Possibilities of a preventive approach to coronary heart disease starting in childhood. *Acta Paediatr Scand Suppl* 1985; 318: 229-33.
60. Puska P. The North Karelia Project: from community intervention to national activity in lowering cholesterol levels and CHD risk. *Eur Heart J Supplements* 1999; 1(S): R1-R5.
61. Rodriguez AF, Banegas JR, Graciani MA, Hernandez VR, Rey CJ. El consumo de alimentos y nutrientes en España en el periodo 1940-1988. Análisis de su consistencia con la dieta mediterránea. *Med Clin (Barc.)* 1996; 106 (5): 161-68.
62. Rodriguez AF, Garces C, Gil A et al. Estudio Cuatro Provincias: principales objetivos y diseño. *Rev Esp Cardiol* 1999; 52 (5): 319-26.
63. Rodriguez-Artalejo F, Banegas JR, Graciani A, Hernandez-Vecino R, del Rey-Calero J. Food supply versus household survey data: nutrient consumption trends for Spain, 1958-1988. *Eur J Epidemiol* 1996; 12 (4): 367-71.
64. Rodriguez-Artalejo F, Garces C, Gorgojo L et al. Dietary patterns among children aged 6-7 y in four Spanish cities with widely differing cardiovascular mortality. *Eur J Clin Nutr* 2002; 56 (2): 141-48.
65. Royo-Bordonada MA, Gorgojo L, Martin-Moreno JM et al. Spanish children's diet: compliance with nutrient and food intake guidelines. *Eur J Clin Nutr* 2003; 57 (8): 930-939.
66. Samuelson G. An epidemiological study of child health and nutrition in a northern Swedish County. II. Methodological study of the recall technique. *Nutr Metab* 1970; 12 (6): 321-40.
67. SAS Institute Inc. The SAS System, Version 8.2, Cary, NC: SAS Institute Inc; 1999.
68. Sempos CT, Johnson NE, Smith EL, Gilligan C. Effects of intraindividual and interindividual variation in repeated dietary records. *Am J Epidemiol* 1985; 121 (1): 120-130.
69. Serra LI. Encuesta de Nutrición de Canarias 1997/1998. España: Servicio Canario de Salud y Universidad de Las Palmas de Gran Canaria; 2000 [citado 31 de Diciembre de 2008]. Disponible en: [http://www.canariassi.org/sanidad/scs/scs/1/plansalud/enca/ppal\\_enca.htm](http://www.canariassi.org/sanidad/scs/scs/1/plansalud/enca/ppal_enca.htm).
70. Serra LI, Aranceta J. Alimentación infantil y juvenil. Estudio enKID. Vol. 3. Barcelona: Masson; 2002.
71. Serra LI, Aranceta J. Nutrición infantil y juvenil. Estudio enKID. Vol. 5. Barcelona: Masson; 2004.
72. Serra LI, Aranceta J, Mataix J. Nutrición en Salud Pública. Barcelona: Masson; 2006.
73. Shills ME, Shike M, Ross AC, Caballero B, Cousins RJ, Editores. *Modern Nutrition in Health and Disease*. Décima ed. Philadelphia: Lippincott Williams&Wilkins; 2005.
74. Sociedad Española de Nutrición Comunitaria. Guías Alimentarias para la población española. Madrid: IM&C Editores; 2001.
75. Sociedad Española de Nutrición Comunitaria. Objetivos nutricionales para la población española. En: Sociedad Española de Nutrición Comunitaria. Guías Alimentarias para la población española. Madrid: IM&C Editores; 2001.

76. Sociedad Española de Nutrición Comunitaria. Pesos de raciones por grupos y medidas caseras. En: Sociedad Española de Nutrición Comunitaria y Sociedad Española de Medicina de Familia y Comunitaria. Consejos para una alimentación saludable. Madrid: SENC y semFYC; 2006.
77. Subdirección General de Higiene de los Alimentos del Ministerio de Sanidad y Consumo. Consumo de alimentos y estado nutricional de la población escolar de la Comunidad Autónoma de Madrid (estudio CAENPE) (1ª edición). Madrid: Ministerio de Sanidad y Consumo, 1994.
78. Treiber FA, Leonard SB, Frank G et al. Dietary assessment instruments for preschool children: reliability of parental responses to the 24-hour recall and a food frequency questionnaire. *J Am Diet Assoc* 1990; 90 (6): 814-20.
79. Tojo Sierra R (en nombre del Comité de Nutrición de la Asociación Española de Pediatría). Consumo de zumos de frutas y de bebidas refrescantes por niños y adolescents en España. Implicaciones para la salud de su mal uso y abuso. *An Pediatr* 2003; 58: 584-593.
80. U.S. Department of Health and Human Services, U.S. Department of Agriculture. Dietary Guidelines for Americans 2005. Sixth ed. Washington D.C.: Government Printing Office; 2005.
81. van Horn LV, Stumbo P, Moag-Stahlberg A et al. The Dietary Intervention Study in Children (DISC): dietary assessment methods for 8- to 10-year-olds. *J Am Diet Assoc* 1993; 93 (12): 1396-403.
82. Willet W. *Nutritional Epidemiology*. Segunda ed. Nueva York: Oxford University Press; 1998.
83. World Health Organization. *Physical Status: The use and interpretation of anthropometry*. Ginebra: World Health Organization; 1995.
84. World Health Organization & United Nations Children's Fund. *A Healthy Start in life: Report on the Global Consultation on Child and Adolescent Health and Development*. Ginebra: Organización Mundial de la Salud; 2002.
85. World Health Organization, Food and Agriculture Organization of the United Nations. *Diet, Nutrition and the prevention of chronic diseases*. Ginebra: World Health Organization; 2003.
86. Zorrilla-Torras B, Garcia-Marin N, Galan-Labaca I, Gandarillas-Grande A. Smoking attributable mortality in the community of Madrid: 1992-1998. *Eur.J.Public Health* 2005; 15 (1): 43-50.

---

# ANEXOS

---

---

# TABLAS

---

---

# **1. CARACTERÍSTICAS SOCIODEMOGRÁFICAS DE LA POBLACIÓN ESTUDIADA**

---



**Tabla 1. Persona que responde a la entrevista. ENICM.**

<b>Según el parentesco con el niño</b>	<b>n (%)</b>
Madre	1627 (87,8)
Padre	183 (9,9)
Otro representante legal	42 (2,3)
<b>Según la responsabilidad en la alimentación del niño</b>	<b>n (%)</b>
Persona encargada habitualmente de su alimentación	1406 (89,0)
Otras	446 (11,0)

n= 1852.

ENICM: Encuesta de Nutrición Infantil de la Comunidad de Madrid. Servicio de Epidemiología, Consejería de Sanidad, 2008.

**Tabla 2. Edad y estado civil de la persona que responde a la entrevista. ENICM.**

<b>Edad (años)</b>	<b>n (%)</b>
<b>Media (DE): 39,1 (7,4)</b>	
16-29	61 (3,3)
30-34	289 (15,6)
35-39	754 (40,7)
40-49	680 (36,7)
50 y más	68 (3,7)
<b>Estado civil</b>	<b>n (%)</b>
Soltera/o	45 (2,5)
Casada/o o en pareja	1708 (92,2)
Viuda/o	26 (1,4)
Separada/o	50 (2,7)
Divorciada/o	19 (1,0)
NC*	4 (0,2)

n= 1852.

DE: Desviación estándar; \*NC: No contesta.

ENICM: Encuesta de Nutrición Infantil de la Comunidad de Madrid. Servicio de Epidemiología, Consejería de Sanidad, 2008.

**Tabla 3. Sexo y edad de la población infantil estudiada. ENICM.**

<b>Sexo</b>		<b>n (%)</b>
Niños		958 (51,7)
Niñas		894 (48,3)
<b>Edad (años)</b>		<b>n (%)</b>
<b>Media (DE): 8,8 (2,0)</b>		
5		187 (10,1)
6		264 (14,3)
7		246 (13,3)
8		287 (15,5)
9		282 (15,2)
10		259 (14,0)
11		267 (14,4)
12		60 (3,2)

n= 1852.

DE: Desviación estándar.

ENICM: Encuesta de Nutrición Infantil de la Comunidad de Madrid.  
Servicio de Epidemiología, Consejería de Sanidad, 2008.

**Tabla 4. Tamaño del grupo familiar: número de personas que viven en el hogar habitualmente (incluyendo el niño/a). ENICM.**

<b>Nº de personas</b>	<b>n (%)</b>
<b>Media (DE): 4,2 (0,9)</b>	
2	25 (1,3)
3	280 (15,1)
4	1073 (57,9)
5	338 (18,2)
6	85 (4,6)
7	34 (1,8)
8 o más	11 (0,8)
NC*	6 (0,3)

n= 1852.

DE: Desviación estándar. \*NC: No contesta.

ENICM: Encuesta de Nutrición Infantil de la Comunidad de Madrid.  
Servicio de Epidemiología, Consejería de Sanidad, 2008.

**Tabla 5. Nivel de estudios y situación laboral de los padres del niño/a en el momento de la entrevista. ENICM.**

<b>Nivel de estudios</b>	<b>Madre n (%)</b>	<b>Padre n (%)</b>
No sabe leer ni escribir	2 (0,1)	0 (0,0)
Sin estudios	7 (0,4)	5 (0,3)
Estudios de primer grado o primarios incompletos	24 (1,3)	20 (1,1)
Estudios de primer grado (estudios primarios, EGB hasta 5º)	196 (10,6)	167 (9,0)
Estudios de 2º grado, primer ciclo (Graduado Escolar, EGB hasta 8º, Bachillerato elemental, o similares)	614 (33,1)	519 (28,0)
Estudios de 2º grado, segundo ciclo (Bachillerato superior, BUP, Formación Profesional, o similares).	503 (27,2)	514 (27,8)
Estudios de 3º grado, primer ciclo (Perito, Ingeniería Técnica, Escuelas Universitarias, o similares)	184 (9,9)	152 (8,2)
Estudios de 3º grado, segundo ciclo (Ingeniería Superior, Licenciatura, Doctorado, o similares).	309 (16,7)	369 (19,9)
NC*	13 (0,7)	106 (5,7)
<b>Situación laboral actual</b>	<b>Madre n (%)</b>	<b>Padre n (%)</b>
Trabaja	994 (53,7)	1695 (91,5)
En paro	69 (3,7)	32 (1,7)
Estudiante	2 (0,1)	0 (0,0)
Ama de casa	770 (41,6)	0 (0,0)
Jubilado/Pensionista	6 (0,3)	13 (0,7)
NC*	11 (0,6)	112 (6,1)

n= 1852.

\*NC: No contesta.

ENICM: Encuesta de Nutrición Infantil de la Comunidad de Madrid. Servicio de Epidemiología, Consejería de Sanidad, 2008.

---

## **2. HÁBITOS ALIMENTARIOS Y CARACTERÍSTICAS DE LA DIETA**

---

---

## **2.1. CARACTERÍSTICAS GENERALES DE LOS HÁBITOS ALIMENTARIOS**

---

**Tabla 6. Planificación de la alimentación del niño/a. Población de 5-12 años de la Comunidad de Madrid. ENICM.**

<b>Persona encargada habitualmente de planificar el menú del niño/a*</b>	<b>n (%)</b>
Madre	1578 (85,2)
Padre	30 (1,6)
Madre y padre	127 (6,9)
Otro familiar	94 (5,1)
Otra persona no especificada anteriormente	23 (1,2)
<b>Persona encargada habitualmente de elaborar el menú del niño/a*</b>	<b>n (%)</b>
Madre	1422 (76,8)
Padre	38 (2,0)
Madre y padre	168 (9,1)
Otro familiar	127 (6,9)
Otra persona no especificada anteriormente	97 (5,2)
<b>Al planificar el resto de las comidas diarias del niño/a, tiene en cuenta la comida realizada en el comedor, para complementar la dieta diaria**</b>	<b>n (%)</b>
Nunca	59 (6,8)
Algunas veces	108 (12,4)
La mayoría de las veces	266 (30,6)
Siempre o casi siempre	436 (50,2)
<b>Percepción del tiempo del que se dispone para organizar el menú del niño/a*. Considera que es:</b>	<b>n (%)</b>
Muy escaso	69 (3,7)
Escaso	319 (17,2)
Adecuado	1191 (64,3)
Bastante adecuado	153 (8,3)
Muy adecuado	120 (6,5)

\*n= 1852.

\*\*Referido sólo a los niños que comen habitualmente en el comedor (n=869).

ENICM: Encuesta de Nutrición Infantil de la Comunidad de Madrid. Servicio de Epidemiología, Consejería de Sanidad, 2008.

**Tabla 7. Utilización habitual del comedor escolar en la población de 5-12 años de la Comunidad de Madrid y grado de satisfacción con relación al menú. ENICM.**

<b>El niño/a, ¿come habitualmente en el comedor?*</b>	<b>n (%)</b>
<b>No</b>	983 (53,1)
<b>Sí</b>	869 (46,9)
<b>Grado de satisfacción con el menú**</b>	<b>n (%)</b>
<b>Mucha</b>	194 (22,3)
<b>Bastante</b>	548 (63,1)
<b>Poca</b>	119 (13,7)
<b>Ninguna</b>	8 (0,9)

\*n=1852.

\*\*Referido sólo a los niños que comen habitualmente en el comedor (n=869).

ENICM: Encuesta de Nutrición Infantil de la Comunidad de Madrid. Servicio de Epidemiología, Consejería de Sanidad, 2008.

**Tabla 8. Frecuencia de utilización de locales de comida rápida en la población de 5-12 años de la Comunidad de Madrid. ENICM.**

<b>Frecuencia con la que el niño/a come o cena en locales de comida rápida</b>	<b>n (%)</b>
Rara vez/Nunca	980 (52,9)
1 a 3 veces/mes	770 (41,6)
1 vez/semana	94 (5,1)
2 a 3 veces/semana	5 (0,3)
NC*	3 (0,1)

n= 1852.

\*NC: No contesta.

ENICM: Encuesta de Nutrición Infantil de la Comunidad de Madrid. Servicio de Epidemiología, Consejería de Sanidad, 2008.

**Tabla 9. Tipo de aceite y sal que utiliza habitualmente para cocinar en el hogar. ENICM.**

<b>Aceite</b>	<b>n (%)</b>
Aceite de oliva	1482 (80,0)
Aceite de girasol	30 (1,6)
Otros aceites (soja, maíz, etc)	0, (0,0)
Otras grasas (mantequilla, margarina, manteca, otras)	0 (0,0)
Aceite de oliva y de girasol	334 (18,0)
Aceite de oliva y otros (soja, maíz, etc)	4 (0,2)
Aceite de oliva, girasol y otros (soja, maíz, etc)	1 (0,1)
NC*	1 (0,1)
<b>Sal</b>	<b>n (%)</b>
Sal común	904 (48,8)
Sal yodada	817 (44,1)
Sal yodofluorada	12 (0,6)
Otras	0 (0,0)
Sal común y sal yodada	74 (4,0)
Sal común y sal yodofluorada	1 (0,1)
Sal yodada y sal yodofluorada	1 (0,1)
No lo sabe	32 (1,7)
NC*	11 (0,6)

n=1852.

\*NC: No contesta.

ENICM: Encuesta de Nutrición Infantil de la Comunidad de Madrid. Servicio de Epidemiología, Consejería de Sanidad, 2008.

**Tabla 10. Confianza en la información sanitaria sobre alimentación y nutrición proporcionada por diferentes colectivos u organismos. ENICM.**

<b>COLECTIVO U ORGANISMO</b>	<b>GRADO DE CONFIANZA</b>				
	<b>n (%)</b>				
	<b>Ninguna</b>	<b>Poca</b>	<b>Bastante</b>	<b>Mucha</b>	<b>NC*</b>
<b>Sanitarios (médicos/as, enfermeros/as y/o farmacéuticos/as)</b>	25 (1,3)	137 (7,4)	894 (48,3)	717 (38,7)	79 (4,3)
<b>Administración Autonómica</b>	75 (4,1)	317 (17,1)	765 (41,3)	194 (10,5)	501 (27,0)
<b>Medios de comunicación (prensa, radio y/o televisión)</b>	140 (7,6)	682 (36,8)	759 (41,0)	123 (6,6)	148 (8,0)
<b>Vecinos y/o amigos</b>	382 (20,6)	720 (38,9)	473 (25,5)	57 (3,1)	220 (11,9)
<b>Empresas de alimentación</b>	246 (13,3)	943 (50,9)	443 (23,9)	76 (4,1)	144 (7,8)

n= 1852.

\*NC: No contesta.

ENICM: Encuesta de Nutrición Infantil de la Comunidad de Madrid. Servicio de Epidemiología, Consejería de Sanidad, 2008.



---

## **2.2. INGESTA TOTAL DIARIA DE ALIMENTOS, ENERGÍA Y NUTRIENTES**

---

Tabla 11. Ingesta de alimentos en la población de 5 a 12 años de la Comunidad de Madrid: población consumidora<sup>a</sup>. Ambos sexos y según sexo. ENICM.

ALIMENTO	Población consumidora (%) <sup>a</sup>		
	Ambos sexos (n=1852)	Niños (n=958)	Niñas (n=894)
<b>CEREALES Y DERIVADOS</b>	<b>99,9</b>	<b>99,9</b>	<b>99,9</b>
Arroz y pasta	79,9	81,0	78,7
Pan	98,0	97,9	98,1
Cereales para el desayuno	45,2	44,1	46,4
Otros cereales	58,8	59,5	58,1
<b>LECHE Y DERIVADOS LÁCTEOS</b>	<b>99,8</b>	<b>99,7</b>	<b>100,0</b>
<b>Leche</b>	97,7	97,2	98,3
Leche entera	77,5	78,9	76,0
Leche semidesnatada	30,2	26,5	34,2
Leche desnatada	6,8	5,7	7,9
Otras leches	3,9	3,1	4,7
<b>Quesos</b>	55,9	54,3	57,7
<b>Yogures</b>	70,1	72,3	67,8
<b>Otros derivados y postres lácteos</b>	55,5	55,4	55,5
<b>VERDURAS Y HORTALIZAS</b>	<b>92,5</b>	<b>92,7</b>	<b>92,3</b>
Verduras de hoja o tallo	64,9	65,0	64,8
Verduras y hortalizas de raíz, bulbos, inflorescencias, frutos y otras	91,2	91,2	91,2
<b>TUBÉRCULOS</b>	<b>83,9</b>	<b>85,8</b>	<b>81,9</b>
Patata	83,9	85,8	81,9
Otros tubérculos	0,1	0,1	0,0
<b>FRUTAS FRESCAS</b>	<b>93,1</b>	<b>92,1</b>	<b>94,3</b>
<b>FRUTAS FRESCAS OLEAGINOSAS</b>	<b>10,6</b>	<b>9,3</b>	<b>12,0</b>
Aguacate	1,0	0,9	1,1
Aceitunas	9,8	8,6	11,1
<b>FRUTAS DESECADAS</b>	<b>0,6</b>	<b>0,9</b>	<b>0,3</b>
<b>CONSERVAS DE FRUTAS</b>	<b>20,2</b>	<b>19,4</b>	<b>21,1</b>
<b>FRUTOS SECOS Y SEMILLAS OLEAGINOSAS</b>	<b>8,3</b>	<b>7,4</b>	<b>9,2</b>
<b>LEGUMBRES</b>	<b>40,5</b>	<b>40,9</b>	<b>40,0</b>
<b>HUEVOS</b>	<b>78,8</b>	<b>79,5</b>	<b>78,0</b>
<b>CARNE Y PRODUCTOS CÁRNICOS</b>	<b>99,5</b>	<b>99,7</b>	<b>99,2</b>
<b>Carnes</b>	96,0	96,8	95,2
Ave	65,4	65,0	65,9
Cerdo	50,7	51,3	50,1
Vacuno	58,3	59,5	57,0
Otras carnes y vísceras	13,6	13,6	13,5

<b>Embutidos</b>	87,0	89,2	84,7
<b>PESCADOS, MOLUSCOS Y CRUSTÁCEOS</b>	<b>66,5</b>	<b>67,1</b>	<b>65,9</b>
<b>Pescados</b>	50,3	51,5	49,1
Pescado blanco (magro)	40,6	41,9	39,1
Pescado azul (graso)	14,9	13,9	16,0
<b>Moluscos y crustáceos</b>	21,1	19,9	22,4
<b>Conservas de pescados, moluscos y crustáceos</b>	18,5	17,6	19,4
<b>ACEITES Y GRASAS AÑADIDAS</b>	<b>100,0</b>	<b>100,0</b>	<b>100,0</b>
<b>Aceites</b>	100,0	100,0	100,0
Aceite de oliva	98,1	98,3	97,8
Aceite de girasol	44,4	45,8	42,8
Otros aceites	0,3	0,4	0,1
<b>Mantequilla</b>	15,6	15,8	15,3
<b>Margarina</b>	28,5	28,7	28,3
<b>Otras grasas</b>	1,4	1,4	12,6
<b>REPOSTERÍA</b>	<b>81,0</b>	<b>79,2</b>	<b>82,9</b>
Galletas	59,1	58,6	59,7
Bollos y pasteles	48,7	47,5	49,9
<b>AZÚCARES Y DERIVADOS</b>	<b>92,4</b>	<b>91,4</b>	<b>93,4</b>
Azúcar añadido, caramelos, chucherías y otros dulces	48,8	48,7	48,9
Chocolates	83,2	82,5	83,9
<b>APERITIVOS Y CHUCHERÍAS SALADAS, ALIMENTOS PRECOCINADOS Y SALSAS</b>	<b>71,5</b>	<b>71,5</b>	<b>71,6</b>
Aperitivos y chucherías saladas	28,3	27,7	29,0
Alimentos precocinados	20,7	19,9	21,5
Salsas	52,5	55,6	49,2
Tomate frito	35,2	36,8	33,3
<b>BEBIDAS COMERCIALES DE ELABORACIÓN INDUSTRIAL</b>	<b>64,2</b>	<b>63,8</b>	<b>64,7</b>
Zumos procesados industriales	44,8	43,0	46,6
Refrescos	35,7	37,3	34,0
<b>TOTAL líquidos<sup>b</sup></b>	<b>99,5</b>	<b>99,5</b>	<b>99,4</b>
<b>TOTAL alimentos sólidos<sup>c</sup></b>	<b>100,0</b>	<b>100,0</b>	<b>100,0</b>
<b>TOTAL</b>	<b>100,0</b>	<b>100,0</b>	<b>100,0</b>

<sup>a</sup>Población consumidora (%): porcentaje de la población que comió alguna cantidad del alimento indicado a lo largo del día; <sup>b</sup>Leche y bebidas industriales. No incluye el agua de bebida; <sup>c</sup>Todos, excepto leche y bebidas industriales.

ENICM: Encuesta de Nutrición Infantil de la Comunidad de Madrid. Servicio de Epidemiología, Consejería de Sanidad, 2008.

**Tabla 12. Ingesta de alimentos en la población de 5-12 años de la Comunidad de Madrid. Ambos sexos. ENICM.**

ALIMENTO (g; cc)	Ingesta (persona/día)							
	Media (DE)	Percentiles						
		5	10	25	50	75	90	95
<b>CEREALES Y DERIVADOS</b>	125,4 (54,5)	49,0	61,5	86,0	118,5	156,5	195,0	226,5
Arroz y pasta	26,6 (22,8)	0,0	0,0	7,5	22,5	40,0	60,0	69,0
Pan	84,0 (48,5)	18,5	29,0	50,0	76,0	110,0	145,5	175,0
Cereales para el desayuno	8,8 (13,4)	0,0	0,0	0,0	0,0	15,0	29,0	35,5
Otros cereales	5,9 (9,6)	0,0	0,0	0,0	2,5	7,5	15,0	22,5
<b>LECHE Y DERIVADOS LÁCTEOS</b>	508,2 (181,1)	238,5	299,5	387,5	493,8	612,5	742,0	835,0
<b>Leche</b>	369,7 (170,3)	100,0	200,0	250,0	350,0	475,0	600,0	675,0
Leche entera	270,9 (211,2)	0,0	0,0	100,0	275,0	405,0	550,0	625,0
Leche semidesnatada	90,6 (164,5)	0,0	0,0	0,0	0,0	128,8	350,0	450,0
Leche desnatada	8,0 (49,5)	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	12,5
Otras leches	0,2 (1,5)	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>Quesos</b>	10,4 (15,3)	0,0	0,0	0,0	3,8	16,0	30,0	40,0
<b>Yogures</b>	80,5 (76,2)	0,0	0,0	0,0	62,5	125,0	187,5	225,0
<b>Otros derivados y postres lácteos</b>	47,6 (62,7)	0,0	0,0	0,0	27,5	67,5	127,5	177,5
<b>VERDURAS Y HORTALIZAS</b>	88,9 (75,4)	0,0	6,0	29,3	72,0	127,5	196,0	232,5
Verduras de hoja o tallo	18,0 (27,1)	0,0	0,0	0,0	7,5	25,0	48,0	67,5
Verduras y hortalizas de raíz, bulbos, inflorescencias, frutos y otras	70,8 (65,0)	0,0	1,0	19,0	54,0	104,0	160,5	201,5
<b>TUBÉRCULOS</b>	73,3 (61,5)	0,0	0,0	18,5	67,5	110,0	157,5	186,5
Patata	73,2 (61,4)	0,0	0,0	18,5	67,5	110,0	157,5	186,5
Otros tubérculos	0,1 (2,2)	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>FRUTAS FRESCAS</b>	193,1 (133,3)	0,0	50,0	88,3	172,5	268,5	365,0	433,5
<b>FRUTAS FRESCAS OLEAGINOSAS</b>	2,2 (7,9)	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	6,5	16,5
Aguacate	0,1 (1,4)	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Aceitunas	2,1 (7,8)	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	16,0
<b>FRUTAS DESECADAS</b>	0,1 (1,2)	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>CONSERVAS DE FRUTAS</b>	4,3 (14,4)	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	10,0	20,0
<b>FRUTOS SECOS Y SEMILLAS OLEAGINOSAS</b>	0,9 (4,9)	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	6,0
<b>LEGUMBRES</b>	11,2 (16,0)	0,0	0,0	0,0	0,0	25,0	33,0	41,5
<b>HUEVOS</b>	24,4 (23,9)	0,0	0,0	4,0	22,0	36,5	58,0	67,0
<b>CARNE Y PRODUCTOS CÁRNICOS</b>	140,3 (66,6)	40,0	61,5	94,0	134,0	180,5	228,5	260,5
<b>Carnes</b>	104,9 (61,8)	6,5	27,0	60,5	100,0	144,0	183,5	215,0
Ave	44,8 (49,2)	0,0	0,0	0,0	37,5	73,0	111,5	140,0
Cerdo	18,2 (28,9)	0,0	0,0	0,0	1,5	30,0	57,5	76,5
Vacuno	34,7 (41,3)	0,0	0,0	0,0	19,8	62,5	90,0	117,0
Otras carnes y vísceras	7,3 (21,5)	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	37,5	51,5
<b>Embutidos</b>	35,4 (30,0)	0,0	0,0	12,5	30,0	50,3	74,0	93,0

ENICM: Encuesta de Nutrición Infantil de la Comunidad de Madrid. Servicio de Epidemiología, Consejería de Sanidad, 2008.

**Tabla 12. Ingesta de alimentos en la población de 5-12 años de la Comunidad de Madrid. Ambos sexos (continuación). ENICM.**

ALIMENTO (g; cc)	Ingesta (persona/día)								
	Media (DE)		Percentiles						
			5	10	25	50	75	90	95
<b>PESCADOS, MOLUSCOS Y CRUSTÁCEOS</b>	43,9	(48,0)	0,0	0,0	0,0	32,5	69,0	112,5	137,5
<b>Pescados</b>	35,5	(45,6)	0,0	0,0	0,0	3,3	60,8	104,5	125,0
Pescado blanco (magro)	28,0	(41,2)	0,0	0,0	0,0	0,0	50,0	84,0	110,0
Pescado azul (graso)	7,5	(23,0)	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	25,0	58,0
<b>Moluscos y crustáceos</b>	5,5	(14,7)	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	20,0	36,0
<b>Conservas de pescados, moluscos y crustáceos</b>	2,9	(8,2)	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	12,5	18,0
<b>ACEITES Y GRASAS AÑADIDAS</b>	27,5	(8,8)	16,0	17,5	22,5	25,5	30,0	39,0	44,0
<b>Aceites</b>	23,3	(4,9)	15,0	17,5	20,0	25,0	27,5	30,0	30,0
Aceite de oliva	19,2	(6,8)	5,0	10,0	15,0	20,0	25,0	27,5	30,0
Aceite de girasol	4,1	(5,8)	0,0	0,0	0,0	0,0	5,0	12,5	15,0
Otros aceites	0,0	(0,2)	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>Mantequilla</b>	1,5	(4,6)	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	5,0	12,0
<b>Margarina</b>	2,6	(5,9)	0,0	0,0	0,0	0,0	2,0	10,0	16,0
<b>Otras grasas</b>	0,0	(0,2)	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>REPOSTERÍA</b>	39,5	(36,5)	0,0	0,0	12,0	30,8	59,0	88,0	107,5
Galletas	18,6	(25,2)	0,0	0,0	0,0	12,0	28,3	46,5	66,0
Bollos y pasteles	20,9	(29,3)	0,0	0,0	0,0	0,0	35,0	60,0	80,0
<b>AZÚCARES Y DERIVADOS</b>	16,5	(14,0)	0,0	2,5	7,0	13,0	22,5	35,0	43,5
Azúcar añadido, caramelos, chucherías y otros dulces	5,0	(8,1)	0,0	0,0	0,0	0,0	7,0	15,0	21,0
Chocolates	11,5	(11,3)	0,0	0,0	4,0	9,5	15,0	25,0	31,0
<b>APERITIVOS Y CHUCHERÍAS SALADAS, ALIMENTOS PRECOCINADOS Y SALSAS</b>	29,0	(38,2)	0,0	0,0	0,0	16,0	41,3	80,0	110,0
<b>Aperitivos y chucherías saladas</b>	4,9	(10,7)	0,0	0,0	0,0	0,0	5,0	20,0	25,0
<b>Alimentos precocinados</b>	12,9	(32,0)	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	60,0	84,0
<b>Salsas</b>	11,2	(16,9)	0,0	0,0	0,0	2,5	20,0	36,0	50,0
Tomate frito	9,6	(16,4)	0,0	0,0	0,0	0,0	20,0	30,0	45,0
<b>BEBIDAS COMERCIALES DE ELABORACIÓN INDUSTRIAL</b>	131,9	(145,2)	0,0	0,0	0,0	100,0	200,0	300,0	410,0
Zumos procesados industriales	76,2	(108,8)	0,0	0,0	0,0	0,0	100,0	200,0	300,0
Refrescos	55,7	(98,3)	0,0	0,0	0,0	0,0	100,0	200,0	250,0
<b>TOTAL líquidos<sup>a</sup></b>	501,6	(211,8)	200,0	250,0	350,0	493,8	625,0	789,0	890,0
<b>TOTAL alimentos sólidos<sup>b</sup></b>	959,1	(230,9)	596,5	672,5	807,0	944,0	1093,8	1258,0	1372,0
<b>TOTAL</b>	1460,7	(312,7)	984,5	1088,5	1254,3	1436,8	1649,0	1876,0	2010,0

n=1852.

g: gramos, alimentos sólidos; cc: centímetros cúbicos, alimentos líquidos.; DE: Desviación estándar;

<sup>a</sup>Leche y bebidas industriales. No incluye el agua de bebida; <sup>b</sup>Todos, excepto leche y bebidas industriales.

ENICM: Encuesta de Nutrición Infantil de la Comunidad de Madrid. Servicio de Epidemiología, Consejería de Sanidad, 2008.

**Tabla 13. Ingesta de alimentos en la población de 5-12 años de la Comunidad de Madrid. Niños. ENICM.**

ALIMENTO (g; cc)	Ingesta (persona/día)								
	Media (DE)	Percentiles							
		5	10	25	50	75	90	95	
<b>CEREALES Y DERIVADOS</b>	133,6 (57,7)	52,5	65,0	91,0	126,5	166,0	208,5	240,5	
Arroz y pasta	28,0 ((23,5)	0,0	0,0	9,0	26,5	42,5	60,0	70,0	
Pan	90,9 (52,4)	19,0	31,0	55,0	85,0	118,0	160,0	185,0	
Cereales para el desayuno	9,1 (14,3)	0,0	0,0	0,0	0,0	15,0	30,0	39,0	
Otros cereales	5,6 (8,0)	0,0	0,0	0,0	3,0	7,5	15,0	21,0	
<b>LECHE Y DERIVADOS LÁCTEOS</b>	521,2 (189,0)	249,0	305,0	395,0	503,0	644,0	762,5	855,5	
<b>Leche</b>	377,7 (180,2)	100,0	200,0	250,0	362,5	486,5	602,5	675,0	
Leche entera	287,7 (217,9)	0,0	0,0	100,0	300,0	425,0	575,0	650,0	
Leche semidesnatada	83,2 (165,4)	0,0	0,0	0,0	0,0	100,0	330,0	475,0	
Leche desnatada	6,6 (44,4)	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	12,5	
Otras leches	0,1 (0,7)	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
<b>Quesos</b>	10,0 (15,3)	0,0	0,0	0,0	2,5	15,0	30,0	42,0	
<b>Yogures</b>	83,6 (77,3)	0,0	0,0	0,0	62,5	125,0	187,5	237,5	
<b>Otros derivados y postres lácteos</b>	49,9 (65,8)	0,0	0,0	0,0	27,5	72,5	130,0	187,5	
<b>VERDURAS Y HORTALIZAS</b>	87,3 (74,8)	0,0	6,0	29,5	67,8	126,0	192,5	238,5	
Verduras de hoja o tallo	17,9 (28,3)	0,0	0,0	0,0	7,5	23,5	46,0	67,5	
Verduras y hortalizas de raíz, bulbos, inflorescencias, frutos y otras	69,4 (64,2)	0,0	1,0	18,5	52,0	102,5	157,5	201,5	
<b>TUBÉRCULOS</b>	77,5 (63,8)	0,0	0,0	25,5	67,5	116,5	169,0	202,5	
Patata	77,4 (63,7)	0,0	0,0	25,5	67,5	116,5	169,0	202,5	
Otros tubérculos	0,1 (3,1)	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
<b>FRUTAS FRESCAS</b>	187,6 (136,3)	0,0	42,5	84,0	166,0	258,0	360,5	433,0	
<b>FRUTAS FRESCAS OLEAGINOSAS</b>	1,9 (7,5)	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	14,0	
Aguacate	0,1 (1,3)	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
Aceitunas	1,8 (7,3)	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	14,0	
<b>FRUTAS DESECADAS</b>	0,1 (1,3)	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
<b>CONSERVAS DE FRUTAS</b>	4,7 (16,0)	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	10,0	25,0	
<b>FRUTOS SECOS Y SEMILLAS OLEAGINOSAS</b>	0,9 (4,9)	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	4,0	
<b>LEGUMBRES</b>	11,5 (16,2)	0,0	0,0	0,0	0,0	25,0	33,0	41,5	
<b>HUEVOS</b>	26,1 (24,7)	0,0	0,0	5,0	26,5	38,5	60,0	71,0	
<b>CARNE Y PRODUCTOS CÁRNICOS</b>	144,9 (67,2)	47,0	64,0	99,0	137,5	187,0	238,5	266,5	
<b>Carnes</b>	108,2 (62,6)	12,0	31,0	65,0	102,8	147,0	190,0	221,0	
Ave	45,5 (50,6)	0,0	0,0	0,0	40,0	75,0	110,5	145,0	
Cerdo	19,1 (29,9)	0,0	0,0	0,0	1,5	30,0	60,0	78,0	
Vacuno	35,9 (41,6)	0,0	0,0	0,0	22,0	67,0	90,0	117,0	
Otras carnes y vísceras	7,7 (22,8)	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	37,5	62,5	
<b>Embutidos</b>	36,7 (30,0)	0,0	0,0	15,0	30,3	52,5	75,0	96,0	

ENICM: Encuesta de Nutrición Infantil de la Comunidad de Madrid. Servicio de Epidemiología, Consejería de Sanidad, 2008.

**Tabla 13. Ingesta de alimentos en la población de 5-12 años de la Comunidad de Madrid. Niños (continuación). ENICM.**

ALIMENTO (g; cc)	Ingesta (persona/día)								
	Media (DE)	Percentiles							
		5	10	25	50	75	90	95	
<b>PESCADOS, MOLUSCOS Y CRUSTÁCEOS</b>	45,8 (48,9)	0,0	0,0	0,0	36,0	72,0	114,5	139,0	
<b>Pescados</b>	37,3 (46,4)	0,0	0,0	0,0	14,0	62,5	106,0	127,5	
Pescado blanco (magro)	29,9 (30,0)	0,0	0,0	0,0	0,0	56,0	95,0	113,0	
Pescado azul (graso)	7,4 (48,9)	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	25,0	55,5	
<b>Moluscos y crustáceos</b>	5,5 (16,0)	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	20,0	36,0	
<b>Conservas de pescados, moluscos y crustáceos</b>	2,9 (8,3)	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	12,5	17,5	
<b>ACEITES Y GRASAS AÑADIDAS</b>	27,9 (9,1)	17,0	17,5	22,5	26,5	30,0	40,0	46,5	
<b>Aceites</b>	23,5 (4,8)	15,0	17,5	20,0	25,0	27,5	30,0	30,0	
Aceite de oliva	19,2 (6,8)	5,0	10,0	15,0	20,0	25,0	27,5	30,0	
Aceite de girasol	4,3 (5,8)	0,0	0,0	0,0	0,0	7,5	12,5	17,5	
Otros aceites	0,0 (0,3)	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
<b>Mantequilla</b>	1,5 (4,8)	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	5,0	12,0	
<b>Margarina</b>	2,8 (6,3)	0,0	0,0	0,0	0,0	2,0	12,0	16,0	
<b>Otras grasas</b>	0,0 (0,2)	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
<b>REPOSTERÍA</b>	42,5 (40,3)	0,0	0,0	12,0	34,0	64,0	93,5	120,0	
Galletas	21,3 (29,5)	0,0	0,0	0,0	12,0	30,0	60,0	79,0	
Bollos y pasteles	21,2 (30,5)	0,0	0,0	0,0	0,0	35,0	61,5	82,0	
<b>AZÚCARES Y DERIVADOS</b>	16,9 (14,9)	0,0	2,5	7,0	13,0	23,0	36,5	46,0	
Azúcar añadido, caramelos, chucherías y otros dulces	5,0 (8,1)	0,0	0,0	0,0	0,0	7,0	15,0	23,0	
Chocolates	11,8 (12,1)	0,0	0,0	4,0	10,0	17,0	25,5	32,0	
<b>APERITIVOS Y CHUCHERÍAS SALADAS, ALIMENTOS PRECOCINADOS Y SALSAS</b>	30,3 (39,0)	0,0	0,0	0,0	19,3	44,0	80,0	112,5	
<b>Aperitivos y chucherías saladas</b>	5,1 (10,6)	0,0	0,0	0,0	0,0	5,0	20,0	25,0	
<b>Alimentos precocinados</b>	12,8 (32,6)	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	60,0	90,0	
<b>Salsas</b>	12,3 (17,8)	0,0	0,0	0,0	3,0	20,0	40,0	50,0	
Tomate frito	10,6 (17,5)	0,0	0,0	0,0	0,0	20,0	40,0	50,0	
<b>BEBIDAS COMERCIALES DE ELABORACIÓN INDUSTRIAL</b>	139,4 (155,1)	0,0	0,0	0,0	100,0	200,0	360,0	450,0	
Zumos procesados industriales	75,9 (112,5)	0,0	0,0	0,0	0,0	100,0	200,0	300,0	
Refrescos	63,5 (109,9)	0,0	0,0	0,0	0,0	100,0	200,0	265,0	
<b>TOTAL líquidos<sup>a</sup></b>	517,1 (224,7)	200,0	250,0	351,0	500,0	650,0	815,0	915,0	
<b>TOTAL alimentos sólidos<sup>b</sup></b>	982,9 (235,1)	623,5	702,0	826,0	968,0	1115,0	1286,0	1411,0	
<b>TOTAL</b>	1500,0 (322,6)	1013,5	1110,5	1293,0	1477,5	1693,0	1932,5	2058,0	

n=958.

g: gramos, alimentos sólidos; cc: centímetros cúbicos, alimentos líquidos.; DE: Desviación estándar;

<sup>a</sup>Leche y bebidas industriales. No incluye el agua de bebida; <sup>b</sup>Todos, excepto leche y bebidas industriales.

ENICM: Encuesta de Nutrición Infantil de la Comunidad de Madrid. Servicio de Epidemiología, Consejería de Sanidad, 2008.

**Tabla 14. Ingesta de alimentos en la población de 5-12 años de la Comunidad de Madrid. Niñas. ENICM.**

ALIMENTO (g; cc)	Ingesta (persona/día)								
	Media (DE)	Percentiles							
		5	10	25	50	75	90	95	
<b>CEREALES Y DERIVADOS</b>	116,5 (49,4)	45,0	57,5	80,5	111,5	145,5	181,0	203,5	
Arroz y pasta	25,1 (21,9)	0,0	0,0	7,5	22,5	37,5	55,0	67,0	
Pan	76,6 (42,8)	17,5	25,0	47,5	70,5	100,0	133,0	150,0	
Cereales para el desayuno	8,5 (12,4)	0,0	0,0	0,0	0,0	15,0	27,5	35,0	
Otros cereales	6,2 (11,1)	0,0	0,0	0,0	2,5	7,5	15,0	25,0	
<b>LECHE Y DERIVADOS LÁCTEOS</b>	494,3 (171,2)	233,0	290,0	380,0	484,5	590,0	715,5	797,5	
<b>Leche</b>	361,2 (158,7)	125,0	200,0	250,0	350,0	450,0	560,0	650,0	
Leche entera	252,9 (202,3)	0,0	0,0	40,0	243,8	400,0	515,0	600,0	
Leche semidesnatada	98,6 (163,3)	0,0	0,0	0,0	0,0	200,0	350,0	450,0	
Leche desnatada	9,5 (54,4)	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	12,5	
Otras leches	0,2 (2,0)	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
<b>Quesos</b>	10,9 (15,3)	0,0	0,0	0,0	5,0	16,0	30,0	40,0	
<b>Yogures</b>	77,1 (74,9)	0,0	0,0	0,0	62,5	125,0	180,0	215,0	
<b>Otros derivados y postres lácteos</b>	45,2 (59,1)	0,0	0,0	0,0	27,5	67,5	114,0	164,0	
<b>VERDURAS Y HORTALIZAS</b>	90,6 (76,0)	0,0	5,0	29,0	76,0	128,0	200,0	230,5	
Verduras de hoja o tallo	18,2 (25,9)	0,0	0,0	0,0	8,0	26,0	49,5	68,0	
Verduras y hortalizas de raíz, bulbos, inflorescencias, frutos y otras	72,4 (65,8)	0,0	1,0	19,0	57,8	105,5	162,5	202,0	
<b>TUBÉRCULOS</b>	68,8 (58,6)	0,0	0,0	17,0	67,0	102,0	144,0	180,5	
Patata	68,8 (58,6)	0,0	0,0	17,0	67,0	102,0	144,0	180,5	
Otros tubérculos	0,0 (0,0)	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
<b>FRUTAS FRESCAS</b>	199,0 (129,8)	0,0	53,0	100,0	181,8	280,5	369,0	437,5	
<b>FRUTAS FRESCAS OLEAGINOSAS</b>	2,4 (8,4)	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	8,0	20,0	
Aguacate	0,1 (1,4)	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
Aceitunas	2,3 (8,3)	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	8,0	20,0	
<b>FRUTAS DESECADAS</b>	0,1 (1,1)	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
<b>CONSERVAS DE FRUTAS</b>	3,8 (12,5)	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	10,0	20,0	
<b>FRUTOS SECOS Y SEMILLAS OLEAGINOSAS</b>	1,0 (4,8)	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	7,5	
<b>LEGUMBRES</b>	11,0 (15,7)	0,0	0,0	0,0	0,0	25,0	33,0	41,5	
<b>HUEVOS</b>	22,7 (22,8)	0,0	0,0	2,5	18,0	35,5	54,0	63,5	
<b>CARNE Y PRODUCTOS CÁRNICOS</b>	135,4 (65,7)	37,0	56,0	89,0	130,0	176,5	222,0	256,5	
<b>Carnes</b>	101,4 (60,9)	1,5	25,5	57,5	99,0	140,0	177,0	207,5	
Ave	44,0 (47,7)	0,0	0,0	0,0	35,5	72,0	112,5	134,5	
Cerdo	17,3 (27,7)	0,0	0,0	0,0	1,5	25,0	51,5	75,0	
Vacuno	33,4 (41,1)	0,0	0,0	0,0	17,0	60,0	90,0	117,0	
Otras carnes y vísceras	6,8 (20,1)	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	33,0	51,5	
<b>Embutidos</b>	34,0 (30,0)	0,0	0,0	11,5	29,3	49,0	72,5	88,0	

ENICM: Encuesta de Nutrición Infantil de la Comunidad de Madrid. Servicio de Epidemiología, Consejería de Sanidad, 2008.



**Tabla 14. Ingesta de alimentos en la población de 5-12 años de la Comunidad de Madrid. Niñas (continuación). ENICM.**

ALIMENTO (g; cc)	Ingesta (persona/día)								
	Media (DE)	Percentiles							
		5	10	25	50	75	90	95	
<b>PESCADOS, MOLUSCOS Y CRUSTÁCEOS</b>	42,0 (46,9)	0,0	0,0	0,0	28,8	67,5	109,0	133,0	
<b>Pescados</b>	33,6 (44,6)	0,0	0,0	0,0	0,0	56,5	100,0	124,0	
Pescado blanco (magro)	25,9 (39,7)	0,0	0,0	0,0	0,0	50,0	75,0	104,0	
Pescado azul (graso)	7,7 (22,6)	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	27,0	60,0	
<b>Moluscos y crustáceos</b>	5,4 (13,1)	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	20,5	35,0	
<b>Conservas de pescados, moluscos y crustáceos</b>	3,0 (8,0)	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	12,5	20,0	
<b>ACEITES Y GRASAS AÑADIDAS</b>	27,1 (8,4)	16,0	17,5	22,5	25,0	30,0	38,0	43,0	
<b>Aceites</b>	23,1 (5,0)	15,0	17,5	20,0	23,0	27,5	30,0	30,0	
Aceite de oliva	19,2 (6,7)	5,0	10,0	15,0	20,0	25,0	27,5	30,0	
Aceite de girasol	3,9 (5,7)	0,0	0,0	0,0	0,0	5,0	10,0	15,0	
Otros aceites	0,0 (0,2)	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
<b>Mantequilla</b>	1,4 (4,3)	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	4,0	12,0	
<b>Margarina</b>	2,5 (5,5)	0,0	0,0	0,0	0,0	2,0	9,0	16,0	
<b>Otras grasas</b>	0,0 (0,3)	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
<b>REPOSTERÍA</b>	36,3 (31,6)	0,0	0,0	12,0	30,0	53,0	80,5	98,5	
Galletas	15,7 (19,0)	0,0	0,0	0,0	12,0	25,5	40,5	48,0	
Bollos y pasteles	20,6 (28,0)	0,0	0,0	0,0	0,0	35,0	60,0	77,5	
<b>AZÚCARES Y DERIVADOS</b>	16,1 (13,0)	0,0	2,5	7,5	12,8	22,0	34,5	40,5	
Azúcar añadido, caramelos, chucherías y otros dulces	5,0 (8,0)	0,0	0,0	0,0	0,0	7,0	14,0	20,5	
Chocolates	11,1 (10,4)	0,0	0,0	4,0	9,0	15,0	25,0	30,5	
<b>APERITIVOS Y CHUCHERÍAS SALADAS, ALIMENTOS PRECOCINADOS Y SALSAS</b>	27,6 (37,3)	0,0	0,0	0,0	15,0	40,0	75,0	104,0	
<b>Aperitivos y chucherías saladas</b>	4,7 (10,7)	0,0	0,0	0,0	0,0	5,0	20,0	25,0	
<b>Alimentos precocinados</b>	12,9 (31,3)	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	60,0	84,0	
<b>Salsas</b>	10,0 (15,7)	0,0	0,0	0,0	0,0	20,0	31,5	42,0	
Tomate frito	8,5 (15,0)	0,0	0,0	0,0	0,0	15,0	30,0	40,0	
<b>BEBIDAS COMERCIALES DE ELABORACIÓN INDUSTRIAL</b>	123,9 (133,3)	0,0	0,0	0,0	100,0	200,0	300,0	400,0	
Zumos procesados industriales	76,6 (104,9)	0,0	0,0	0,0	0,0	100,0	200,0	300,0	
Refrescos	47,4 (83,5)	0,0	0,0	0,0	0,0	100,0	165,0	200,0	
<b>TOTAL líquidos<sup>a</sup></b>	485,1 (195,8)	200,0	250,0	350,0	475,0	600,0	730,0	830,0	
<b>TOTAL alimentos sólidos<sup>b</sup></b>	933,5 (223,6)	576,0	648,5	793,0	919,3	1071,0	1219,5	1315,5	
<b>TOTAL</b>	1418,6 (296,1)	944,5	1058,0	1218,0	1398,0	1604,5	1800,0	1962,5	

n=894.

g: gramos, alimentos sólidos; cc: centímetros cúbicos, alimentos líquidos.; DE: Desviación estándar;

<sup>a</sup>Leche y bebidas industriales. No incluye el agua de bebida; <sup>b</sup>Todos, excepto leche y bebidas industriales.

ENICM: Encuesta de Nutrición Infantil de la Comunidad de Madrid. Servicio de Epidemiología, Consejería de Sanidad, 2008.

Tabla 15. Ingesta de alimentos en los varones de 5 años de la Comunidad de Madrid. ENICM.

ALIMENTO (g; cc)	Ingesta (persona/día)								
	Media (DE)	Percentiles							95
		5	10	25	50	75	90		
<b>CEREALES Y DERIVADOS</b>	108,6 (45,4)	46,0	60,0	75,0	105,8	135,5	166,0	181,0	
Arroz y pasta	30,1 (23,7)	0,0	0,0	14,0	30,0	42,5	62,5	75,0	
Pan	63,6 (37,1)	15,0	20,0	34,0	58,3	87,5	112,0	127,0	
Cereales para el desayuno	9,3 (13,7)	0,0	0,0	0,0	0,0	12,5	30,0	34,5	
Otros cereales	5,6 (8,4)	0,0	0,0	0,0	2,0	9,0	15,0	29,0	
<b>LECHE Y DERIVADOS LÁCTEOS</b>	551,9 (194,9)	283,0	347,0	425,0	517,5	662,5	827,5	935,0	
<b>Leche</b>	359,5 (178,0)	0,0	200,0	265,0	337,5	450,0	602,5	675,0	
Leche entera	297,3 (210,1)	0,0	0,0	200,0	300,0	416,5	575,0	675,0	
Leche semidesnatada	53,4 (139,8)	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	275,0	400,0	
Leche desnatada	8,7 (65,6)	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	12,5	
Otras leches	0,0 (0,1)	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
<b>Quesos</b>	9,2 (14,2)	0,0	0,0	0,0	2,5	15,5	25,0	42,5	
<b>Yogures</b>	106,2 (96,9)	0,0	0,0	0,0	112,5	152,5	250,0	262,5	
<b>Otros derivados y postres lácteos</b>	77,1 (78,1)	0,0	0,0	0,0	62,5	105,0	184,5	230,0	
<b>VERDURAS Y HORTALIZAS</b>	81,5 (62,9)	0,0	17,0	32,5	61,5	116,0	174,5	204,5	
Verduras de hoja o tallo	15,7 (26,2)	0,0	0,0	0,0	6,0	20,5	38,0	62,5	
Verduras y hortalizas de raíz, bulbos, inflorescencias, frutos y otras	65,8 (53,7)	0,0	3,5	25,5	51,0	100,5	135,0	171,5	
<b>TUBÉRCULOS</b>	75,1 (59,0)	0,0	0,0	30,0	67,5	112,5	158,0	179,5	
Patata	75,1 (59,0)	0,0	0,0	30,0	67,5	112,5	158,0	179,5	
Otros tubérculos	0,0 (0,0)	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
<b>FRUTAS FRESCAS</b>	181,6 (123,0)	2,5	47,5	82,0	166,3	268,5	346,0	397,0	
<b>FRUTAS FRESCAS OLEAGINOSAS</b>	1,5 (6,1)	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	8,0	
Aguacate	0,1 (0,9)	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
Aceitunas	1,4 (5,8)	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	8,0	
<b>FRUTAS DESECADAS</b>	0,1 (0,7)	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
<b>CONSERVAS DE FRUTAS</b>	2,1 (8,8)	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	2,0	10,0	
<b>FRUTOS SECOS Y SEMILLAS OLEAGINOSAS</b>	0,6 (3,2)	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
<b>LEGUMBRES</b>	7,9 (13,4)	0,0	0,0	0,0	0,0	13,5	29,0	35,0	
<b>HUEVOS</b>	23,6 (20,5)	0,0	0,0	5,0	26,5	36,5	53,0	57,5	
<b>CARNE Y PRODUCTOS CÁRNICOS</b>	126,5 (58,7)	36,0	54,5	85,0	126,3	161,0	206,5	227,5	
<b>Carnes</b>	97,9 (56,4)	0,0	21,5	65,0	95,8	131,0	176,5	195,5	
Ave	41,9 (45,2)	0,0	0,0	0,0	38,8	67,5	105,0	110,0	
Cerdo	19,6 (27,5)	0,0	0,0	0,0	1,5	45,0	60,0	75,0	
Vacuno	28,0 (40,7)	0,0	0,0	0,0	0,8	56,5	85,0	122,0	
Otras carnes y vísceras	8,4 (21,9)	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	51,5	51,5	
<b>Embutidos</b>	28,6 (22,8)	0,0	0,0	12,0	25,0	45,0	54,0	72,5	

ENICM: Encuesta de Nutrición Infantil de la Comunidad de Madrid. Servicio de Epidemiología, Consejería de Sanidad, 2008.

Tabla 15. Ingesta de alimentos en los varones de 5 años de la Comunidad de Madrid (continuación). ENICM.

ALIMENTO (g; cc)	Ingesta (persona/día)								
	Media (DE)		Percentiles						
			5	10	25	50	75	90	95
<b>PESCADOS, MOLUSCOS Y CRUSTÁCEOS</b>	49,0	(48,2)	0,0	0,0	0,0	50,0	77,5	117,5	128,0
<b>Pescados</b>	41,6	(47,5)	0,0	0,0	0,0	37,5	74,5	110,0	122,5
Pescado blanco (magro)	33,1	(41,1)	0,0	0,0	0,0	2,5	56,5	83,0	105,0
Pescado azul (graso)	8,5	(25,2)	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	20,0	67,5
<b>Moluscos y crustáceos</b>	5,9	(12,0)	0,0	0,0	0,0	0,0	4,5	22,5	34,5
<b>Conservas de pescados, moluscos y crustáceos</b>	1,5	(5,9)	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	4,5	9,0
<b>ACEITES Y GRASAS AÑADIDAS</b>	27,4	(9,7)	17,5	20,0	20,5	25,0	30,0	41,0	49,5
<b>Aceites</b>	23,7	(4,2)	17,5	17,5	20,0	25,0	27,5	30,0	30,0
Aceite de oliva	18,4	(7,7)	2,5	7,5	15,0	20,0	25,0	27,5	30,0
Aceite de girasol	5,2	(6,3)	0,0	0,0	0,0	0,0	10,0	15,0	17,5
Otros aceites	0,0	(0,0)	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>Mantequilla</b>	1,5	(5,0)	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	4,0	8,0
<b>Margarina</b>	2,3	(6,6)	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	8,0	18,0
<b>Otras grasas</b>	0,0	(0,0)	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>REPOSTERÍA</b>	35,3	(32,0)	0,0	0,0	6,0	30,0	53,0	87,5	97,0
Galletas	21,9	(27,7)	0,0	0,0	0,0	15,0	30,0	55,5	88,5
Bollos y pasteles	13,3	(19,5)	0,0	0,0	0,0	0,0	27,0	44,0	50,0
<b>AZÚCARES Y DERIVADOS</b>	17,0	(14,8)	0,0	1,5	7,0	13,8	23,5	40,0	42,5
Azúcar añadido, caramelos, chucherías y otros dulces	5,4	(9,2)	0,0	0,0	0,0	1,5	7,0	14,0	19,5
Chocolates	11,6	(11,1)	0,0	0,0	2,5	9,5	18,0	25,0	30,0
<b>APERITIVOS Y CHUCHERÍAS SALADAS, ALIMENTOS PRECOCINADOS Y SALSAS</b>	27,9	(35,2)	0,0	0,0	0,0	12,5	50,0	77,5	106,0
<b>Aperitivos y chucherías saladas</b>	4,5	(8,9)	0,0	0,0	0,0	0,0	5,0	17,5	20,0
<b>Alimentos precocinados</b>	11,4	(27,7)	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	50,0	75,0
<b>Salsas</b>	11,9	(17,4)	0,0	0,0	0,0	3,0	19,0	40,0	50,0
Tomate frito	10,3	(17,8)	0,0	0,0	0,0	0,0	15,0	40,0	50,0
<b>BEBIDAS COMERCIALES DE ELABORACIÓN INDUSTRIAL</b>	113,9	(131,7)	0,0	0,0	0,0	100,0	200,0	300,0	365,0
Zumos procesados industriales	68,6	(107,6)	0,0	0,0	0,0	0,0	100,0	200,0	200,0
Refrescos	45,2	(80,2)	0,0	0,0	0,0	0,0	60,0	165,0	200,0
<b>TOTAL líquidos<sup>a</sup></b>	473,3	(213,6)	200,0	200,0	300,0	472,5	605,0	725,0	825,0
<b>TOTAL alimentos sólidos<sup>b</sup></b>	958,1	(226,3)	623,5	671,0	780,0	935,3	1118,0	1277,5	1356,0
<b>TOTAL</b>	1431,5	(290,8)	989,0	1052,5	1256,0	1423,5	1621,5	1827,5	1922,5

n=102.

g: gramos, alimentos sólidos; cc: centímetros cúbicos, alimentos líquidos.; DE: Desviación estándar;

<sup>a</sup>Leche y bebidas industriales. No incluye el agua de bebida; <sup>b</sup>Todos, excepto leche y bebidas industriales.

ENICM: Encuesta de Nutrición Infantil de la Comunidad de Madrid. Servicio de Epidemiología, Consejería de Sanidad, 2008.

**Tabla 16. Ingesta de alimentos en los varones de 6-9 años de la Comunidad de Madrid. ENICM.**

ALIMENTO (g; cc)	Ingesta (persona/día)								
	Media (DE)	Percentiles							
		5	10	25	50	75	90	95	
<b>CEREALES Y DERIVADOS</b>	131,5 (55,9)	55,0	68,5	91,5	124,0	163,5	197,5	229,5	
Arroz y pasta	27,8 (22,6)	0,0	0,0	10,0	26,5	41,5	60,0	68,0	
Pan	89,7 (50,8)	23,0	36,0	55,0	82,5	115,0	152,5	178,5	
Cereales para el desayuno	8,3 (14,1)	0,0	0,0	0,0	0,0	12,5	25,0	35,0	
Otros cereales	5,7 (8,0)	0,0	0,0	0,0	3,0	8,5	15,0	20,0	
<b>LECHE Y DERIVADOS LÁCTEOS</b>	510,3 (173,9)	250,0	312,5	390,0	490,0	629,0	730,0	800,0	
<b>Leche</b>	366,1 (167,3)	100,0	200,0	250,0	355,0	475,0	575,0	650,0	
Leche entera	290,3 (201,8)	0,0	0,0	125,0	300,0	425,0	550,0	625,0	
Leche semidesnatada	71,1 (146,7)	0,0	0,0	0,0	0,0	15,0	300,0	425,0	
Leche desnatada	4,6 (31,6)	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	2,5	
Otras leches	0,1 (0,8)	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
<b>Quesos</b>	9,9 (15,5)	0,0	0,0	0,0	2,5	15,0	29,0	42,0	
<b>Yogures</b>	86,3 (78,1)	0,0	0,0	0,0	62,5	125,0	187,5	250,0	
<b>Otros derivados y postres lácteos</b>	48,0 (61,6)	0,0	0,0	0,0	27,5	67,5	127,5	170,0	
<b>VERDURAS Y HORTALIZAS</b>	86,2 (74,5)	0,0	6,0	31,0	67,5	123,0	191,0	230,0	
Verduras de hoja o tallo	16,9 (27,6)	0,0	0,0	0,0	6,0	22,0	45,5	66,5	
Verduras y hortalizas de raíz, bulbos, inflorescencias, frutos y otras	69,4 (64,6)	0,0	1,0	19,0	52,5	102,0	157,0	201,5	
<b>TUBÉRCULOS</b>	76,6 (62,2)	0,0	0,0	22,5	67,5	117,0	163,5	202,5	
Patata	76,6 (62,2)	0,0	0,0	22,5	67,5	117,0	163,5	202,5	
Otros tubérculos	0,0 (0,0)	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
<b>FRUTAS FRESCAS</b>	192,0 (131,4)	0,0	53,0	91,0	170,0	263,0	361,0	447,5	
<b>FRUTAS FRESCAS OLEAGINOSAS</b>	1,8 (7,3)	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	14,0	
Aguacate	0,1 (1,0)	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
Aceitunas	1,7 (7,1)	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	14,0	
<b>FRUTAS DESECADAS</b>	0,1 (1,7)	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
<b>CONSERVAS DE FRUTAS</b>	4,5 (16,1)	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	10,0	20,0	
<b>FRUTOS SECOS Y SEMILLAS OLEAGINOSAS</b>	0,9 (5,1)	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	5,0	
<b>LEGUMBRES</b>	12,2 (16,6)	0,0	0,0	0,0	0,0	25,5	33,0	41,5	
<b>HUEVOS</b>	25,9 (25,5)	0,0	0,0	5,0	25,0	38,0	60,5	71,5	
<b>CARNE Y PRODUCTOS CÁRNICOS</b>	146,3 (66,7)	47,5	65,0	99,0	140,5	187,5	241,5	263,5	
<b>Carnes</b>	109,2 (62,0)	14,0	32,5	63,0	105,0	150,0	195,0	218,5	
Ave	48,0 (50,0)	0,0	0,0	0,0	40,5	80,0	117,5	145,0	
Cerdo	17,9 (28,6)	0,0	0,0	0,0	1,5	29,0	58,0	75,0	
Vacuno	36,3 (41,9)	0,0	0,0	0,0	22,0	62,5	92,0	120,0	
Otras carnes y vísceras	7,0 (22,1)	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	32,0	51,5	
<b>Embutidos</b>	37,1 (28,9)	0,0	5,0	15,0	30,5	52,5	77,5	96,0	

ENICM: Encuesta de Nutrición Infantil de la Comunidad de Madrid. Servicio de Epidemiología, Consejería de Sanidad, 2008.

**Tabla 16. Ingesta de alimentos en los varones de 6-9 años de la Comunidad de Madrid (continuación). ENICM.**

ALIMENTO (g; cc)	Ingesta (persona/día)								
	Media (DE)		Percentiles						
			5	10	25	50	75	90	95
<b>PESCADOS, MOLUSCOS Y CRUSTÁCEOS</b>	46,9	(51,0)	0,0	0,0	0,0	36,5	72,5	117,5	147,0
<b>Pescados</b>	38,5	(48,4)	0,0	0,0	0,0	11,5	63,0	110,0	137,5
Pescado blanco (magro)	31,8	(45,0)	0,0	0,0	0,0	0,0	56,5	100,0	124,0
Pescado azul (graso)	6,7	(21,7)	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	18,0	55,5
<b>Moluscos y crustáceos</b>	5,7	(15,9)	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	19,0	40,0
<b>Conservas de pescados, moluscos y crustáceos</b>	2,7	(7,8)	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	12,5	17,5
<b>ACEITES Y GRASAS AÑADIDAS</b>	28,0	(8,9)	17,5	19,0	22,5	26,5	30,5	39,5	46,0
<b>Aceites</b>	23,9	(4,8)	15,0	17,5	20,0	25,0	27,5	30,0	30,0
Aceite de oliva	19,3	(6,7)	5,0	10,0	15,0	20,0	25,0	27,5	30,0
Aceite de girasol	4,5	(5,8)	0,0	0,0	0,0	0,0	10,0	15,0	17,5
Otros aceites	0,0	(0,4)	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>Mantequilla</b>	1,4	(4,4)	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	4,0	12,0
<b>Margarina</b>	2,7	(6,1)	0,0	0,0	0,0	0,0	2,0	9,0	16,0
<b>Otras grasas</b>	0,0	(0,2)	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>REPOSTERÍA</b>	43,7	(40,7)	0,0	0,0	12,0	35,0	65,0	94,5	120,0
Galletas	21,9	(29,9)	0,0	0,0	0,0	12,0	31,5	60,0	75,0
Bollos y pasteles	21,8	(30,9)	0,0	0,0	0,0	0,0	35,0	64,0	83,0
<b>AZÚCARES Y DERIVADOS</b>	16,2	(14,3)	0,0	2,5	6,0	12,5	23,0	34,0	45,5
Azúcar añadido, caramelos, chucherías y otros dulces	4,9	(7,7)	0,0	0,0	0,0	0,0	7,0	15,0	21,0
Chocolates	11,3	(11,7)	0,0	0,0	2,5	8,0	16,0	25,0	31,5
<b>APERITIVOS Y CHUCHERÍAS SALADAS, ALIMENTOS PRECOCINADOS Y SALSAS</b>	30,0	(38,1)	0,0	0,0	0,0	20,0	45,0	80,5	109,0
<b>Aperitivos y chucherías saladas</b>	5,0	(10,5)	0,0	0,0	0,0	0,0	5,0	20,0	25,0
<b>Alimentos precocinados</b>	12,7	(30,6)	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	60,0	86,5
<b>Salsas</b>	12,4	(17,9)	0,0	0,0	0,0	3,0	20,0	40,0	50,0
Tomate frito	10,6	(17,4)	0,0	0,0	0,0	0,0	20,0	40,0	50,0
<b>BEBIDAS COMERCIALES DE ELABORACIÓN INDUSTRIAL</b>	136,5	(150,7)	0,0	0,0	0,0	100,0	200,0	330,0	430,0
Zumos procesados industriales	85,5	(118,4)	0,0	0,0	0,0	0,0	100,0	200,0	300,0
Refrescos	51,0	(91,2)	0,0	0,0	0,0	0,0	100,0	165,0	200,0
<b>TOTAL líquidos<sup>a</sup></b>	502,6	(214,6)	200,0	250,0	350,0	477,5	625,0	800,0	890,0
<b>TOTAL alimentos sólidos<sup>b</sup></b>	987,1	(229,1)	624,0	704,5	839,5	982,0	1113,5	1271,5	1411,0
<b>TOTAL</b>	1489,7	(303,6)	1013,5	1123,5	1303,5	1477,0	1683,0	1888,5	2004,0

n=555.

g: gramos, alimentos sólidos; cc: centímetros cúbicos, alimentos líquidos.; DE: Desviación estándar;

<sup>a</sup>Leche y bebidas industriales. No incluye el agua de bebida; <sup>b</sup>Todos, excepto leche y bebidas industriales.

ENICM: Encuesta de Nutrición Infantil de la Comunidad de Madrid. Servicio de Epidemiología, Consejería de Sanidad, 2008.

**Tabla 17. Ingesta de alimentos en los varones de 10-12 años de la Comunidad de Madrid. ENICM.**

ALIMENTO (g; cc)	Ingesta (persona/día)								
	Media (DE)	Percentiles							
		5	10	25	50	75	90	95	
<b>CEREALES Y DERIVADOS</b>	146,1 (61,6)	53,0	71,5	102,5	143,5	186,0	231,0	257,5	
Arroz y pasta	27,6 (25,0)	0,0	0,0	7,5	22,5	45,0	61,5	71,5	
Pan	102,5 (56,0)	20,0	37,0	60,0	96,0	138,5	177,5	205,0	
Cereales para el desayuno	10,6 (14,8)	0,0	0,0	0,0	0,0	20,0	31,5	40,0	
Otros cereales	5,5 (7,8)	0,0	0,0	0,0	3,0	7,5	15,0	20,0	
<b>LECHE Y DERIVADOS LÁCTEOS</b>	531,0 (211,4)	200,0	287,5	390,0	522,5	666,0	787,5	915,5	
<b>Leche</b>	405,2 (200,4)	100,0	200,0	275,0	400,0	525,0	650,0	725,0	
Leche entera	279,7 (247,6)	0,0	0,0	0,0	275,0	450,0	610,0	675,0	
Leche semidesnatada	115,7 (198,3)	0,0	0,0	0,0	0,0	200,0	420,0	550,0	
Leche desnatada	9,8 (54,5)	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	12,5	
Otras leches	0,1 (0,6)	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
<b>Quesos</b>	10,4 (15,3)	0,0	0,0	0,0	2,5	15,0	33,5	40,0	
<b>Yogures</b>	71,0 (65,6)	0,0	0,0	0,0	62,5	125,0	137,5	187,5	
<b>Otros derivados y postres lácteos</b>	44,3 (66,7)	0,0	0,0	0,0	0,0	62,0	129,5	192,5	
<b>VERDURAS Y HORTALIZAS</b>	91,2 (79,2)	0,0	6,0	27,0	70,5	138,0	199,5	248,0	
Verduras de hoja o tallo	20,6 (30,0)	0,0	0,0	0,0	11,5	28,5	51,0	80,0	
Verduras y hortalizas de raíz, bulbos, inflorescencias, frutos y otras	70,6 (66,9)	0,0	5,0	17,0	52,0	104,0	161,5	206,0	
<b>TUBÉRCULOS</b>	79,8 (68,1)	0,0	0,0	32,0	67,5	119,0	169,0	205,0	
Patata	79,5 (68,0)	0,0	0,0	32,0	67,5	116,5	169,0	205,0	
Otros tubérculos	0,3 (5,4)	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
<b>FRUTAS FRESCAS</b>	181,5 (149,0)	0,0	0,0	82,0	156,0	244,0	358,5	428,0	
<b>FRUTAS FRESCAS OLEAGINOSAS</b>	2,3 (8,2)	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	8,0	16,0	
Aguacate	0,1 (1,9)	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
Aceitunas	2,2 (8,0)	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	4,0	16,0	
<b>FRUTAS DESECADAS</b>	0,1 (0,5)	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
<b>CONSERVAS DE FRUTAS</b>	6,1 (17,6)	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	13,5	50,0	
<b>FRUTOS SECOS Y SEMILLAS OLEAGINOSAS</b>	0,9 (5,0)	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	4,0	
<b>LEGUMBRES</b>	11,3 (16,1)	0,0	0,0	0,0	0,0	25,0	33,0	36,5	
<b>HUEVOS</b>	27,2 (24,6)	0,0	0,0	5,0	26,5	41,0	62,0	69,5	
<b>CARNE Y PRODUCTOS CÁRNICOS</b>	148,7 (70,1)	52,5	67,0	99,5	138,0	191,0	240,5	289,5	
<b>Carnes</b>	109,9 (65,4)	13,0	31,0	67,0	102,5	145,0	188,0	239,0	
Ave	42,2 (53,2)	0,0	0,0	0,0	18,0	65,0	110,5	154,0	
Cerdo	21,1 (33,0)	0,0	0,0	0,0	1,5	36,0	72,0	87,5	
Vacuno	37,7 (41,1)	0,0	0,0	0,0	25,0	70,0	90,0	107,5	
Otras carnes y vísceras	9,0 (24,2)	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	40,5	72,0	
<b>Embutidos</b>	38,8 (33,4)	0,0	0,0	15,0	31,5	58,0	76,5	102,0	

ENICM: Encuesta de Nutrición Infantil de la Comunidad de Madrid. Servicio de Epidemiología, Consejería de Sanidad, 2008.

**Tabla 17. Ingesta de alimentos en los varones de 10-12 años de la Comunidad de Madrid (continuación). ENICM.**

ALIMENTO (g; cc)	Ingesta (persona/día)								
	Media (DE)		Percentiles						
			5	10	25	50	75	90	95
<b>PESCADOS, MOLUSCOS Y CRUSTÁCEOS</b>	42,6	(45,2)	0,0	0,0	0,0	30,0	69,0	106,5	125,5
<b>Pescados</b>	33,7	(42,1)	0,0	0,0	0,0	9,0	61,5	100,0	113,0
Pescado blanco (magro)	25,4	(37,8)	0,0	0,0	0,0	0,0	50,0	75,0	100,0
Pescado azul (graso)	8,3	(25,5)	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	25,5	56,0
<b>Moluscos y crustáceos</b>	5,2	(17,4)	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	19,0	30,0
<b>Conservas de pescados, moluscos y crustáceos</b>	3,7	(9,8)	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	13,0	26,0
<b>ACEITES Y GRASAS AÑADIDAS</b>	27,8	(9,5)	15,0	17,5	22,5	27,0	30,0	41,0	46,0
<b>Aceites</b>	22,9	(5,0)	15,0	15,0	20,0	22,5	27,5	30,0	30,0
Aceite de oliva	19,3	(6,6)	7,5	10,0	15,0	20,0	25,0	27,5	30,0
Aceite de girasol	3,6	(5,6)	0,0	0,0	0,0	0,0	5,0	10,0	15,0
Otros aceites	0,0	(0,1)	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>Mantequilla</b>	1,8	(5,4)	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	8,0	12,0
<b>Margarina</b>	3,1	(6,5)	0,0	0,0	0,0	0,0	2,5	12,0	18,0
<b>Otras grasas</b>	0,0	(0,3)	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>REPOSTERÍA</b>	42,7	(42,0)	0,0	0,0	9,0	34,0	64,0	100,0	131,5
Galletas	19,9	(29,5)	0,0	0,0	0,0	12,0	30,0	55,5	75,0
Bollos y pasteles	22,8	(32,4)	0,0	0,0	0,0	0,0	40,0	64,0	84,0
<b>AZÚCARES Y DERIVADOS</b>	18,1	(16,0)	0,0	2,5	7,5	15,0	24,0	39,0	46,5
Azúcar añadido, caramelos, chucherías y otros dulces	5,2	(8,4)	0,0	0,0	0,0	0,0	7,0	15,5	24,5
Chocolates	12,9	(13,1)	0,0	0,0	5,0	10,0	17,0	27,5	35,0
<b>APERITIVOS Y CHUCHERÍAS SALADAS, ALIMENTOS PRECOCINADOS Y SALSAS</b>	31,5	(41,8)	0,0	0,0	0,0	20,0	42,0	80,0	125,0
<b>Aperitivos y chucherías saladas</b>	5,6	(11,2)	0,0	0,0	0,0	0,0	5,0	20,0	31,0
<b>Alimentos precocinados</b>	13,6	(37,5)	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	56,5	110,0
<b>Salsas</b>	12,3	(17,9)	0,0	0,0	0,0	3,0	20,0	40,0	50,0
Tomate frito	10,5	(17,8)	0,0	0,0	0,0	0,0	20,0	35,0	50,0
<b>BEBIDAS COMERCIALES DE ELABORACIÓN INDUSTRIAL</b>	153,4	(169,0)	0,0	0,0	0,0	100,0	200,0	400,0	500,0
Zumos procesados industriales	60,7	(100,8)	0,0	0,0	0,0	0,0	100,0	200,0	300,0
Refrescos	92,6	(140,5)	0,0	0,0	0,0	0,0	165,0	265,0	400,0
<b>TOTAL líquidos<sup>a</sup></b>	558,6	(240,5)	225,0	300,0	400,0	530,0	685,0	875,0	975,0
<b>TOTAL alimentos sólidos<sup>b</sup></b>	983,8	(248,8)	618,5	707,5	816,5	956,0	1120,0	1325,0	1423,5
<b>TOTAL</b>	1542,4	(360,0)	1022,0	1105,0	1312,0	1531,0	1748,5	2036,5	2135,5

n=301.

g: gramos, alimentos sólidos; cc: centímetros cúbicos, alimentos líquidos.; DE: Desviación estándar;

<sup>a</sup>Leche y bebidas industriales. No incluye el agua de bebida; <sup>b</sup>Todos, excepto leche y bebidas industriales.

ENICM: Encuesta de Nutrición Infantil de la Comunidad de Madrid. Servicio de Epidemiología, Consejería de Sanidad, 2008.

**Tabla 18. Ingesta de alimentos en las niñas de 5 años de la Comunidad de Madrid. ENICM.**

ALIMENTO (g; cc)	Ingesta (persona/día)								
	Media (DE)	Percentiles							
		5	10	25	50	75	90	95	
<b>CEREALES Y DERIVADOS</b>	96,6 (39,0)	46,0	51,0	66,0	90,0	121,5	155,5	171,5	
Arroz y pasta	22,9 (20,9)	0,0	0,0	7,5	19,0	31,5	46,5	55,0	
Pan	58,1 (31,6)	20,0	23,0	35,0	53,0	77,5	97,0	111,5	
Cereales para el desayuno	9,8 (13,7)	0,0	0,0	0,0	0,0	15,0	30,0	40,0	
Otros cereales	5,8 (9,1)	0,0	0,0	0,0	4,5	7,5	13,0	18,5	
<b>LECHE Y DERIVADOS LÁCTEOS</b>	482,9 (163,2)	215,5	290,0	379,5	475,0	568,0	712,5	777,5	
<b>Leche</b>	337,6 (150,4)	100,0	200,0	205,0	300,0	430,0	550,0	625,0	
Leche entera	263,1 (175,7)	0,0	0,0	125,0	250,0	397,5	500,0	560,0	
Leche semidesnatada	69,4 (132,1)	0,0	0,0	0,0	0,0	100,0	250,0	375,0	
Leche desnatada	5,0 (34,2)	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
Otras leches	0,0 (0,0)	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
<b>Quesos</b>	10,1 (15,1)	0,0	0,0	0,0	5,0	15,0	26,0	37,0	
<b>Yogures</b>	82,6 (75,4)	0,0	0,0	0,0	62,5	125,0	187,5	215,0	
<b>Otros derivados y postres lácteos</b>	52,7 (52,5)	0,0	0,0	0,0	50,0	86,0	110,0	157,5	
<b>VERDURAS Y HORTALIZAS</b>	83,7 (74,0)	0,0	5,0	21,0	65,0	124,5	200,0	223,5	
Verduras de hoja o tallo	18,4 (28,3)	0,0	0,0	0,0	12,0	25,5	51,0	69,5	
Verduras y hortalizas de raíz, bulbos, inflorescencias, frutos y otras	65,2 (59,4)	0,0	5,0	18,5	49,0	102,5	144,5	167,5	
<b>TUBÉRCULOS</b>	62,9 (53,4)	0,0	0,0	17,0	63,0	90,0	117,5	141,0	
Patata	62,9 (53,4)	0,0	0,0	17,0	63,0	90,0	117,5	141,0	
Otros tubérculos	0,0 (0,0)	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
<b>FRUTAS FRESCAS</b>	188,9 (136,7)	2,5	43,0	84,0	166,0	257,5	346,0	431,0	
<b>FRUTAS FRESCAS OLEAGINOSAS</b>	1,4 (4,5)	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	6,5	12,0	
Aguacate	0,3 (1,9)	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
Aceitunas	1,2 (4,1)	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	12,0	
<b>FRUTAS DESECADAS</b>	0,0 (0,0)	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
<b>CONSERVAS DE FRUTAS</b>	2,9 (11,7)	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	6,0	15,0	
<b>FRUTOS SECOS Y SEMILLAS OLEAGINOSAS</b>	0,5 (2,1)	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	3,0	
<b>LEGUMBRES</b>	12,8 (16,0)	0,0	0,0	0,0	0,0	25,0	33,0	49,0	
<b>HUEVOS</b>	20,9 (20,6)	0,0	0,0	4,0	15,5	31,5	53,0	58,5	
<b>CARNE Y PRODUCTOS CÁRNICOS</b>	121,6 (63,4)	26,5	39,5	75,0	122,5	155,0	193,5	240,5	
<b>Carnes</b>	92,8 (60,9)	0,0	17,5	50,0	81,0	135,5	170,0	199,5	
Ave	35,5 (46,9)	0,0	0,0	0,0	7,0	53,0	117,5	128,0	
Cerdo	15,8 (28,5)	0,0	0,0	0,0	1,5	25,0	50,0	70,5	
Vacuno	35,4 (41,1)	0,0	0,0	0,0	25,0	62,5	92,0	108,5	
Otras carnes y vísceras	6,1 (16,8)	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	37,5	51,5	
<b>Embutidos</b>	28,8 (24,5)	0,0	0,0	7,5	25,0	45,0	65,0	71,5	

ENICM: Encuesta de Nutrición Infantil de la Comunidad de Madrid. Servicio de Epidemiología, Consejería de Sanidad, 2008.

**Tabla 18. Ingesta de alimentos en las niñas de 5 años de la Comunidad de Madrid (continuación). ENICM.**



ALIMENTO (g; cc)	Ingesta (persona/día)								
	Media (DE)		Percentiles						
			5	10	25	50	75	90	95
<b>PESCADOS, MOLUSCOS Y CRUSTÁCEOS</b>	41,5	(47,6)	0,0	0,0	0,0	25,5	68,0	112,5	125,5
<b>Pescados</b>	36,7	(48,0)	0,0	0,0	0,0	0,0	62,5	100,0	125,5
Pescado blanco (magro)	31,2	(42,3)	0,0	0,0	0,0	0,0	56,5	91,5	100,0
Pescado azul (graso)	5,5	(19,5)	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	4,5	43,0
<b>Moluscos y crustáceos</b>	3,1	(8,9)	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	11,5	22,0
<b>Conservas de pescados, moluscos y crustáceos</b>	1,7	(5,6)	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	4,5	17,5
<b>ACEITES Y GRASAS AÑADIDAS</b>	25,6	(6,5)	17,5	17,5	20,0	25,0	29,0	34,0	38,0
<b>Aceites</b>	22,9	(5,0)	17,5	17,5	20,0	22,5	25,0	30,0	30,0
Aceite de oliva	18,6	(6,8)	5,0	7,5	15,0	20,0	22,5	25,0	27,5
Aceite de girasol	4,3	(5,8)	0,0	0,0	0,0	0,0	5,0	12,5	15,0
Otros aceites	0,0	(0,0)	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>Mantequilla</b>	0,9	(2,7)	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	2,0	8,0
<b>Margarina</b>	1,8	(4,2)	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	8,0	12,0
<b>Otras grasas</b>	0,0	(0,2)	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>REPOSTERÍA</b>	38,3	(29,6)	0,0	0,0	18,0	33,0	59,0	77,0	83,0
Galletas	19,2	(17,8)	0,0	0,0	0,0	15,0	33,0	45,0	48,0
Bollos y pasteles	19,1	(26,0)	0,0	0,0	0,0	0,0	30,0	56,0	80,0
<b>AZÚCARES Y DERIVADOS</b>	16,9	(14,2)	2,5	2,5	7,5	11,5	25,0	38,5	44,5
Azúcar añadido, caramelos, chucherías y otros dulces	6,4	(9,6)	0,0	0,0	0,0	2,5	10,5	20,0	26,5
Chocolates	10,5	(9,5)	0,0	0,0	5,0	7,5	15,0	25,0	30,5
<b>APERITIVOS Y CHUCHERÍAS SALADAS, ALIMENTOS PRECOCINADOS Y SALSAS</b>	24,8	(35,4)	0,0	0,0	0,0	10,0	33,0	67,5	94,0
<b>Aperitivos y chucherías saladas</b>	4,1	(11,7)	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	10,0	18,0
<b>Alimentos precocinados</b>	11,2	(26,0)	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	60,0	62,5
<b>Salsas</b>	9,6	(18,6)	0,0	0,0	0,0	2,0	10,0	30,0	40,0
Tomate frito	7,2	(15,3)	0,0	0,0	0,0	0,0	10,0	20,0	30,0
<b>BEBIDAS COMERCIALES DE ELABORACIÓN INDUSTRIAL</b>	119,0	(117,6)	0,0	0,0	0,0	100,0	200,0	265,0	350,0
Zumos procesados industriales	87,6	(110,4)	0,0	0,0	0,0	60,0	150,0	200,0	300,0
Refrescos	31,4	(57,3)	0,0	0,0	0,0	0,0	50,0	100,0	150,0
<b>TOTAL líquidos<sup>a</sup></b>	456,6	(183,2)	200,0	200,0	325,0	425,0	597,5	750,0	800,0
<b>TOTAL alimentos sólidos<sup>b</sup></b>	884,8	(221,7)	533,5	637,0	749,0	866,5	1030,5	1143,5	1280,0
<b>TOTAL</b>	1341,4	(276,7)	814,0	1044,5	1188,0	1335,5	1515,5	1639,5	1812,5

n=85.

g: gramos, alimentos sólidos; cc: centímetros cúbicos, alimentos líquidos.; DE: Desviación estándar;

<sup>a</sup>Leche y bebidas industriales. No incluye el agua de bebida; <sup>b</sup>Todos, excepto leche y bebidas industriales.

ENICM: Encuesta de Nutrición Infantil de la Comunidad de Madrid. Servicio de Epidemiología, Consejería de Sanidad, 2008.

**Tabla 19. Ingesta de alimentos en las niñas de 6-9 años de la Comunidad de Madrid. ENICM.**

ALIMENTO (g; cc)	Ingesta (persona/día)								
	Media (DE)	Percentiles							
		5	10	25	50	75	90	95	
<b>CEREALES Y DERIVADOS</b>	113,0 (47,0)	49,0	59,0	79,0	109,3	140,8	172,5	193,0	
Arroz y pasta	25,6 (21,5)	0,0	0,0	10,0	22,5	39,0	52,5	62,0	
Pan	73,8 (40,2)	17,5	26,0	45,5	70,0	95,0	126,0	140,5	
Cereales para el desayuno	7,6 (11,4)	0,0	0,0	0,0	0,0	12,5	25,0	31,5	
Otros cereales	5,9 (11,0)	0,0	0,0	0,0	2,5	7,5	15,0	24,5	
<b>LECHE Y DERIVADOS LÁCTEOS</b>	501,5 (172,3)	255,0	300,0	389,5	485,0	593,8	725,5	806,0	
<b>Leche</b>	364,2 (160,3)	125,0	200,0	250,0	345,0	450,0	575,0	660,0	
Leche entera	267,1 (205,2)	0,0	0,0	100,0	275,0	400,0	525,0	625,0	
Leche semidesnatada	89,5 (155,8)	0,0	0,0	0,0	0,0	180,0	304,0	400,0	
Leche desnatada	7,4 (41,2)	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	12,5	
Otras leches	0,2 (2,4)	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
<b>Quesos</b>	10,2 (14,6)	0,0	0,0	0,0	4,0	16,0	30,0	40,0	
<b>Yogures</b>	82,5 (77,2)	0,0	0,0	0,0	62,5	125,0	187,5	225,0	
<b>Otros derivados y postres lácteos</b>	44,5 (59,6)	0,0	0,0	0,0	27,5	65,0	117,5	164,5	
<b>VERDURAS Y HORTALIZAS</b>	85,9 (68,4)	0,0	6,0	30,3	76,0	120,8	183,0	214,5	
Verduras de hoja o tallo	16,2 (22,3)	0,0	0,0	0,0	7,5	23,5	45,0	60,0	
Verduras y hortalizas de raíz, bulbos, inflorescencias, frutos y otras	69,7 (60,4)	0,0	5,0	21,0	60,0	100,0	151,5	193,0	
<b>TUBÉRCULOS</b>	71,0 (58,0)	0,0	0,0	20,3	67,5	108,0	144,0	180,5	
Patata	71,0 (58,0)	0,0	0,0	20,3	67,5	108,0	144,0	180,5	
Otros tubérculos	0,0 (0,0)	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
<b>FRUTAS FRESCAS</b>	194,7 (123,0)	0,0	53,0	99,8	180,3	273,3	364,0	417,0	
<b>FRUTAS FRESCAS OLEAGINOSAS</b>	2,4 (8,3)	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	8,0	20,0	
Aguacate	0,2 (1,6)	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
Aceitunas	2,3 (8,2)	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	8,0	16,0	
<b>FRUTAS DESECADAS</b>	0,1 (0,9)	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
<b>CONSERVAS DE FRUTAS</b>	3,7 (12,3)	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	10,0	20,0	
<b>FRUTOS SECOS Y SEMILLAS OLEAGINOSAS</b>	1,1 (5,5)	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	5,0	
<b>LEGUMBRES</b>	11,4 (16,0)	0,0	0,0	0,0	0,0	25,0	33,0	42,0	
<b>HUEVOS</b>	22,2 (22,6)	0,0	0,0	2,5	16,0	34,5	53,5	63,0	
<b>CARNE Y PRODUCTOS CÁRNICOS</b>	135,9 (64,8)	42,5	58,0	90,0	129,3	176,8	222,0	248,0	
<b>Carnes</b>	100,7 (58,4)	8,0	27,0	59,0	99,0	139,5	174,0	201,0	
Ave	45,0 (46,9)	0,0	0,0	0,0	40,0	73,3	112,5	132,5	
Cerdo	16,9 (26,7)	0,0	0,0	0,0	1,5	26,3	51,5	72,0	
Vacuno	32,2 (38,9)	0,0	0,0	0,0	17,0	58,5	84,0	101,0	
Otras carnes y vísceras	6,6 (19,5)	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	30,0	51,5	
<b>Embutidos</b>	35,1 (31,5)	0,0	0,0	11,3	29,8	50,8	75,5	91,0	

ENICM: Encuesta de Nutrición Infantil de la Comunidad de Madrid. Servicio de Epidemiología, Consejería de Sanidad, 2008.

**Tabla 19. Ingesta de alimentos en las niñas de 6-9 años de la Comunidad de Madrid (continuación). ENICM.**

ALIMENTO (g; cc)	Ingesta (persona/día)								
	Media (DE)		Percentiles						
			5	10	25	50	75	90	95
<b>PESCADOS, MOLUSCOS Y CRUSTÁCEOS</b>	39,9	(44,7)	0,0	0,0	0,0	26,5	62,5	106,0	131,0
<b>Pescados</b>	32,1	(42,5)	0,0	0,0	0,0	0,0	55,0	97,5	122,0
Pescado blanco (magro)	24,9	(37,6)	0,0	0,0	0,0	0,0	50,0	69,0	103,0
Pescado azul (graso)	7,2	(22,2)	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	22,5	55,5
<b>Moluscos y crustáceos</b>	5,2	(13,0)	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	19,0	32,5
<b>Conservas de pescados, moluscos y crustáceos</b>	2,6	(7,0)	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	9,0	17,0
<b>ACEITES Y GRASAS AÑADIDAS</b>	27,2	(8,1)	17,5	17,5	22,5	25,3	30,0	38,5	43,0
<b>Aceites</b>	23,3	(4,8)	15,0	17,5	20,0	24,3	27,5	30,0	30,0
Aceite de oliva	19,0	(6,7)	5,0	10,0	15,0	20,0	25,0	27,5	30,0
Aceite de girasol	4,3	(5,9)	0,0	0,0	0,0	0,0	10,0	12,5	15,0
Otros aceites	0,0	(0,0)	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>Mantequilla</b>	1,5	(4,3)	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	4,0	12,0
<b>Margarina</b>	2,4	(5,4)	0,0	0,0	0,0	0,0	1,8	8,0	16,0
<b>Otras grasas</b>	0,0	(0,2)	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>REPOSTERÍA</b>	35,0	(30,0)	0,0	0,0	12,0	30,0	50,0	77,5	92,5
Galletas	15,2	(18,7)	0,0	0,0	0,0	12,0	24,0	39,0	48,0
Bollos y pasteles	19,7	(26,1)	0,0	0,0	0,0	4,5	34,5	57,0	70,0
<b>AZÚCARES Y DERIVADOS</b>	16,2	(12,5)	0,0	2,5	7,5	13,5	22,5	32,0	39,5
Azúcar añadido, caramelos, chucherías y otros dulces	5,0	(8,0)	0,0	0,0	0,0	0,0	7,0	14,0	19,5
Chocolates	11,1	(10,2)	0,0	0,0	2,5	9,0	15,5	25,0	30,5
<b>APERITIVOS Y CHUCHERÍAS SALADAS, ALIMENTOS PRECOCINADOS Y SALSAS</b>	25,7	(32,5)	0,0	0,0	0,0	15,0	39,8	70,0	90,0
<b>Aperitivos y chucherías saladas</b>	4,6	(9,3)	0,0	0,0	0,0	0,0	5,0	20,0	25,0
<b>Alimentos precocinados</b>	11,5	(27,4)	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	56,5	81,5
<b>Salsas</b>	9,6	(14,9)	0,0	0,0	0,0	0,0	19,8	31,5	40,0
Tomate frito	8,3	(14,3)	0,0	0,0	0,0	0,0	15,0	30,0	40,0
<b>BEBIDAS COMERCIALES DE ELABORACIÓN INDUSTRIAL</b>	120,3	(132,3)	0,0	0,0	0,0	100,0	200,0	300,0	400,0
Zumos procesados industriales	77,1	(108,8)	0,0	0,0	0,0	0,0	100,0	200,0	300,0
Refrescos	43,2	(74,3)	0,0	0,0	0,0	0,0	100,0	165,0	200,0
<b>TOTAL líquidos<sup>a</sup></b>	484,5	(198,5)	200,0	255,0	345,0	475,0	600,0	725,0	886,5
<b>TOTAL alimentos sólidos<sup>b</sup></b>	922,4	(206,4)	576,0	648,0	789,8	913,5	1061,0	1192,0	1285,0
<b>TOTAL</b>	1406,9	(286,2)	954,5	1056,5	1206,8	1390,8	1590,3	1767,0	1905,0

n=524.

g: gramos, alimentos sólidos; cc: centímetros cúbicos, alimentos líquidos.; DE: Desviación estándar;

<sup>a</sup>Leche y bebidas industriales. No incluye el agua de bebida; <sup>b</sup>Todos, excepto leche y bebidas industriales.

ENICM: Encuesta de Nutrición Infantil de la Comunidad de Madrid. Servicio de Epidemiología, Consejería de Sanidad, 2008.

**Tabla 20. Ingesta de alimentos en las niñas de 10-12 años de la Comunidad de Madrid. ENICM.**

ALIMENTO (g; cc)	Ingesta (persona/día)								
	Media (DE)		Percentiles						
			5	10	25	50	75	90	95
<b>CEREALES Y DERIVADOS</b>	129,0	(53,4)	45,0	59,5	94,0	125,0	163,5	202,5	224,5
Arroz y pasta	24,9	(22,9)	0,0	0,0	0,0	22,5	37,5	60,0	70,0
Pan	87,4	(47,4)	20,0	26,0	55,0	81,0	115,0	150,0	187,5
Cereales para el desayuno	9,8	(13,6)	0,0	0,0	0,0	5,0	15,0	30,0	35,0
Otros cereales	6,8	(11,6)	0,0	0,0	0,0	2,5	10,0	18,5	25,0
<b>LECHE Y DERIVADOS LÁCTEOS</b>	484,4	(171,2)	215,0	275,0	367,0	482,0	583,0	700,0	797,5
<b>Leche</b>	362,6	(158,1)	115,0	200,0	240,0	354,0	460,0	575,0	665,0
Leche entera	223,8	(202,0)	0,0	0,0	0,0	200,0	382,5	500,0	575,0
Leche semidesnatada	124,0	(181,5)	0,0	0,0	0,0	0,0	225,0	400,0	500,0
Leche desnatada	14,5	(76,1)	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	50,0
Otras leches	0,3	(1,5)	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	1,0
<b>Quesos</b>	12,2	(16,5)	0,0	0,0	0,0	8,0	20,0	30,0	40,5
<b>Yogures</b>	65,4	(69,2)	0,0	0,0	0,0	62,5	125,0	162,5	187,5
<b>Otros derivados y postres lácteos</b>	44,2	(60,2)	0,0	0,0	0,0	15,0	67,5	114,0	153,0
<b>VERDURAS Y HORTALIZAS</b>	101,3	(88,2)	0,0	2,5	28,5	85,0	146,5	222,0	284,0
Verduras de hoja o tallo	21,7	(30,5)	0,0	0,0	0,0	11,5	31,0	57,0	75,0
Verduras y hortalizas de raíz, bulbos, inflorescencias, frutos y otras	79,5	(75,9)	0,0	0,0	16,0	59,5	123,5	174,0	236,0
<b>TUBÉRCULOS</b>	66,5	(61,1)	0,0	0,0	14,0	63,0	100,0	151,5	183,0
Patata	66,5	(61,1)	0,0	0,0	14,0	63,0	100,0	151,5	183,0
Otros tubérculos	0,0	(0,0)	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>FRUTAS FRESCAS</b>	210,0	(139,3)	0,0	50,0	103,0	190,0	301,0	386,0	475,5
<b>FRUTAS FRESCAS OLEAGINOSAS</b>	2,8	(9,3)	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	8,0	22,0
Aguacate	0,1	(0,6)	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Aceitunas	2,7	(9,3)	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	8,0	22,0
<b>FRUTAS DESECADAS</b>	0,1	(1,4)	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>CONSERVAS DE FRUTAS</b>	4,4	(12,9)	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	11,0	20,0
<b>FRUTOS SECOS Y SEMILLAS OLEAGINOSAS</b>	1,1	(3,9)	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	3,0	7,5
<b>LEGUMBRES</b>	9,6	(15,2)	0,0	0,0	0,0	0,0	18,0	33,0	41,0
<b>HUEVOS</b>	24,2	(23,6)	0,0	0,0	2,5	25,0	36,5	54,5	70,0
<b>CARNE Y PRODUCTOS CÁRNICOS</b>	138,8	(67,8)	35,0	54,0	92,0	134,0	180,0	232,5	267,0
<b>Carnes</b>	105,3	(65,2)	0,0	25,0	57,5	100,5	145,5	193,5	225,0
Ave	44,6	(49,3)	0,0	0,0	0,0	32,0	75,0	112,5	137,5
Cerdo	18,5	(29,3)	0,0	0,0	0,0	0,0	26,0	60,0	86,5
Vacuno	35,0	(44,9)	0,0	0,0	0,0	12,5	70,0	100,0	140,0
Otras carnes y vísceras	7,2	(22,1)	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	33,0	51,5
<b>Embutidos</b>	33,4	(28,3)	0,0	0,0	12,5	30,0	47,5	71,5	85,5

ENICM: Encuesta de Nutrición Infantil de la Comunidad de Madrid. Servicio de Epidemiología, Consejería de Sanidad, 2008.

**Tabla 20. Ingesta de alimentos en las niñas de 10-12 años de la Comunidad de Madrid (continuación). ENICM.**

ALIMENTO (g; cc)	Ingesta (persona/día)								
	Media (DE)		Percentiles						
			5	10	25	50	75	90	95
<b>PESCADOS, MOLUSCOS Y CRUSTÁCEOS</b>	46,0	(50,3)	0,0	0,0	0,0	30,0	75,0	114,0	133,0
<b>Pescados</b>	35,5	(47,3)	0,0	0,0	0,0	2,5	64,5	106,0	122,5
Pescado blanco (magro)	26,3	(42,4)	0,0	0,0	0,0	0,0	50,0	83,0	110,0
Pescado azul (graso)	9,2	(24,1)	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	34,0	66,5
<b>Moluscos y crustáceos</b>	6,4	(14,1)	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	25,5	39,0
<b>Conservas de pescados, moluscos y crustáceos</b>	4,0	(10,0)	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	13,0	25,5
<b>ACEITES Y GRASAS AÑADIDAS</b>	27,3	(9,3)	15,0	17,5	22,5	25,0	30,0	38,5	43,5
<b>Aceites</b>	22,9	(5,3)	15,0	15,0	20,0	22,5	27,5	30,0	30,0
Aceite de oliva	19,6	(6,7)	7,5	10,0	15,0	20,0	25,0	27,5	30,0
Aceite de girasol	3,2	(5,1)	0,0	0,0	0,0	0,0	5,0	10,0	15,0
Otros aceites	0,0	(0,3)	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>Mantequilla</b>	1,5	(4,5)	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	4,0	12,0
<b>Margarina</b>	2,9	(6,1)	0,0	0,0	0,0	0,0	2,5	12,0	16,0
<b>Otras grasas</b>	0,0	(0,3)	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>REPOSTERÍA</b>	38,2	(34,8)	0,0	0,0	12,5	30,0	56,0	91,0	105,0
Galletas	15,5	(19,7)	0,0	0,0	0,0	11,0	24,0	42,0	48,0
Bollos y pasteles	22,7	(31,6)	0,0	0,0	0,0	0,0	35,0	70,0	87,5
<b>AZÚCARES Y DERIVADOS</b>	15,6	(13,5)	0,0	2,5	7,0	12,5	20,5	33,5	39,0
Azúcar añadido, caramelos, chucherías y otros dulces	4,5	(7,6)	0,0	0,0	0,0	0,0	7,0	13,0	18,0
Chocolates	11,1	(11,2)	0,0	0,0	5,0	9,0	15,0	26,0	30,0
<b>APERITIVOS Y CHUCHERÍAS SALADAS, ALIMENTOS PRECOCINADOS Y SALSAS</b>	31,9	(45,1)	0,0	0,0	0,0	18,5	42,0	90,0	127,5
<b>Aperitivos y chucherías saladas</b>	5,1	(12,8)	0,0	0,0	0,0	0,0	3,0	20,0	25,0
<b>Alimentos precocinados</b>	15,9	(38,6)	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	60,0	112,5
<b>Salsas</b>	10,9	(16,2)	0,0	0,0	0,0	2,5	20,0	33,0	50,0
Tomate frito	9,4	(16,0)	0,0	0,0	0,0	0,0	20,0	30,0	50,0
<b>BEBIDAS COMERCIALES DE ELABORACIÓN INDUSTRIAL</b>	132,1	(139,5)	0,0	0,0	0,0	100,0	200,0	300,0	400,0
Zumos procesados industriales	72,3	(95,6)	0,0	0,0	0,0	0,0	100,0	200,0	300,0
Refrescos	59,8	(102,6)	0,0	0,0	0,0	0,0	100,0	200,0	280,0
<b>TOTAL líquidos<sup>a</sup></b>	494,7	(194,4)	200,0	230,0	350,0	495,0	620,0	747,5	821,5
<b>TOTAL alimentos sólidos<sup>b</sup></b>	968,5	(249,2)	580,0	656,0	811,5	960,5	1104,0	1280,5	1425,0
<b>TOTAL</b>	1463,1	(313,2)	982,5	1079,5	1250,5	1448,5	1644,0	1891,5	2033,0

n=285.

g: gramos, alimentos sólidos; cc: centímetros cúbicos, alimentos líquidos.; DE: Desviación estándar;

<sup>a</sup>Leche y bebidas industriales. No incluye el agua de bebida; <sup>b</sup>Todos, excepto leche y bebidas industriales.

ENICM: Encuesta de Nutrición Infantil de la Comunidad de Madrid. Servicio de Epidemiología, Consejería de Sanidad, 2008.

Tabla 21. Ingesta de alimentos en la población de 5 a 12 años de la Comunidad de Madrid. Ambos sexos, según sexo y según edad. ENICM.

ALIMENTO (g; cc)	Ingesta (persona/día): Media (DE)										
	Ambos sexos		Niños				Niñas				
	Total	5 años	6-9 años	10-12 años	Total	5 años	6-9 años	10-12 años	Total		
<b>CEREALES Y DERIVADOS</b>	<b>125,4 (54,5)</b>	<b>108,6 (45,4)</b>	<b>131,5 (55,9)</b>	<b>146,1 (61,6)</b>	<b>133,6 (57,7)</b>	<b>96,6 (39,0)</b>	<b>113,0 (47,0)</b>	<b>129,0 (53,4)</b>	<b>116,5 (49,4)</b>		
Arroz	9,3 (15,1)	11,4 (16,9)	10,1 (15,4)	8,5 (14,7)	9,7 (15,4)	6,5 (11,5)	10,0 (15,7)	7,6 (13,6)	8,9 (14,8)		
Pasta	17,3 (19,3)	18,7 (20,6)	17,8 (19,2)	19,0 (21,1)	18,3 (19,9)	16,4 (18,2)	15,6 (17,7)	17,3 (20,3)	16,2 (18,6)		
Pan	84,0 (48,5)	63,6 (37,1)	89,7 (50,8)	102,5 (56,0)	90,9 (52,4)	58,1 (31,6)	73,8 (40,2)	87,4 (47,4)	76,6 (42,8)		
Pan blanco	57,9 (45,9)	39,6 (34,7)	61,5 (49,2)	76,3 (53,4)	63,9 (50,4)	35,4 (28,4)	48,2 (36,3)	62,2 (45,0)	51,4 (39,5)		
Pan de molde	24,1 (24,6)	22,0 (22,9)	26,2 (25,6)	24,8 (27,1)	25,3 (25,8)	21,9 (22,3)	23,0 (23,2)	22,8 (23,5)	22,8 (23,2)		
Pan integral	2,1 (10,5)	2,0 (8,2)	1,9 (10,7)	1,3 (6,4)	1,8 (9,3)	0,8 (6,4)	2,7 (13,3)	2,4 (9,8)	2,4 (11,7)		
Cereales para el desayuno	8,8 (13,4)	9,3 (13,7)	8,3 (14,1)	10,6 (14,8)	9,1 (14,3)	9,8 (13,7)	7,6 (11,4)	9,8 (13,6)	8,5 (12,4)		
Otros cereales	5,9 (9,6)	5,6 (8,4)	5,7 (8,0)	5,5 (7,8)	5,6 (8,0)	5,8 (9,1)	5,9 (11,0)	6,8 (11,6)	6,2 (11,1)		
Maíz cocido	0,7 (4,6)	0,7 (3,9)	0,4 (2,8)	0,5 (3,1)	0,5 (3,0)	0,4 (1,6)	0,9 (7,1)	0,8 (3,4)	0,8 (5,8)		
Harina de trigo	0,2 (1,9)	0,1 (0,6)	0,3 (2,4)	0,1 (1,4)	0,2 (2,0)	0,5 (3,8)	0,1 (1,2)	0,2 (1,6)	0,2 (1,7)		
Harina de maíz	5,0 (7,9)	4,8 (7,6)	5,0 (7,0)	4,8 (7,3)	4,9 (7,1)	5,0 (8,2)	4,8 (7,5)	5,8 (10,7)	5,2 (8,7)		
<b>LECHE Y DERIVADOS LÁCTEOS</b>	<b>508,2 (181,1)</b>	<b>551,9 (194,9)</b>	<b>510,3 (173,9)</b>	<b>531,0 (211,4)</b>	<b>521,2 (189,0)</b>	<b>482,9 (163,2)</b>	<b>501,5 (172,3)</b>	<b>484,4 (171,2)</b>	<b>494,3 (171,2)</b>		
Leche de vaca	369,7 (170,3)	359,5 (178,0)	366,1 (167,3)	405,2 (200,4)	377,7 (180,2)	337,6 (150,4)	364,2 (160,3)	362,6 (158,1)	361,2 (158,7)		
Leche entera	270,9 (211,2)	297,3 (210,1)	290,3 (201,8)	279,7 (247,6)	287,7 (217,9)	263,1 (175,7)	267,1 (205,2)	223,8 (202,0)	252,9 (202,3)		
Leche semidesnatada	90,6 (164,5)	53,4 (139,8)	71,1 (146,7)	115,7 (198,3)	83,2 (165,4)	69,4 (132,1)	89,5 (155,8)	124,0 (181,5)	98,6 (163,3)		
Leche desnatada	8,0 (49,5)	8,7 (65,6)	4,6 (31,6)	9,8 (54,5)	6,6 (44,4)	5,0 (34,2)	7,4 (41,2)	14,5 (76,1)	9,5 (54,4)		
Otras leches	0,2 (1,5)	0,0 (0,1)	0,1 (0,8)	0,1 (0,6)	0,1 (0,7)	0,0 (0,0)	0,2 (2,4)	0,3 (1,5)	0,2 (2,0)		
Leche concentrada	0,0 (1,2)	0,0 (0,0)	0,0 (0,0)	0,0 (0,0)	0,0 (0,0)	0,0 (0,0)	0,1 (2,2)	0,0 (0,0)	0,1 (1,7)		
Leche condensada	0,0 (0,6)	0,0 (0,0)	0,0 (0,4)	0,0 (0,0)	0,0 (0,3)	0,0 (0,0)	0,0 (0,6)	0,1 (1,2)	0,1 (0,8)		
Leche en polvo	0,0 (0,4)	0,0 (0,0)	0,0 (0,5)	0,0 (0,0)	0,0 (0,4)	0,0 (0,0)	0,0 (0,3)	0,0 (0,5)	0,0 (0,4)		
Leche en polvo desengrasada	0,1 (0,5)	0,0 (0,1)	0,1 (0,4)	0,1 (0,6)	0,1 (0,4)	0,0 (0,0)	0,1 (0,4)	0,1 (0,7)	0,1 (0,5)		
Quesos	10,4 (15,3)	9,2 (14,2)	9,9 (15,5)	10,4 (15,3)	10,0 (15,3)	10,1 (15,1)	10,2 (14,6)	12,2 (16,5)	10,9 (15,3)		
Queso de bola	0,3 (2,2)	0,0 (0,0)	0,2 (1,6)	0,5 (3,1)	0,2 (2,1)	0,4 (2,2)	0,3 (2,0)	0,3 (2,7)	0,3 (2,3)		
Queso de Burgos	1,6 (8,1)	2,3 (9,7)	1,4 (7,4)	1,4 (6,8)	1,5 (7,5)	1,5 (10,1)	1,6 (7,3)	2,3 (10,5)	1,8 (8,7)		
Queso de Cabrales	0,0 (0,1)	0,0 (0,0)	0,0 (0,0)	0,0 (0,0)	0,0 (0,0)	0,0 (0,0)	0,0 (0,2)	0,0 (0,0)	0,0 (0,2)		
Queso gallego	0,2 (1,7)	0,0 (0,0)	0,1 (1,2)	0,1 (1,6)	0,1 (1,3)	0,0 (0,0)	0,3 (2,4)	0,2 (1,9)	0,2 (2,1)		
Queso gruyere y emmental	2,7 (6,6)	2,5 (6,5)	2,7 (6,8)	3,0 (7,6)	2,8 (7,0)	2,1 (4,7)	2,1 (5,2)	3,8 (7,8)	2,7 (6,2)		
Queso manchego fresco	0,1 (0,9)	0,0 (0,0)	0,1 (1,3)	0,0 (0,4)	0,1 (1,0)	0,0 (0,0)	0,1 (1,1)	0,0 (0,6)	0,1 (0,9)		
Queso manchego semicurado	2,1 (6,6)	1,1 (4,6)	1,9 (6,2)	3,0 (7,7)	2,1 (6,6)	1,3 (4,8)	2,4 (7,2)	1,9 (5,9)	2,1 (6,6)		

Queso manchego curado	0,6 (3,1)	0,7 (2,2)	0,7 (3,0)	0,5 (2,7)	0,6 (2,9)	0,8 (4,6)	0,4 (2,3)	1,1 (4,6)	0,7 (3,4)
Queso en porciones	2,7 (6,8)	2,7 (6,1)	2,8 (7,2)	1,9 (6,0)	2,5 (6,7)	4,0 (7,8)	3,1 (7,3)	2,3 (5,7)	2,9 (6,9)
Queso roquefort	0,1 (1,0)	0,0 (0,0)	0,0 (0,6)	0,1 (0,9)	0,0 (0,7)	0,0 (0,0)	0,1 (1,0)	0,2 (1,7)	0,1 (1,2)
<b>Yogures</b>	<b>80,5 (76,2)</b>	<b>106,2 (96,9)</b>	<b>86,3 (78,1)</b>	<b>71,0 (65,6)</b>	<b>83,6 (77,3)</b>	<b>82,6 (75,4)</b>	<b>82,5 (77,2)</b>	<b>65,4 (69,2)</b>	<b>77,1 (74,9)</b>
Yogur	78,5 (75,5)	104,3 (96,7)	84,5 (76,4)	68,8 (66,6)	81,7 (76,6)	81,8 (75,9)	80,5 (76,0)	63,4 (68,7)	75,2 (74,1)
Yogur desnatado	1,9 (13,4)	1,8 (13,8)	1,7 (13,7)	2,2 (11,5)	1,9 (13,0)	0,7 (6,8)	2,0 (15,0)	2,1 (13,2)	1,9 (13,9)
<b>Otros derivados y postres lácteos</b>	<b>47,6 (62,7)</b>	<b>77,1 (78,1)</b>	<b>48,0 (61,6)</b>	<b>44,3 (66,7)</b>	<b>49,9 (65,8)</b>	<b>52,7 (52,5)</b>	<b>44,5 (59,6)</b>	<b>44,2 (60,2)</b>	<b>45,2 (59,1)</b>
Petit suisse natural azucarado	7,2 (19,4)	17,3 (34,8)	8,6 (20,7)	5,4 (16,6)	8,5 (21,8)	8,9 (21,9)	6,3 (16,9)	4,1 (13,0)	5,9 (16,4)
Requesón y cuajada	1,3 (10,7)	0,7 (6,7)	1,8 (14,2)	1,1 (10,2)	1,5 (12,4)	1,6 (10,3)	0,8 (7,2)	1,3 (9,9)	1,0 (8,5)
Natillas	12,1 (30,1)	23,1 (44,0)	12,2 (29,3)	12,6 (33,2)	13,5 (32,5)	15,6 (31,4)	10,7 (28,5)	8,8 (22,5)	10,5 (27,1)
Batidos	14,6 (41,6)	24,0 (44,9)	13,6 (41,1)	14,0 (42,5)	14,8 (42,0)	12,1 (35,1)	14,8 (42,2)	14,5 (41,0)	14,5 (41,2)
Helados	11,7 (25,0)	11,8 (23,2)	11,1 (23,9)	10,5 (25,4)	11,0 (24,3)	13,9 (22,9)	11,0 (24,5)	14,7 (28,9)	12,5 (25,8)
Nata	0,7 (3,7)	0,1 (1,1)	0,7 (4,2)	0,7 (2,9)	0,6 (3,6)	0,8 (2,7)	0,9 (4,0)	0,7 (3,6)	0,8 (3,8)
<b>VERDURAS Y HORTALIZAS</b>	<b>88,9 (75,4)</b>	<b>81,5 (62,9)</b>	<b>86,2 (74,5)</b>	<b>91,2 (79,2)</b>	<b>87,3 (74,8)</b>	<b>83,7 (74,0)</b>	<b>85,9 (68,4)</b>	<b>101,3 (88,2)</b>	<b>90,6 (76,0)</b>
<b>Verduras de hoja o tallo</b>	<b>18,0 (27,1)</b>	<b>15,7 (26,2)</b>	<b>16,9 (27,6)</b>	<b>20,6 (30,0)</b>	<b>17,9 (28,3)</b>	<b>18,4 (28,3)</b>	<b>16,2 (22,3)</b>	<b>21,7 (30,5)</b>	<b>18,2 (25,9)</b>
Acelgas	2,9 (11,9)	3,4 (11,2)	2,7 (10,6)	3,5 (15,5)	3,0 (12,4)	3,0 (12,0)	2,1 (7,5)	4,0 (16,1)	2,8 (11,4)
Apio	0,2 (1,6)	0,6 (2,6)	0,2 (1,7)	0,3 (1,8)	0,3 (1,8)	0,0 (0,0)	0,2 (1,7)	0,1 (0,7)	0,2 (1,4)
Cardo	0,0 (0,6)	0,0 (0,0)	0,0 (0,0)	0,0 (0,0)	0,0 (0,0)	0,0 (0,0)	0,0 (1,1)	0,0 (0,0)	0,0 (0,9)
Coles y repollo	1,9 (7,5)	2,0 (5,8)	1,8 (8,2)	2,1 (6,6)	1,9 (7,5)	3,4 (9,9)	1,7 (8,2)	1,6 (5,4)	1,8 (7,6)
Espárragos	1,1 (8,2)	1,2 (8,2)	1,1 (8,6)	1,1 (6,7)	1,1 (8,0)	3,6 (19,5)	0,5 (4,5)	1,4 (8,3)	1,1 (8,4)
Espinacas	2,1 (12,7)	3,3 (20,4)	2,2 (13,1)	2,8 (13,9)	2,5 (14,3)	0,0 (0,0)	1,9 (11,5)	1,9 (11,1)	1,7 (10,8)
Grellos y nabizas	0,0 (0,6)	0,0 (0,0)	0,0 (0,0)	0,0 (0,0)	0,0 (0,0)	0,0 (0,0)	0,0 (0,6)	0,1 (1,3)	0,0 (0,9)
Lechuga y escarola	9,8 (15,5)	5,3 (9,2)	8,9 (15,1)	10,8 (15,7)	9,1 (14,8)	8,4 (13,1)	9,7 (14,8)	12,8 (19,1)	10,6 (16,2)
<b>Verduras y hortalizas de raíz, bulbos, inflorescencias, frutos y otras</b>	<b>70,8 (65,0)</b>	<b>65,8 (53,7)</b>	<b>69,4 (64,6)</b>	<b>70,6 (66,9)</b>	<b>69,4 (64,2)</b>	<b>65,2 (59,4)</b>	<b>69,7 (60,4)</b>	<b>79,5 (75,9)</b>	<b>72,4 (65,8)</b>
Ajo	0,7 (0,8)	0,6 (0,8)	0,7 (0,8)	0,7 (0,9)	0,7 (0,8)	0,6 (0,7)	0,7 (0,8)	0,6 (0,8)	0,6 (0,8)
Alcachofas	0,5 (3,7)	0,3 (2,7)	0,3 (3,0)	0,4 (3,3)	0,3 (3,0)	0,7 (5,1)	0,3 (3,4)	1,1 (5,5)	0,6 (4,4)
Berenjena	0,5 (4,9)	0,1 (0,5)	0,4 (4,1)	1,4 (9,4)	0,7 (6,2)	0,2 (1,1)	0,4 (3,7)	0,2 (2,1)	0,3 (3,1)
Calabaza y calabacín	3,8 (13,4)	6,1 (16,7)	3,6 (13,8)	2,9 (12,1)	3,7 (13,6)	3,3 (9,0)	4,1 (12,2)	4,0 (15,7)	4,0 (13,2)
Cebolla, cebolleta y puerro	7,2 (10,1)	8,0 (11,1)	8,2 (11,3)	6,9 (10,1)	7,8 (10,9)	7,7 (9,7)	7,0 (10,0)	5,7 (7,3)	6,7 (9,2)
Coliflor	0,9 (8,2)	0,5 (5,0)	0,5 (6,1)	1,3 (9,5)	0,8 (7,3)	0,7 (3,6)	1,1 (9,7)	1,1 (9,2)	1,1 (9,1)
Champiñón y setas	1,1 (7,6)	1,0 (6,2)	1,6 (10,2)	0,2 (1,4)	1,1 (8,1)	0,7 (4,3)	0,8 (5,8)	1,6 (9,1)	1,1 (6,9)
Guisantes verdes	0,1 (2,0)	0,2 (1,7)	0,1 (2,1)	0,2 (2,9)	0,1 (2,4)	0,0 (0,0)	0,1 (1,3)	0,1 (1,8)	0,1 (1,4)
Guisantes congelados	2,1 (8,6)	3,0 (12,4)	2,7 (11,3)	2,1 (8,7)	2,6 (10,7)	1,4 (4,2)	1,4 (5,1)	1,9 (6,8)	1,5 (5,6)
Habas	0,1 (2,8)	0,0 (0,0)	0,0 (1,0)	0,0 (0,4)	0,0 (0,8)	0,0 (0,0)	0,1 (1,0)	0,5 (6,8)	0,2 (3,9)

Judías verdes	7,8 (22,5)	5,3 (14,2)	7,2 (23,0)	8,1 (22,4)	7,3 (22,0)	6,3 (18,5)	8,3 (22,2)	9,3 (25,4)	8,4 (22,9)
Nabos	0,2 (1,3)	0,2 (0,9)	0,2 (1,5)	0,1 (1,0)	0,2 (1,3)	0,2 (2,1)	0,1 (1,5)	0,1 (0,8)	0,1 (1,4)
Pepino	2,0 (7,8)	1,5 (6,7)	1,3 (6,5)	1,8 (7,3)	1,5 (6,8)	2,2 (8,3)	2,4 (8,9)	2,8 (8,5)	2,5 (8,7)
Pimientos	2,4 (8,6)	1,2 (3,1)	2,4 (7,8)	2,1 (7,1)	2,2 (7,2)	2,7 (7,6)	2,8 (11,9)	2,5 (5,8)	2,7 (10,0)
Remolacha	0,0 (1,1)	0,1 (0,7)	0,0 (0,2)	0,0 (0,5)	0,0 (0,4)	0,0 (0,0)	0,0 (0,2)	0,2 (2,8)	0,1 (1,6)
Tomate	24,4 (39,4)	19,3 (34,8)	21,7 (37,1)	26,9 (42,4)	23,1 (38,7)	18,8 (29,7)	23,7 (37,5)	32,0 (46,1)	25,9 (40,0)
Tomate al natural enlatado	6,1 (15,5)	5,9 (13,7)	6,5 (16,2)	6,4 (16,2)	6,4 (15,9)	8,6 (18,3)	6,0 (15,0)	4,4 (13,5)	5,8 (14,9)
Zanahoria	10,8 (18,5)	12,7 (21,3)	11,7 (19,1)	9,1 (13,7)	11,0 (17,9)	11,0 (19,1)	10,3 (17,3)	11,3 (22,1)	10,7 (19,1)
<b>TUBÉRCULOS</b>	<b>73,3 (61,5)</b>	<b>75,1 (59,0)</b>	<b>76,6 (62,2)</b>	<b>79,8 (68,1)</b>	<b>77,5 (63,8)</b>	<b>62,9 (53,4)</b>	<b>71,0 (58,0)</b>	<b>66,5 (61,1)</b>	<b>68,8 (58,6)</b>
Patata	73,2 (61,4)	75,1 (59,0)	76,6 (62,2)	79,5 (68,0)	77,4 (63,7)	62,9 (53,4)	71,0 (58,0)	66,5 (61,1)	68,8 (58,6)
Otros tubérculos (boniato y batata)	0,1 (2,2)	0,0 (0,0)	0,0 (0,0)	0,3 (5,4)	0,1 (3,1)	0,0 (0,0)	0,0 (0,0)	0,0 (0,0)	0,0 (0,0)
<b>FRUTAS FRESCAS</b>	<b>193,1 (133,3)</b>	<b>181,6 (123,0)</b>	<b>192,0 (131,4)</b>	<b>181,5 (149,0)</b>	<b>187,6 (136,3)</b>	<b>188,9 (136,7)</b>	<b>194,7 (123,0)</b>	<b>210,0 (139,3)</b>	<b>199,0 (129,8)</b>
Albaricoque	2,7 (15,9)	2,5 (12,5)	2,3 (14,7)	4,1 (23,4)	2,9 (17,7)	3,0 (14,6)	2,4 (12,5)	2,9 (15,4)	2,6 (13,7)
Cerezas y guindas	3,2 (14,6)	1,5 (7,2)	2,7 (13,5)	3,3 (14,1)	2,8 (13,2)	2,1 (9,0)	3,4 (14,0)	4,9 (20,2)	3,7 (15,9)
Ciruelas	1,7 (11,9)	1,5 (11,2)	1,7 (12,2)	1,6 (11,0)	1,6 (11,7)	0,8 (5,2)	2,2 (13,4)	1,6 (11,4)	1,9 (12,2)
Chirimoyas	0,4 (5,5)	0,0 (0,0)	0,5 (5,6)	0,0 (0,0)	0,3 (4,2)	0,0 (0,0)	0,3 (4,7)	0,8 (9,7)	0,4 (6,6)
Frambuesa, fresa y fresón	5,3 (22,0)	4,2 (18,7)	3,9 (18,3)	4,7 (20,9)	4,2 (19,2)	8,5 (25,1)	5,9 (24,0)	6,7 (25,5)	6,4 (24,6)
Higos y brevas	1,1 (10,0)	0,6 (6,4)	0,7 (7,8)	1,7 (14,2)	1,0 (10,2)	2,8 (19,6)	0,9 (7,9)	1,0 (8,7)	1,1 (9,9)
Kiwi	2,5 (13,8)	2,1 (16,9)	2,2 (12,5)	2,7 (13,8)	2,4 (13,4)	4,8 (21,3)	1,9 (11,5)	3,6 (15,9)	2,8 (14,2)
Limón	0,4 (2,9)	0,3 (1,2)	0,5 (4,0)	0,4 (2,5)	0,5 (3,4)	0,1 (0,7)	0,2 (1,3)	0,7 (3,5)	0,4 (2,2)
Mandarina	15,3 (34,1)	18,6 (39,2)	14,2 (31,8)	11,9 (31,4)	13,9 (32,6)	18,9 (37,0)	16,6 (37,4)	16,3 (31,7)	16,8 (35,6)
Manzana	35,2 (54,7)	34,8 (55,4)	34,2 (53,7)	32,9 (56,4)	33,9 (54,7)	41,9 (56,1)	36,0 (53,8)	36,5 (55,9)	36,7 (54,7)
Melocotón	11,1 (35,7)	6,6 (26,5)	11,2 (38,9)	11,0 (35,2)	10,6 (36,6)	9,1 (28,7)	9,2 (29,9)	17,0 (43,3)	11,7 (34,8)
Melón	12,8 (33,4)	12,1 (33,3)	11,7 (30,0)	13,4 (33,8)	12,3 (31,6)	6,0 (18,0)	14,0 (36,3)	14,2 (36,9)	13,3 (35,3)
Naranja	45,2 (70,5)	43,3 (66,0)	44,7 (69,2)	44,9 (73,6)	44,6 (70,2)	38,1 (62,2)	44,0 (69,6)	51,3 (75,3)	45,7 (70,8)
Nísperos	0,1 (3,3)	0,0 (0,0)	0,1 (1,3)	0,0 (0,0)	0,0 (1,0)	0,0 (0,0)	0,3 (4,6)	0,3 (5,5)	0,3 (4,7)
Pera	22,8 (42,5)	21,4 (37,1)	26,6 (44,1)	18,4 (40,4)	23,5 (42,4)	24,3 (43,8)	22,7 (43,2)	20,2 (41,3)	22,0 (42,6)
Piña	0,4 (6,2)	0,0 (0,0)	0,0 (0,0)	0,4 (4,8)	0,1 (2,7)	0,0 (0,0)	0,8 (8,7)	0,7 (9,4)	0,7 (8,5)
Plátano	23,6 (36,4)	27,2 (41,3)	26,5 (37,0)	18,7 (33,9)	24,1 (36,7)	21,2 (33,3)	24,4 (38,3)	21,2 (32,7)	23,1 (36,1)
Sandía	7,1 (23,0)	4,2 (15,8)	6,4 (20,2)	9,4 (28,2)	7,1 (22,7)	6,0 (19,7)	7,3 (22,0)	7,1 (26,4)	7,1 (23,3)
Uvas blancas	1,6 (11,7)	0,0 (0,0)	1,5 (10,8)	1,1 (9,7)	1,2 (9,9)	1,3 (12,2)	1,9 (12,6)	2,3 (14,9)	2,0 (13,3)
Uvas negras	0,5 (6,8)	0,7 (5,4)	0,4 (4,8)	1,0 (9,3)	0,6 (6,6)	0,0 (0,0)	0,3 (4,8)	0,7 (10,7)	0,4 (7,0)
<b>FRUTAS FRESCAS OLEAGINOSAS</b>	<b>2,2 (7,9)</b>	<b>1,5 (6,1)</b>	<b>1,8 (7,3)</b>	<b>2,3 (8,2)</b>	<b>1,9 (7,5)</b>	<b>1,4 (4,5)</b>	<b>2,4 (8,3)</b>	<b>2,8 (9,3)</b>	<b>2,4 (8,4)</b>
Aguacate	0,1 (1,4)	0,1 (0,9)	0,1 (1,0)	0,1 (1,9)	0,1 (1,3)	0,3 (1,9)	0,2 (1,6)	0,1 (0,6)	0,1 (1,4)
Aceitunas	2,1 (7,8)	1,4 (5,8)	1,7 (7,1)	2,2 (8,0)	1,8 (7,3)	1,2 (4,1)	2,3 (8,2)	2,7 (9,3)	2,3 (8,3)



<b>FRUTAS DESECADAS</b>	<b>0,1 (1,2)</b>	<b>0,1 (0,7)</b>	<b>0,1 (1,7)</b>	<b>0,1 (0,5)</b>	<b>0,1 (1,3)</b>	<b>0,0 (0,0)</b>	<b>0,1 (0,9)</b>	<b>0,1 (1,4)</b>	<b>0,1 (1,1)</b>
Ciruelas secas	0,0 (0,6)	0,0 (0,0)	0,0 (0,0)	0,0 (0,0)	0,0 (0,0)	0,0 (0,0)	0,0 (0,0)	0,1 (1,4)	0,0 (0,8)
Dátiles	0,0 (0,5)	0,0 (0,0)	0,1 (0,8)	0,0 (0,0)	0,0 (0,6)	0,0 (0,0)	0,0 (0,0)	0,0 (0,0)	0,0 (0,0)
Higos secos	0,0 (0,7)	0,0 (0,0)	0,0 (0,8)	0,0 (0,3)	0,0 (0,7)	0,0 (0,0)	0,0 (0,9)	0,0 (0,0)	0,0 (0,7)
Pasas	0,0 (0,5)	0,1 (0,7)	0,0 (0,7)	0,0 (0,4)	0,0 (0,6)	0,0 (0,0)	0,0 (0,3)	0,0 (0,0)	0,0 (0,2)
<b>CONSERVAS DE FRUTAS</b>	<b>4,3 (14,4)</b>	<b>2,1 (8,8)</b>	<b>4,5 (16,1)</b>	<b>6,1 (17,6)</b>	<b>4,7 (16,0)</b>	<b>2,9 (11,7)</b>	<b>3,7 (12,3)</b>	<b>4,4 (12,9)</b>	<b>3,8 (12,5)</b>
Melocotón en Almíbar	2,4 (13,1)	0,7 (6,9)	2,8 (15,1)	3,3 (14,5)	2,7 (14,2)	1,6 (10,7)	2,0 (11,7)	2,1 (12,0)	2,0 (11,7)
Membrillo y pastas de frutas	0,2 (3,3)	0,4 (3,0)	0,1 (2,0)	0,6 (6,9)	0,3 (4,3)	0,3 (2,7)	0,1 (1,3)	0,1 (1,4)	0,1 (1,5)
Mermelada	1,6 (4,5)	1,0 (4,7)	1,5 (4,3)	2,0 (5,3)	1,6 (4,7)	0,9 (3,4)	1,5 (4,1)	2,2 (5,1)	1,7 (4,4)
Piña en almíbar	0,1 (1,3)	0,0 (0,0)	0,0 (0,4)	0,2 (3,0)	0,1 (1,7)	0,0 (0,0)	0,0 (0,0)	0,1 (1,0)	0,0 (0,6)
<b>FRUTOS SECOS Y SEMILLAS OLEAGINOSAS</b>	<b>0,9 (4,9)</b>	<b>0,6 (3,2)</b>	<b>0,9 (5,1)</b>	<b>0,9 (5,0)</b>	<b>0,9 (4,9)</b>	<b>0,5 (2,1)</b>	<b>1,1 (5,5)</b>	<b>1,1 (3,9)</b>	<b>1,0 (4,8)</b>
Anacardo	0,0 (0,0)	0,0 (0,0)	0,0 (0,0)	0,0 (0,0)	0,0 (0,0)	0,0 (0,0)	0,0 (0,1)	0,0 (0,0)	0,0 (0,1)
Almendra	0,1 (0,9)	0,0 (0,0)	0,2 (1,0)	0,0 (0,2)	0,1 (0,8)	0,0 (0,3)	0,1 (1,0)	0,1 (0,8)	0,1 (0,9)
Avellana	0,0 (0,5)	0,0 (0,0)	0,0 (0,5)	0,0 (0,7)	0,0 (0,5)	0,1 (0,7)	0,0 (0,5)	0,0 (0,3)	0,0 (0,5)
Cacahuete	0,1 (1,4)	0,2 (1,7)	0,2 (1,7)	0,1 (1,2)	0,2 (1,6)	0,3 (1,8)	0,1 (1,2)	0,1 (0,7)	0,1 (1,2)
Castañas	0,4 (4,1)	0,4 (2,7)	0,4 (4,4)	0,3 (3,9)	0,3 (4,1)	0,0 (0,0)	0,6 (5,2)	0,2 (2,3)	0,4 (4,2)
Semillas de girasol	0,2 (1,5)	0,0 (0,4)	0,1 (1,0)	0,3 (1,9)	0,2 (1,3)	0,0 (0,0)	0,1 (0,8)	0,5 (2,8)	0,2 (1,7)
Nueces	0,1 (0,9)	0,0 (0,0)	0,1 (0,9)	0,1 (0,9)	0,1 (0,9)	0,1 (0,5)	0,1 (0,9)	0,1 (0,9)	0,1 (0,9)
<b>LEGUMBRES (secas)</b>	<b>11,2 (16,0)</b>	<b>7,9 (13,4)</b>	<b>12,2 (16,6)</b>	<b>11,3 (16,1)</b>	<b>11,5 (16,2)</b>	<b>12,8 (16,0)</b>	<b>11,4 (16,0)</b>	<b>9,6 (15,2)</b>	<b>11,0 (15,7)</b>
Garbanzos	3,5 (8,8)	2,9 (7,9)	3,6 (9,2)	3,8 (9,5)	3,6 (9,2)	4,1 (8,6)	3,5 (8,4)	3,0 (8,1)	3,4 (8,4)
Judías blancas, pintas, etc	2,0 (7,5)	1,5 (6,3)	2,4 (8,2)	2,8 (9,3)	2,4 (8,4)	1,8 (6,6)	1,4 (5,7)	1,8 (7,3)	1,6 (6,3)
Lentejas	5,7 (12,7)	3,6 (9,5)	6,2 (13,1)	4,7 (11,8)	5,4 (12,4)	7,0 (13,1)	6,5 (13,6)	4,8 (11,5)	6,0 (12,9)
<b>HUEVOS</b>	<b>24,4 (23,9)</b>	<b>23,6 (20,5)</b>	<b>25,9 (25,5)</b>	<b>27,2 (24,6)</b>	<b>26,1 (24,7)</b>	<b>20,9 (20,6)</b>	<b>22,2 (22,6)</b>	<b>24,2 (23,6)</b>	<b>22,7 (22,8)</b>
<b>CARNE Y PRODUCTOS CÁRNICOS</b>	<b>140,3 (66,6)</b>	<b>126,5 (58,7)</b>	<b>146,3 (66,7)</b>	<b>148,7 (70,1)</b>	<b>144,9 (67,2)</b>	<b>121,6 (63,4)</b>	<b>135,9 (64,8)</b>	<b>138,8 (67,8)</b>	<b>135,4 (65,7)</b>
<b>Carnes</b>	<b>104,9 (61,8)</b>	<b>97,9 (56,4)</b>	<b>109,2 (62,0)</b>	<b>109,9 (65,4)</b>	<b>108,2 (62,6)</b>	<b>92,8 (60,9)</b>	<b>100,7 (58,4)</b>	<b>105,3 (65,2)</b>	<b>101,4 (60,9)</b>
<b>Ave</b>	<b>44,8 (49,2)</b>	<b>41,9 (45,2)</b>	<b>48,0 (50,0)</b>	<b>42,2 (53,2)</b>	<b>45,5 (50,6)</b>	<b>35,5 (46,9)</b>	<b>45,0 (46,9)</b>	<b>44,6 (49,3)</b>	<b>44,0 (47,7)</b>
Pavo (deshuesado sin piel)	2,5 (11,1)	1,5 (7,9)	3,0 (12,6)	2,9 (13,0)	2,8 (12,3)	3,3 (10,9)	2,1 (9,8)	2,1 (8,6)	2,2 (9,5)
Perdiz y codorniz	0,0 (1,6)	0,0 (0,0)	0,0 (0,0)	0,0 (0,0)	0,0 (0,0)	0,0 (0,0)	0,1 (2,9)	0,0 (0,0)	0,1 (2,3)
Pollo (filetes)	17,8 (31,5)	19,1 (29,4)	19,3 (33,6)	17,1 (32,6)	18,6 (32,9)	12,1 (21,0)	16,9 (29,6)	18,2 (32,8)	16,9 (30,0)
Pollo y gallina	24,4 (37,9)	21,3 (38,2)	25,6 (36,8)	22,2 (37,6)	24,1 (37,2)	20,1 (38,0)	25,9 (39,1)	24,2 (38,1)	24,8 (38,7)
<b>Cerdo</b>	<b>18,2 (28,9)</b>	<b>19,6 (27,5)</b>	<b>17,9 (28,6)</b>	<b>21,1 (33,0)</b>	<b>19,1 (29,9)</b>	<b>15,8 (28,5)</b>	<b>16,9 (26,7)</b>	<b>18,5 (29,3)</b>	<b>17,3 (27,7)</b>
Carne magra	12,1 (24,6)	14,5 (23,5)	12,1 (24,2)	12,3 (26,4)	12,4 (24,8)	13,1 (27,7)	11,3 (22,8)	12,1 (26,4)	11,8 (24,5)
Carne semigrasa	2,2 (9,3)	2,1 (11,7)	2,5 (9,7)	3,0 (11,0)	2,6 (10,3)	1,1 (5,2)	1,7 (7,5)	2,2 (9,1)	1,8 (7,9)
Chuletas	2,3 (10,9)	2,4 (11,4)	1,5 (8,7)	3,9 (15,4)	2,3 (11,5)	0,0 (0,0)	2,5 (10,9)	2,3 (10,4)	2,2 (10,2)

Panceta	1,3	(6,1)	0,4	(2,4)	1,6	(8,0)	1,5	(5,7)	1,4	(7,0)	1,1	(4,2)	1,0	(4,4)	1,5	(6,3)	1,1	(5,1)
Tocino	0,4	(1,4)	0,2	(0,6)	0,3	(1,0)	0,4	(1,9)	0,3	(1,3)	0,5	(1,5)	0,3	(1,2)	0,5	(1,7)	0,4	(1,4)
<b>Vacuno</b>	<b>34,7</b>	<b>(41,3)</b>	<b>28,0</b>	<b>(40,7)</b>	<b>36,3</b>	<b>(41,9)</b>	<b>37,7</b>	<b>(41,1)</b>	<b>35,9</b>	<b>(41,6)</b>	<b>35,4</b>	<b>(41,1)</b>	<b>32,2</b>	<b>(38,9)</b>	<b>35,0</b>	<b>(44,9)</b>	<b>33,4</b>	<b>(41,1)</b>
Carne magra	26,4	(37,8)	21,6	(36,6)	26,5	(37,5)	28,1	(38,0)	26,5	(37,6)	26,9	(34,1)	25,5	(36,7)	27,7	(41,6)	26,4	(38,1)
Carne semigrasa	8,1	(19,7)	6,3	(16,7)	9,6	(21,5)	9,3	(21,1)	9,2	(21,0)	8,5	(23,2)	6,5	(16,8)	7,0	(19,1)	6,8	(18,2)
Chuletas	0,2	(3,6)	0,0	(0,0)	0,2	(3,4)	0,2	(3,3)	0,2	(3,2)	0,0	(0,0)	0,2	(3,7)	0,3	(5,0)	0,2	(4,0)
<b>Otras carnes y vísceras</b>	<b>7,3</b>	<b>(21,5)</b>	<b>8,4</b>	<b>(21,9)</b>	<b>7,0</b>	<b>(22,1)</b>	<b>9,0</b>	<b>(24,2)</b>	<b>7,7</b>	<b>(22,8)</b>	<b>6,1</b>	<b>(16,8)</b>	<b>6,6</b>	<b>(19,5)</b>	<b>7,2</b>	<b>(22,1)</b>	<b>6,8</b>	<b>(20,1)</b>
<b>Otras carnes</b>	<b>6,9</b>	<b>(21,1)</b>	<b>7,7</b>	<b>(20,9)</b>	<b>6,6</b>	<b>(21,7)</b>	<b>8,4</b>	<b>(23,6)</b>	<b>7,3</b>	<b>(22,2)</b>	<b>6,1</b>	<b>(16,8)</b>	<b>6,3</b>	<b>(19,2)</b>	<b>7,0</b>	<b>(22,0)</b>	<b>6,5</b>	<b>(19,9)</b>
Cordero (chuletas)	1,8	(9,2)	1,5	(8,5)	1,7	(8,9)	2,0	(9,7)	1,8	(9,1)	1,9	(8,9)	2,1	(9,4)	1,7	(9,4)	1,9	(9,4)
Cordero (prieta y paletilla)	0,9	(7,7)	1,4	(10,2)	1,1	(8,7)	1,1	(8,6)	1,1	(8,8)	1,8	(10,4)	0,5	(5,3)	0,8	(6,7)	0,7	(6,4)
Cabrito	0,0	(1,3)	0,0	(0,0)	0,1	(2,1)	0,0	(0,0)	0,1	(1,6)	0,0	(0,0)	0,0	(0,0)	0,1	(1,5)	0,0	(0,8)
Conejo y liebre	0,9	(7,2)	0,7	(7,3)	0,6	(6,2)	0,7	(6,0)	0,7	(6,3)	0,0	(0,0)	0,8	(5,8)	2,0	(12,0)	1,1	(8,1)
Carne picada y hamburguesas	3,2	(15,5)	4,0	(15,7)	3,1	(14,9)	4,6	(19,5)	3,7	(16,6)	2,4	(11,0)	3,0	(15,1)	2,4	(13,7)	2,8	(14,3)
<b>Vísceras y despojos</b>	<b>0,4</b>	<b>(4,7)</b>	<b>0,7</b>	<b>(7,4)</b>	<b>0,3</b>	<b>(4,7)</b>	<b>0,6</b>	<b>(6,3)</b>	<b>0,4</b>	<b>(5,6)</b>	<b>0,0</b>	<b>(0,0)</b>	<b>0,3</b>	<b>(4,3)</b>	<b>0,2</b>	<b>(2,5)</b>	<b>0,3</b>	<b>(3,6)</b>
Callos	0,0	(1,8)	0,7	(7,4)	0,0	(0,6)	0,0	(0,0)	0,1	(2,5)	0,0	(0,0)	0,0	(0,0)	0,0	(0,0)	0,0	(0,0)
Hígado	0,3	(4,0)	0,0	(0,0)	0,1	(3,5)	0,6	(6,3)	0,3	(4,4)	0,0	(0,0)	0,3	(4,3)	0,2	(2,5)	0,3	(3,6)
Lengua	0,0	(1,7)	0,0	(0,0)	0,1	(3,1)	0,0	(0,0)	0,1	(2,4)	0,0	(0,0)	0,0	(0,0)	0,0	(0,0)	0,0	(0,0)
Mollejas	0,0	(0,1)	0,0	(0,0)	0,0	(0,1)	0,0	(0,0)	0,0	(0,1)	0,0	(0,0)	0,0	(0,0)	0,0	(0,0)	0,0	(0,0)
<b>Embutidos</b>	<b>35,4</b>	<b>(30,0)</b>	<b>28,6</b>	<b>(22,8)</b>	<b>37,1</b>	<b>(28,9)</b>	<b>38,8</b>	<b>(33,4)</b>	<b>36,7</b>	<b>(30,0)</b>	<b>28,8</b>	<b>(24,5)</b>	<b>35,1</b>	<b>(31,5)</b>	<b>33,4</b>	<b>(28,3)</b>	<b>34,0</b>	<b>(30,0)</b>
Butifarra	0,0	(1,4)	0,0	(0,0)	0,0	(0,5)	0,0	(0,0)	0,0	(0,4)	0,0	(0,0)	0,1	(2,7)	0,0	(0,0)	0,1	(2,0)
"Cabeza de Jabalí", chicharrones	0,0	(0,6)	0,0	(0,0)	0,0	(0,0)	0,1	(1,0)	0,0	(0,6)	0,0	(0,0)	0,0	(0,9)	0,0	(0,0)	0,0	(0,7)
Chorizo	5,4	(9,0)	4,2	(8,4)	6,2	(9,5)	6,1	(9,9)	6,0	(9,5)	5,8	(7,9)	4,9	(8,3)	4,5	(8,7)	4,9	(8,4)
Foie-gras y patés	1,7	(5,4)	1,5	(5,2)	2,1	(5,8)	2,3	(7,0)	2,1	(6,1)	2,1	(6,2)	1,4	(4,6)	1,0	(3,5)	1,3	(4,5)
Lacón y paletilla	0,3	(3,7)	0,8	(6,0)	0,2	(2,0)	0,7	(5,7)	0,4	(4,0)	0,3	(2,7)	0,3	(3,5)	0,2	(3,0)	0,3	(3,3)
Jamón cocido (york, dulce, etc)	9,5	(14,6)	10,3	(15,3)	8,8	(13,7)	10,2	(17,1)	9,4	(15,0)	9,4	(13,3)	9,5	(13,7)	9,9	(15,0)	9,6	(14,1)
Jamón serrano (en lonchas)	4,7	(10,3)	2,4	(6,1)	4,3	(9,9)	5,9	(12,0)	4,6	(10,3)	1,5	(4,1)	4,5	(9,7)	6,5	(12,3)	4,9	(10,3)
Lomo embuchado	1,0	(5,1)	0,6	(3,5)	0,8	(4,3)	1,4	(6,5)	1,0	(5,0)	0,3	(2,5)	1,0	(5,0)	1,3	(6,0)	1,0	(5,2)
Morcilla	0,2	(1,7)	0,1	(0,5)	0,3	(2,1)	0,4	(2,1)	0,3	(2,0)	0,1	(0,5)	0,2	(1,1)	0,2	(1,6)	0,2	(1,2)
Mortadela	1,8	(6,9)	1,5	(6,0)	2,0	(7,4)	1,0	(5,2)	1,6	(6,6)	0,8	(3,9)	1,9	(6,8)	2,3	(8,2)	2,0	(7,1)
Salchichas frescas	1,4	(8,4)	0,2	(2,2)	1,8	(9,2)	1,1	(7,0)	1,4	(8,1)	1,7	(9,0)	1,7	(9,6)	0,8	(6,8)	1,4	(8,7)
Salchichas tipo Frankfurt	7,4	(16,9)	5,0	(12,1)	8,3	(17,4)	8,3	(18,6)	8,0	(17,3)	5,5	(14,0)	7,5	(17,8)	6,0	(13,9)	6,8	(16,3)
Salchichón	1,7	(5,8)	2,2	(7,1)	2,2	(6,5)	1,4	(5,3)	1,9	(6,2)	1,3	(5,0)	2,0	(6,1)	0,7	(3,5)	1,5	(5,3)
<b>PESCADOS</b>	<b>35,5</b>	<b>(45,6)</b>	<b>41,6</b>	<b>(47,5)</b>	<b>38,5</b>	<b>(48,4)</b>	<b>33,7</b>	<b>(42,1)</b>	<b>37,3</b>	<b>(46,4)</b>	<b>36,7</b>	<b>(48,0)</b>	<b>32,1</b>	<b>(42,5)</b>	<b>35,5</b>	<b>(47,3)</b>	<b>33,6</b>	<b>(44,6)</b>
<b>Pescado blanco (magro)</b>	<b>28,0</b>	<b>(41,2)</b>	<b>33,1</b>	<b>(41,1)</b>	<b>31,8</b>	<b>(45,0)</b>	<b>25,4</b>	<b>(37,8)</b>	<b>29,9</b>	<b>(42,5)</b>	<b>31,2</b>	<b>(42,3)</b>	<b>24,9</b>	<b>(37,6)</b>	<b>26,3</b>	<b>(42,4)</b>	<b>25,9</b>	<b>(39,7)</b>
Abadejo	0,3	(4,3)	0,9	(6,6)	0,6	(6,0)	0,2	(3,5)	0,5	(5,4)	0,9	(8,1)	0,0	(0,4)	0,0	(0,6)	0,1	(2,5)

Besugo	0,0	(1,0)	0,0	(0,0)	0,1	(1,5)	0,0	(0,0)	0,0	(1,1)	0,0	(0,0)	0,1	(1,2)	0,0	(0,0)	0,0	(0,9)
Chanquete, morralla, y pequeños pescados	0,0	(0,6)	0,0	(0,0)	0,0	(0,0)	0,0	(0,0)	0,0	(0,0)	0,0	(0,0)	0,0	(0,8)	0,1	(1,2)	0,0	(0,9)
Dorada	0,3	(4,7)	0,2	(1,7)	0,4	(5,5)	0,4	(5,1)	0,4	(5,1)	1,3	(11,9)	0,1	(3,0)	0,0	(0,0)	0,2	(4,3)
Huevas frescas	0,0	(0,8)	0,0	(0,0)	0,1	(1,3)	0,1	(1,1)	0,1	(1,1)	0,0	(0,0)	0,0	(0,0)	0,0	(0,0)	0,0	(0,0)
Lenguado y gallo	10,2	(26,4)	13,2	(27,1)	11,0	(28,4)	9,3	(26,5)	10,7	(27,7)	9,3	(23,3)	8,8	(23,0)	11,3	(28,7)	9,6	(25,0)
Lubina	0,3	(4,8)	0,0	(0,0)	0,7	(7,4)	0,2	(3,9)	0,5	(6,1)	0,8	(7,3)	0,0	(0,9)	0,1	(2,5)	0,1	(2,7)
Merluza (en rodajas)	11,5	(27,4)	14,8	(29,0)	13,0	(28,6)	11,6	(27,3)	12,7	(28,2)	12,4	(29,7)	10,3	(26,1)	9,1	(26,0)	10,1	(26,4)
Mero (en rodajas)	1,9	(11,2)	2,7	(12,6)	1,6	(10,6)	1,0	(7,7)	1,5	(10,0)	0,6	(5,4)	2,3	(12,7)	2,6	(13,2)	2,2	(12,4)
Pescadilla	3,0	(14,6)	1,4	(7,9)	3,6	(15,9)	2,6	(12,6)	3,0	(14,2)	5,2	(17,8)	2,8	(13,7)	2,6	(16,0)	3,0	(14,9)
Rape (en filetes)	0,2	(3,5)	0,0	(0,0)	0,3	(3,1)	0,0	(0,0)	0,2	(2,4)	0,6	(5,4)	0,2	(5,3)	0,1	(0,9)	0,2	(4,4)
Rodaballo	0,1	(3,0)	0,0	(0,0)	0,1	(3,2)	0,0	(0,0)	0,1	(2,4)	0,0	(0,0)	0,1	(3,3)	0,3	(4,4)	0,2	(3,5)
Salmonetes	0,1	(3,0)	0,0	(0,0)	0,3	(4,6)	0,0	(0,0)	0,2	(3,5)	0,0	(0,0)	0,0	(0,0)	0,3	(4,4)	0,1	(2,5)
<b>Pescado azul (graso)</b>	<b>7,5</b>	<b>(23,0)</b>	<b>8,5</b>	<b>(25,2)</b>	<b>6,7</b>	<b>(21,7)</b>	<b>8,3</b>	<b>(25,5)</b>	<b>7,4</b>	<b>(23,3)</b>	<b>5,5</b>	<b>(19,5)</b>	<b>7,2</b>	<b>(22,2)</b>	<b>9,2</b>	<b>(24,1)</b>	<b>7,7</b>	<b>(22,6)</b>
Atún	0,5	(3,5)	0,2	(1,8)	0,4	(3,7)	0,3	(2,6)	0,4	(3,2)	0,8	(4,6)	0,5	(3,4)	0,7	(4,1)	0,6	(3,8)
Bacaladilla	0,8	(8,0)	1,1	(9,6)	0,7	(8,1)	0,4	(6,8)	0,7	(7,8)	0,9	(8,2)	0,8	(7,8)	1,1	(8,6)	0,9	(8,1)
Bonito	0,7	(5,8)	0,2	(2,0)	0,6	(6,2)	0,9	(7,0)	0,7	(6,2)	0,5	(3,7)	0,8	(6,6)	0,3	(2,9)	0,6	(5,4)
Boquerón	1,4	(7,4)	3,0	(12,9)	1,2	(7,3)	1,8	(8,4)	1,6	(8,4)	0,0	(0,0)	1,2	(6,2)	1,4	(7,0)	1,1	(6,2)
Caballa	0,2	(3,4)	0,7	(6,7)	0,1	(1,4)	0,3	(4,1)	0,2	(3,4)	0,3	(2,7)	0,1	(2,2)	0,5	(5,0)	0,2	(3,4)
Congrio	0,1	(2,3)	0,0	(0,0)	0,0	(0,0)	0,1	(2,6)	0,0	(1,5)	0,0	(0,0)	0,2	(3,9)	0,0	(0,0)	0,1	(3,0)
Jurel o chicharro	0,1	(3,0)	0,5	(4,7)	0,2	(3,4)	0,0	(0,0)	0,2	(3,0)	0,0	(0,0)	0,2	(3,8)	0,0	(0,0)	0,1	(2,9)
Palometa	0,0	(0,5)	0,0	(0,0)	0,0	(0,0)	0,1	(1,3)	0,0	(0,7)	0,0	(0,0)	0,0	(0,0)	0,0	(0,0)	0,0	(0,0)
Pez espada	2,0	(14,2)	2,2	(15,6)	1,8	(13,2)	1,6	(12,8)	1,8	(13,3)	2,5	(16,2)	1,6	(12,7)	3,1	(18,3)	2,1	(15,0)
Salmón y reo	1,1	(9,6)	0,8	(7,6)	1,0	(8,7)	1,9	(15,2)	1,3	(11,1)	0,5	(5,0)	1,0	(8,5)	0,6	(6,6)	0,8	(7,6)
Sardinas	0,3	(3,4)	0,0	(0,0)	0,0	(0,7)	0,2	(2,3)	0,1	(1,4)	0,0	(0,0)	0,4	(4,3)	0,9	(5,9)	0,5	(4,7)
Trucha	0,5	(6,2)	0,0	(0,0)	0,6	(6,3)	0,6	(8,4)	0,6	(6,7)	0,0	(0,0)	0,6	(5,4)	0,7	(6,6)	0,5	(5,6)
<b>MOLUSCOS Y CRUSTÁCEOS</b>	<b>5,5</b>	<b>(14,7)</b>	<b>5,9</b>	<b>(12,0)</b>	<b>5,7</b>	<b>(15,9)</b>	<b>5,2</b>	<b>(17,4)</b>	<b>5,5</b>	<b>(16,0)</b>	<b>3,1</b>	<b>(8,9)</b>	<b>5,2</b>	<b>(13,0)</b>	<b>6,4</b>	<b>(14,1)</b>	<b>5,4</b>	<b>(13,1)</b>
Almejas, chirlas, berberechos, similares	0,3	(1,7)	0,4	(1,6)	0,2	(1,1)	0,3	(2,3)	0,3	(1,6)	0,3	(1,0)	0,4	(2,1)	0,3	(1,3)	0,4	(1,8)
Calamares y similares	2,8	(10,1)	2,3	(6,2)	2,9	(11,2)	2,9	(12,8)	2,8	(11,3)	1,4	(4,8)	2,7	(8,6)	3,2	(9,2)	2,7	(8,5)
Cangrejos, nécoras y similares	0,0	(0,6)	0,0	(0,3)	0,0	(0,1)	0,0	(0,0)	0,0	(0,2)	0,0	(0,0)	0,0	(0,4)	0,1	(1,4)	0,1	(0,8)
Caracoles	0,0	(0,5)	0,0	(0,0)	0,0	(0,5)	0,0	(0,4)	0,0	(0,5)	0,0	(0,0)	0,0	(0,0)	0,1	(1,1)	0,0	(0,6)
Cigalas, langostinos, gambas, camarones	1,7	(5,6)	2,4	(6,2)	2,0	(6,7)	1,3	(4,7)	1,8	(6,1)	1,2	(5,3)	1,7	(4,9)	1,9	(5,0)	1,7	(5,0)
Langosta y bogavante	0,0	(2,0)	0,0	(0,0)	0,0	(0,0)	0,3	(4,9)	0,1	(2,8)	0,0	(0,0)	0,0	(0,0)	0,0	(0,0)	0,0	(0,0)
Mejillones	0,4	(2,0)	0,8	(3,5)	0,4	(1,9)	0,3	(1,9)	0,4	(2,2)	0,2	(1,3)	0,4	(1,6)	0,6	(2,4)	0,4	(1,8)

Percebes	0,0	(0,2)	0,0	(0,0)	0,0	(0,4)	0,0	(0,0)	0,0	(0,3)	0,0	(0,0)	0,0	(0,0)	0,0	(0,0)
Pulpo	0,1	(1,8)	0,0	(0,0)	0,2	(2,2)	0,1	(1,3)	0,1	(1,8)	0,0	(0,0)	0,0	(0,0)	0,3	(3,2)
<b>CONSERVAS DE PESCADOS, MOLUSCOS Y CRUSTÁCEOS</b>	<b>2,9</b>	<b>(8,2)</b>	<b>1,5</b>	<b>(5,9)</b>	<b>2,7</b>	<b>(7,8)</b>	<b>3,7</b>	<b>(9,8)</b>	<b>2,9</b>	<b>(8,3)</b>	<b>1,7</b>	<b>(5,6)</b>	<b>2,6</b>	<b>(7,0)</b>	<b>4,0</b>	<b>(10,0)</b>
<b>Pescados salados o ahumados</b>																
Arenques, sardinas y otros ricos en grasa	0,1	(1,4)	0,0	(0,0)	0,0	(0,0)	0,2	(1,7)	0,1	(0,9)	0,3	(2,7)	0,1	(1,4)	0,3	(2,2)
Bacalao y otros pobres en grasa	0,2	(2,5)	0,0	(0,0)	0,3	(3,3)	0,3	(3,3)	0,3	(3,1)	0,0	(0,0)	0,2	(2,0)	0,1	(1,4)
<b>Pescados en aceite</b>																
Atún, bonito, caballa y otros	2,0	(6,7)	1,3	(5,7)	1,8	(6,1)	2,8	(8,5)	2,0	(6,9)	1,2	(4,6)	1,8	(5,5)	2,7	(8,1)
Sardinas	0,2	(2,0)	0,1	(1,5)	0,2	(2,6)	0,1	(1,4)	0,2	(2,2)	0,2	(2,2)	0,2	(2,1)	0,1	(1,2)
<b>Pescados en escabeche</b>																
Atún, bonito, caballa y otros	0,3	(2,2)	0,0	(0,4)	0,3	(2,8)	0,2	(1,8)	0,3	(2,3)	0,1	(0,5)	0,2	(1,5)	0,6	(3,2)
Sardinas	0,0	(0,4)	0,0	(0,0)	0,0	(0,0)	0,0	(0,0)	0,0	(0,0)	0,0	(0,0)	0,0	(0,2)	0,1	(0,9)
<b>Moluscos y crustáceos</b>																
Almejas, berberechos y similares	0,0	(0,8)	0,0	(0,0)	0,0	(0,0)	0,0	(0,4)	0,0	(0,2)	0,0	(0,0)	0,1	(1,5)	0,0	(0,0)
Mejillones	0,1	(1,3)	0,0	(0,0)	0,1	(1,3)	0,1	(1,3)	0,1	(1,2)	0,0	(0,0)	0,1	(0,9)	0,2	(2,1)
<b>ACEITES Y GRASAS AÑADIDAS</b>	<b>27,5</b>	<b>(8,8)</b>	<b>27,4</b>	<b>(9,7)</b>	<b>28,0</b>	<b>(8,9)</b>	<b>27,8</b>	<b>(9,5)</b>	<b>27,9</b>	<b>(9,1)</b>	<b>25,6</b>	<b>(6,5)</b>	<b>27,2</b>	<b>(8,1)</b>	<b>27,3</b>	<b>(9,3)</b>
<b>Aceites</b>	<b>23,3</b>	<b>(4,9)</b>	<b>23,7</b>	<b>(4,2)</b>	<b>23,9</b>	<b>(4,8)</b>	<b>22,9</b>	<b>(5,0)</b>	<b>23,5</b>	<b>(4,8)</b>	<b>22,9</b>	<b>(5,0)</b>	<b>23,3</b>	<b>(4,8)</b>	<b>22,9</b>	<b>(5,3)</b>
Aceite de oliva	19,2	(6,8)	18,4	(7,7)	19,3	(6,7)	19,3	(6,6)	19,2	(6,8)	18,6	(6,8)	19,0	(6,7)	19,6	(6,7)
Aceite de girasol	4,1	(5,8)	5,2	(6,3)	4,5	(5,8)	3,6	(5,6)	4,3	(5,8)	4,3	(5,8)	4,3	(5,9)	3,2	(5,1)
Otros aceites (maíz, soja)	0,0	(0,2)	0,0	(0,0)	0,0	(0,4)	0,0	(0,1)	0,0	(0,3)	0,0	(0,0)	0,0	(0,0)	0,0	(0,3)
<b>Mantequilla</b>	<b>1,5</b>	<b>(4,6)</b>	<b>1,5</b>	<b>(5,0)</b>	<b>1,4</b>	<b>(4,4)</b>	<b>1,8</b>	<b>(5,4)</b>	<b>1,5</b>	<b>(4,8)</b>	<b>0,9</b>	<b>(2,7)</b>	<b>1,5</b>	<b>(4,3)</b>	<b>1,5</b>	<b>(4,5)</b>
<b>Margarina</b>	<b>2,6</b>	<b>(5,9)</b>	<b>2,3</b>	<b>(6,6)</b>	<b>2,7</b>	<b>(6,1)</b>	<b>3,1</b>	<b>(6,5)</b>	<b>2,8</b>	<b>(6,3)</b>	<b>1,8</b>	<b>(4,2)</b>	<b>2,4</b>	<b>(5,4)</b>	<b>2,9</b>	<b>(6,1)</b>
<b>Otras grasas (manteca de cerdo)</b>	<b>0,0</b>	<b>(0,2)</b>	<b>0,0</b>	<b>(0,0)</b>	<b>0,0</b>	<b>(0,2)</b>	<b>0,0</b>	<b>(0,3)</b>	<b>0,0</b>	<b>(0,2)</b>	<b>0,0</b>	<b>(0,2)</b>	<b>0,0</b>	<b>(0,2)</b>	<b>0,0</b>	<b>(0,3)</b>
<b>REPOSTERÍA</b>	<b>39,5</b>	<b>(36,5)</b>	<b>35,3</b>	<b>(32,0)</b>	<b>43,7</b>	<b>(40,7)</b>	<b>42,7</b>	<b>(42,0)</b>	<b>42,5</b>	<b>(40,3)</b>	<b>38,3</b>	<b>(29,6)</b>	<b>35,0</b>	<b>(30,0)</b>	<b>38,2</b>	<b>(34,8)</b>
<b>Galletas</b>	<b>18,6</b>	<b>(25,2)</b>	<b>21,9</b>	<b>(27,7)</b>	<b>21,9</b>	<b>(29,9)</b>	<b>19,9</b>	<b>(29,5)</b>	<b>21,3</b>	<b>(29,5)</b>	<b>19,2</b>	<b>(17,8)</b>	<b>15,2</b>	<b>(18,7)</b>	<b>15,5</b>	<b>(19,7)</b>
<b>Bollos y pasteles</b>	<b>20,9</b>	<b>(29,3)</b>	<b>13,3</b>	<b>(19,5)</b>	<b>21,8</b>	<b>(30,9)</b>	<b>22,8</b>	<b>(32,4)</b>	<b>21,2</b>	<b>(30,5)</b>	<b>19,1</b>	<b>(26,0)</b>	<b>19,7</b>	<b>(26,1)</b>	<b>22,7</b>	<b>(31,6)</b>
Bollos	11,2	(21,3)	6,7	(14,3)	12,1	(22,0)	13,1	(24,0)	11,9	(22,0)	9,9	(18,6)	9,8	(18,6)	12,0	(23,8)
Cruasanes	2,7	(10,4)	1,8	(6,7)	2,2	(9,3)	2,7	(11,7)	2,3	(9,9)	2,1	(9,5)	2,7	(9,8)	4,3	(13,2)
Magdalenas	4,5	(12,7)	3,7	(11,9)	4,8	(13,6)	4,5	(12,5)	4,6	(13,1)	2,6	(9,5)	4,3	(12,2)	5,0	(13,2)
Sobaos	1,2	(8,7)	0,4	(2,8)	1,6	(11,3)	1,4	(10,4)	1,4	(10,4)	2,5	(13,9)	1,0	(5,1)	0,6	(4,6)
Churros	0,8	(5,5)	0,4	(2,6)	0,6	(4,6)	0,7	(5,2)	0,6	(4,6)	1,0	(4,3)	1,5	(7,7)	0,4	(3,4)
Porras	0,5	(4,1)	0,4	(2,5)	0,4	(4,2)	0,4	(3,6)	0,4	(3,8)	1,1	(5,8)	0,4	(4,1)	0,4	(4,4)
Otros pasteles y pastas	0,0	(0,2)	0,0	(0,0)	0,0	(0,4)	0,0	(0,0)	0,0	(0,3)	0,0	(0,0)	0,0	(0,0)	0,0	(0,0)
<b>AZÚCARES Y DERIVADOS</b>	<b>16,5</b>	<b>(14,0)</b>	<b>17,0</b>	<b>(14,8)</b>	<b>16,2</b>	<b>(14,3)</b>	<b>18,1</b>	<b>(16,0)</b>	<b>16,9</b>	<b>(14,9)</b>	<b>16,9</b>	<b>(14,2)</b>	<b>16,2</b>	<b>(12,5)</b>	<b>15,6</b>	<b>(13,5)</b>

<b>Azúcar añadido, caramelos, chucherías y otros dulces</b>	5,0 (8,1)	5,4 (9,2)	4,9 (7,7)	5,2 (8,4)	5,0 (8,1)	6,4 (9,6)	5,0 (8,0)	4,5 (7,6)	5,0 (8,0)
Azúcar añadido, caramelos, chucherías y similares	4,2 (7,1)	4,3 (8,2)	3,9 (6,6)	4,4 (7,6)	4,1 (7,1)	5,0 (7,1)	4,5 (7,5)	3,8 (6,3)	4,3 (7,1)
Miel y similares	0,6 (2,7)	0,8 (3,0)	0,6 (2,8)	0,6 (2,6)	0,6 (2,8)	1,3 (5,7)	0,4 (2,0)	0,4 (1,8)	0,5 (2,5)
Turrone y mazapanes	0,2 (2,4)	0,3 (1,9)	0,3 (2,8)	0,2 (1,9)	0,3 (2,5)	0,1 (1,1)	0,2 (1,7)	0,3 (3,4)	0,2 (2,3)
<b>Chocolates</b>	11,5 (11,3)	11,6 (11,1)	11,3 (11,7)	12,9 (13,1)	11,8 (12,1)	10,5 (9,5)	11,1 (10,2)	11,1 (11,2)	11,1 (10,4)
Bombones	0,7 (4,2)	0,6 (2,9)	0,6 (3,7)	0,4 (3,8)	0,5 (3,6)	1,1 (4,2)	0,7 (3,9)	1,0 (6,1)	0,8 (4,7)
Cacao en polvo azucarado	7,9 (7,4)	7,7 (7,6)	7,7 (7,1)	8,9 (9,5)	8,1 (8,0)	6,7 (5,2)	7,6 (6,8)	7,9 (6,6)	7,6 (6,6)
Nocilla	0,0 (0,3)	0,0 (0,0)	0,0 (0,5)	0,0 (0,0)	0,0 (0,4)	0,0 (0,0)	0,0 (0,0)	0,0 (0,0)	0,0 (0,0)
Chocolate	1,8 (5,5)	1,9 (5,8)	1,9 (6,1)	2,2 (5,8)	2,0 (5,9)	1,9 (6,6)	1,6 (5,0)	1,2 (3,9)	1,5 (4,9)
Chocolate con leche	1,2 (4,6)	1,4 (4,5)	1,0 (4,6)	1,4 (5,7)	1,2 (5,0)	0,7 (3,4)	1,2 (4,3)	1,0 (4,5)	1,1 (4,3)
<b>APERITIVOS Y CHUCHERÍAS SALADAS, ALIMENTOS PRECOCINADOS Y SALSAS</b>	<b>29,0 (38,2)</b>	<b>27,9 (35,2)</b>	<b>30,0 (38,1)</b>	<b>31,5 (41,8)</b>	<b>30,3 (39,0)</b>	<b>24,8 (35,4)</b>	<b>25,7 (32,5)</b>	<b>31,9 (45,1)</b>	<b>27,6 (37,3)</b>
<b>Aperitivos y chucherías saladas (patatas fritas, cortezas, gusanitos y similares)</b>	4,9 (10,7)	4,5 (8,9)	5,0 (10,5)	5,6 (11,2)	5,1 (10,6)	4,1 (11,7)	4,6 (9,3)	5,1 (12,8)	4,7 (10,7)
<b>Alimentos precocinados</b>	12,9 (32,0)	11,4 (27,7)	12,7 (30,6)	13,6 (37,5)	12,8 (32,6)	11,2 (26,0)	11,5 (27,4)	15,9 (38,6)	12,9 (31,3)
Carne empanada, pasteles de carne y similares	0,0 (0,8)	0,0 (0,0)	0,1 (1,5)	0,0 (0,0)	0,0 (1,2)	0,0 (0,0)	0,0 (0,0)	0,0 (0,0)	0,0 (0,0)
Croquetas	2,1 (10,1)	0,9 (4,7)	2,4 (11,1)	1,1 (5,9)	1,9 (9,3)	3,0 (12,2)	2,6 (12,1)	1,5 (8,2)	2,3 (11,0)
Empanadillas	1,0 (6,5)	2,2 (10,4)	1,3 (7,7)	0,8 (5,4)	1,2 (7,4)	1,7 (7,0)	0,7 (5,0)	0,7 (5,3)	0,8 (5,3)
Pescado empanado, pasteles de pescado y similares	1,1 (8,0)	1,5 (7,5)	1,5 (9,9)	0,7 (6,6)	1,3 (8,8)	1,2 (8,1)	1,1 (7,2)	0,8 (6,1)	1,0 (7,0)
Pizzas	8,4 (28,6)	6,4 (22,8)	7,3 (25,0)	10,7 (35,7)	8,2 (28,6)	5,1 (20,3)	7,0 (23,5)	12,6 (37,5)	8,6 (28,6)
Sopas (ave, pescado, cebolla, etc)	0,1 (1,2)	0,0 (0,3)	0,1 (1,1)	0,3 (1,5)	0,2 (1,2)	0,2 (1,1)	0,1 (0,8)	0,2 (1,7)	0,1 (1,2)
Cremas (espárragos, champiñón, etc)	0,0 (0,3)	0,0 (0,0)	0,0 (0,1)	0,0 (0,0)	0,0 (0,1)	0,0 (0,0)	0,0 (0,0)	0,0 (0,7)	0,0 (0,4)
<b>Salsas</b>	11,2 (16,9)	11,9 (17,4)	12,4 (17,9)	12,3 (17,9)	12,3 (17,8)	9,6 (18,6)	9,6 (14,9)	10,9 (16,2)	10,0 (15,7)
Tomate frito	9,6 (16,4)	10,3 (17,8)	10,6 (17,4)	10,5 (17,8)	10,6 (17,5)	7,2 (15,3)	8,3 (14,3)	9,4 (16,0)	8,5 (15,0)
Ketchup	0,9 (2,5)	0,9 (2,1)	1,0 (2,8)	0,8 (2,5)	0,9 (2,7)	0,6 (2,3)	0,7 (2,2)	0,9 (2,8)	0,8 (2,4)
Mayonesa	0,6 (3,9)	0,5 (2,1)	0,6 (4,6)	0,7 (2,9)	0,6 (3,9)	1,6 (10,9)	0,5 (2,1)	0,5 (1,9)	0,6 (3,9)
Otras salsas	0,2 (0,6)	0,1 (0,5)	0,2 (0,6)	0,2 (0,7)	0,2 (0,6)	0,2 (0,6)	0,2 (0,6)	0,1 (0,4)	0,1 (0,5)
<b>BEBIDAS COMERCIALES DE ELABORACIÓN INDUSTRIAL</b>	<b>131,9 (145,2)</b>	<b>113,9 (131,7)</b>	<b>136,5 (150,7)</b>	<b>153,4 (169,0)</b>	<b>139,4 (155,1)</b>	<b>119,0 (117,6)</b>	<b>120,3 (132,3)</b>	<b>132,1 (139,5)</b>	<b>123,9 (133,3)</b>
<b>Zumos y néctares procesados industriales</b>	76,2 (108,8)	68,6 (107,6)	85,5 (118,4)	60,7 (100,8)	75,9 (112,5)	87,6 (110,4)	77,1 (108,8)	72,3 (95,6)	76,6 (104,9)
Cítricos	20,9 (58,0)	20,9 (49,5)	21,2 (60,5)	17,0 (51,5)	19,8 (56,7)	17,7 (48,1)	22,6 (61,7)	22,5 (58,2)	22,1 (59,3)

No cítricos	55,3 (94,3)	47,7 (98,8)	64,3 (102,2)	43,8 (89,2)	56,1 (98,3)	69,9 (99,3)	54,5 (93,0)	49,8 (80,0)	54,5 (89,8)
<b>Refrescos (gaseosas, colas, biter, otros)</b>	55,7 (98,3)	45,2 (80,2)	51,0 (91,2)	92,6 (140,5)	63,5 (109,9)	31,4 (57,3)	43,2 (74,3)	59,8 (102,6)	47,4 (83,5)
<b>TOTAL líquidos<sup>b</sup></b>	<b>501,6 (211,8)</b>	<b>473,3 (213,6)</b>	<b>502,6 (214,6)</b>	<b>558,6 (240,5)</b>	<b>517,1 (224,7)</b>	<b>456,6 (183,2)</b>	<b>484,5 (198,5)</b>	<b>494,7 (194,4)</b>	<b>485,1 (195,8)</b>
<b>TOTAL alimentos sólidos<sup>c</sup></b>	<b>959,1 (230,9)</b>	<b>958,1 (226,3)</b>	<b>987,1 (229,1)</b>	<b>983,8 (248,8)</b>	<b>982,9 (235,1)</b>	<b>884,8 (221,7)</b>	<b>922,4 (206,4)</b>	<b>968,5 (249,2)</b>	<b>933,5 (223,6)</b>
<b>TOTAL</b>	<b>1460,7 (312,7)</b>	<b>1431,5 (290,8)</b>	<b>1489,7 (303,6)</b>	<b>1542,4 (360,0)</b>	<b>1500,0 (322,6)</b>	<b>1341,4 (276,7)</b>	<b>1406,9 (286,2)</b>	<b>1463,1 (313,2)</b>	<b>1418,6 (296,1)</b>

n=1852.

g: gramos, alimentos sólidos; cc: centímetros cúbicos, alimentos líquidos.; DE: Desviación estándar;

<sup>a</sup>Leche y bebidas industriales. No incluye el agua de bebida; <sup>b</sup>Todos, excepto leche y bebidas industriales.

ENICM: Encuesta de Nutrición Infantil de la Comunidad de Madrid. Servicio de Epidemiología, Consejería de Sanidad, 2008.

Tabla 22. Composición relativa de la ingesta alimentaria en la población de 5-12 años de la Comunidad de Madrid. Total, por sexo y edad. ENICM.

Alimento	Composición relativa de la ingesta (%)					
	Total	Sexo		Edad (años)		
		Niños	Niñas	5	6-9	10-12
<b>CEREALES Y DERIVADOS</b>	<b>8,6</b>	<b>8,9</b>	<b>8,2</b>	<b>7,4</b>	<b>8,5</b>	<b>9,2</b>
Arroz y pasta	1,8	1,9	1,8	1,9	1,8	1,7
Pan	5,8	6,1	5,4	4,4	5,7	6,3
Cereales para el desayuno	0,6	0,6	0,6	0,7	0,5	0,7
Otros cereales	0,4	0,4	0,4	0,4	0,4	0,4
<b>LECHE Y DERIVADOS LÁCTEOS</b>	<b>34,8</b>	<b>34,7</b>	<b>34,8</b>	<b>37,4</b>	<b>34,9</b>	<b>33,8</b>
<b>Leche</b>	25,3	25,2	25,5	25,1	25,2	25,6
Leche entera	18,5	19,2	17,8	20,3	19,3	16,8
Leche semidesnatada	6,2	5,5	6,9	4,4	5,5	8,0
Leche desnatada	0,5	0,4	0,7	0,5	0,4	0,8
Otras leches	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>Quesos</b>	0,7	0,7	0,8	0,7	0,7	0,8
<b>Yogures</b>	5,5	5,6	5,4	6,9	5,8	4,5
<b>Otros derivados y postres lácteos</b>	3,3	3,3	3,2	4,7	3,2	2,9
<b>VERDURAS Y HORTALIZAS</b>	<b>6,1</b>	<b>5,8</b>	<b>6,4</b>	<b>5,9</b>	<b>5,9</b>	<b>6,4</b>
Verduras de hoja o tallo	1,2	1,2	1,3	1,2	1,1	1,4
Verduras y hortalizas de raíz, bulbos, inflorescencias, frutos y otras	4,8	4,6	5,1	4,7	4,8	5,0
<b>TUBÉRCULOS</b>	<b>5,0</b>	<b>5,2</b>	<b>4,9</b>	<b>5,0</b>	<b>5,1</b>	<b>4,9</b>
Patata	5,0	5,2	4,9	5,0	5,1	4,9
Otros tubérculos	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>FRUTAS FRESCAS</b>	<b>13,2</b>	<b>12,5</b>	<b>14,0</b>	<b>13,3</b>	<b>13,3</b>	<b>13,0</b>
<b>FRUTAS FRESCAS OLEAGINOSAS</b>	<b>0,1</b>	<b>0,1</b>	<b>0,2</b>	<b>0,1</b>	<b>0,1</b>	<b>0,2</b>
Aguacate	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Aceitunas	0,1	0,1	0,2	0,1	0,1	0,2
<b>FRUTAS DESECADAS</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>
<b>CONSERVAS DE FRUTAS</b>	<b>0,3</b>	<b>0,3</b>	<b>0,3</b>	<b>0,2</b>	<b>0,3</b>	<b>0,4</b>
<b>FRUTOS SECOS Y SEMILLAS OLEAGINOSAS</b>	<b>0,1</b>	<b>0,1</b>	<b>0,1</b>	<b>0,0</b>	<b>0,1</b>	<b>0,1</b>
<b>LEGUMBRES</b>	<b>0,8</b>	<b>0,8</b>	<b>0,8</b>	<b>0,7</b>	<b>0,8</b>	<b>0,7</b>
<b>HUEVOS</b>	<b>1,7</b>	<b>1,7</b>	<b>1,6</b>	<b>1,6</b>	<b>1,7</b>	<b>1,7</b>
<b>CARNE Y PRODUCTOS CÁRNICOS</b>	<b>9,6</b>	<b>9,7</b>	<b>9,5</b>	<b>8,9</b>	<b>9,7</b>	<b>9,6</b>
<b>Carnes</b>	7,2	7,2	7,2	6,9	7,2	7,2
Ave	3,1	3,0	3,1	2,8	3,2	2,9
Cerdo	1,2	1,3	1,2	1,3	1,2	1,3
Vacuno	2,4	2,4	2,4	2,3	2,4	2,4
Otras carnes y vísceras	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5
<b>Embutidos</b>	2,4	2,4	2,4	2,1	2,5	2,4
<b>PESCADOS, MOLUSCOS Y CRUSTÁCEOS</b>	<b>3,0</b>	<b>3,1</b>	<b>3,0</b>	<b>3,3</b>	<b>3,0</b>	<b>2,9</b>
<b>Pescados</b>	2,4	2,5	2,4	2,8	2,4	2,3
Pescado blanco (magro)	1,9	2,0	1,8	2,3	2,0	1,7
Pescado azul (graso)	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,6
<b>Moluscos y crustáceos</b>	0,4	0,4	0,4	0,3	0,4	0,4
<b>Conservas de pescados, moluscos y</b>	0,2	0,2	0,2	0,1	0,2	0,3

<b>crustáceos</b>						
<b>ACEITES Y GRASAS AÑADIDAS</b>	<b>1,9</b>	<b>1,9</b>	<b>1,9</b>	<b>1,9</b>	<b>1,9</b>	<b>1,8</b>
<b>Aceites</b>	1,6	1,6	1,6	1,7	1,6	1,5
Aceite de oliva	1,3	1,3	1,4	1,3	1,3	1,3
Aceite de girasol	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,2
Otros aceites	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>Mantequilla</b>	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1
<b>Margarina</b>	0,2	0,2	0,2	0,1	0,2	0,2
<b>Otras grasas</b>	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>REPOSTERÍA</b>	<b>2,7</b>	<b>2,8</b>	<b>2,6</b>	<b>2,6</b>	<b>2,7</b>	<b>2,7</b>
Galletas	1,3	1,4	1,1	1,5	1,3	1,2
Bollos y pasteles	1,4	1,4	1,5	1,1	1,4	1,5
<b>AZÚCARES Y DERIVADOS</b>	<b>1,1</b>	<b>1,1</b>	<b>1,1</b>	<b>1,2</b>	<b>1,1</b>	<b>1,1</b>
Azúcar añadido, caramelos, chucherías y otros dulces	0,3	0,3	0,4	0,4	0,3	0,3
Chocolates	0,8	0,8	0,8	0,8	0,8	0,8
<b>APERITIVOS Y CHUCHERÍAS SALADAS, ALIMENTOS PRECOCINADOS Y SALSAS</b>	<b>2,0</b>	<b>2,0</b>	<b>1,9</b>	<b>1,9</b>	<b>1,9</b>	<b>2,1</b>
<b>Aperitivos y chucherías saladas</b>	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,4
<b>Alimentos precocinados</b>	0,9	0,9	0,9	0,8	0,8	1,0
<b>Salsas</b>	0,8	0,8	0,7	0,8	0,8	0,8
Tomate frito	0,7	0,7	0,6	0,6	0,7	0,7
<b>BEBIDAS COMERCIALES DE ELABORACIÓN INDUSTRIAL</b>	<b>9,0</b>	<b>9,3</b>	<b>8,7</b>	<b>8,4</b>	<b>8,9</b>	<b>9,5</b>
Zumos procesados industriales	5,2	5,1	5,4	5,6	5,6	4,4
Refrescos	3,8	4,2	3,3	2,8	3,3	5,1
<b>TOTAL líquidos<sup>a</sup></b>	<b>34,3</b>	<b>34,5</b>	<b>34,2</b>	<b>33,5</b>	<b>34,1</b>	<b>35,1</b>
<b>TOTAL alimentos sólidos<sup>b</sup></b>	<b>65,7</b>	<b>65,5</b>	<b>65,8</b>	<b>66,5</b>	<b>65,9</b>	<b>64,9</b>
<b>TOTAL</b>	<b>100,0</b>	<b>100,0</b>	<b>100,0</b>	<b>100,0</b>	<b>100,0</b>	<b>100,0</b>

n=1852.

ENICM: Encuesta de Nutrición Infantil de la Comunidad de Madrid. Servicio de Epidemiología, Consejería de Sanidad, 2008.



**Tabla 23. Ingesta de energía y nutrientes en la población de 5-12 años de la Comunidad de Madrid. Ambos sexos. ENICM.**

Nutriente	Ingesta (persona/día)							
	Media (DE)	Percentiles						
		5	10	25	50	75	90	95
<b>Energía total (kcal)</b>	1905,9 (377,5)	1321,6	1461,3	1649,2	1887,4	2129,9	2391,9	2550,9
<b>Hidratos de carbono (g)</b>	222,0 (51,8)	142,8	161,1	186,7	219,1	252,1	289,4	312,1
<b>Proteínas (g)</b>	82,3 (18,1)	54,9	60,8	69,8	81,0	93,9	105,3	113,3
<b>Lípidos totales (g)</b>	82,7 (19,9)	52,4	57,8	69,1	81,3	94,5	109,3	119,1
<b>Ácidos grasos saturados</b>	28,4 (8,7)	15,2	17,9	22,4	27,7	33,8	39,9	43,9
<b>Ácidos grasos monoinsaturados</b>	35,4 (8,4)	22,6	25,5	29,9	35,0	40,2	46,1	50,4
<b>Ácidos grasos poliinsaturados</b>	10,5 (3,9)	5,4	6,1	7,6	10,0	12,7	15,8	17,9
<b>Razón ácidos grasos no saturados/saturados</b>	1,7 (0,3)	1,2	1,3	1,4	1,6	1,8	2,1	2,3
<b>Fibra (g)</b>	13,6 (5,2)	6,2	7,4	9,8	13,1	16,6	20,2	22,8
<b>Colesterol total (mg)</b>	363,8 (149,6)	159,2	189,0	252,1	350,8	448,6	559,7	640,7
Colesterol (mg)/1000 kcal	191,1 (70,1)	92,4	107,7	138,6	181,8	234,3	282,5	318,8
<b>Calcio (mg)</b>	938,4 (272,3)	529,9	609,2	757,8	921,6	1094,7	1288,5	1409,5
<b>Hierro (mg)</b>	10,9 (3,3)	6,5	7,3	8,6	10,5	12,5	15,0	16,7
<b>Iodo (µg)</b>	357,4 (154,8)	127,1	192,7	246,1	343,0	447,8	555,4	632,0
<b>Magnesio (mg)</b>	235,6 (53,7)	153,5	172,8	200,6	232,4	267,8	303,4	323,7
<b>Zinc (mg)</b>	8,3 (2,3)	4,8	5,5	6,7	8,0	9,7	11,3	12,4
<b>Sodio (mg)</b>	1639,8 (584,0)	877,5	984,4	1234,6	1556,1	1938,2	2392,6	2752,4
<b>Potasio (mg)</b>	2961,5 (729,7)	1841,0	2065,3	2460,2	2915,9	3406,7	3899,1	4222,7
<b>Tiamina (mg)</b>	1,2 (0,4)	0,7	0,8	0,9	1,1	1,4	1,7	1,9
Tiamina (mg)/ 1000 kcal	0,6 (0,2)	0,4	0,4	0,5	0,6	0,7	0,8	0,9
<b>Riboflavina (mg)</b>	1,8 (0,5)	1,1	1,2	1,5	1,7	2,1	2,4	2,7
Riboflavina (mg)/ 1000 kcal	0,9 (0,2)	0,6	0,7	0,8	0,9	1,1	1,2	1,3
<b>Niacina (mg EN)</b>	29,1 (7,8)	17,6	19,8	23,5	28,4	33,9	38,9	43,2
Niacina (mg EN)/ 1000 kcal	15,4 (3,5)	10,2	11,2	12,9	15,1	17,5	20,0	21,6
<b>Vitamina B<sub>6</sub> (mg)</b>	1,4 (0,5)	0,7	0,8	1,1	1,3	1,7	2,0	2,3
Vitamina B <sub>6</sub> (mg)/ proteína (g)	0,02 (0,005)	0,010	0,011	0,014	0,017	0,020	0,024	0,026
<b>Ácido fólico (µg)</b>	158,0 (62,7)	74,4	88,4	114,8	149,4	191,7	236,3	272,5
<b>Vitamina B<sub>12</sub> (µg)</b>	4,5 (3,7)	1,9	2,2	3,0	4,0	5,2	6,8	8,3
<b>Vitamina C (mg)</b>	114,2 (58,9)	34,1	45,4	70,7	105,6	150,4	192,5	225,4
<b>Vitamina A (µg ER)</b>	841,3 (802,8)	214,2	292,2	441,7	654,1	985,3	1580,4	2078,8
<b>Retinol (µg)</b>	430,2 (717,9)	67,9	98,8	165,6	255,7	382,4	886,4	1534,3
<b>Carotenos (µg)</b>	2280,3 (2036,3)	195,2	360,4	917,5	1789,3	2999,6	4750,0	6115,5
<b>Vitamina D (µg)</b>	2,2 (2,7)	0,2	0,3	0,7	1,4	2,7	5,3	7,2
<b>Vitamina E (mg α-t)</b>	5,4 (2,9)	2,0	2,3	3,1	4,6	7,1	9,6	11,1
Vitamina E (mg α-t)/ AGP (g)	0,5 (0,2)	0,2	0,3	0,4	0,5	0,6	0,8	0,8

n=1852.

DE: Desviación estándar; kcal: kilocalorías; g: gramos; mg: miligramos; µg: microgramos; EN: equivalentes de niacina; ER: equivalentes de retinol. α-t: α-tocoferol. La vitamina E incluye sólo α-tocoferol; AGP: ácidos grasos poliinsaturados.

ENICM: Encuesta de Nutrición Infantil de la Comunidad de Madrid. Servicio de Epidemiología, Consejería de Sanidad, 2008.

**Tabla 24. Ingesta de energía y nutrientes en la población de 5-12 años de la Comunidad de Madrid. Niños. ENICM.**

Nutriente	Ingesta (persona/día)							
	Media (DE)	Percentiles						
		5	10	25	50	75	90	95
<b>Energía total (kcal)</b>	1980,9 (388,7)	1399,5	1514,5	1708,5	1961,6	2212,1	2484,0	2671,0
<b>Hidratos de carbono (g)</b>	232,4 (53,9)	151,2	169,4	197,0	228,0	263,8	301,3	330,7
<b>Proteínas (g)</b>	85,2 (18,4)	57,8	64,0	72,4	84,2	96,8	109,2	116,7
<b>Lípidos totales (g)</b>	85,4 (20,5)	54,6	60,6	72,0	84,0	97,4	111,7	122,4
<b>Ácidos grasos saturados</b>	29,5 (9,1)	15,9	18,5	23,1	28,8	35,2	41,9	46,1
<b>Ácidos grasos monoinsaturados</b>	36,4 (8,7)	23,4	26,2	30,4	35,9	41,4	47,5	51,7
<b>Ácidos grasos poliinsaturados</b>	10,8 (3,8)	5,7	6,4	8,0	10,4	13,1	16,0	18,0
<b>Razón ácidos grasos no saturados/saturados</b>	1,7 (0,3)	1,2	1,3	1,4	1,6	1,8	2,1	2,2
<b>Fibra (g)</b>	14,0 (5,4)	6,5	7,9	10,3	13,4	16,8	20,6	23,9
<b>Colesterol total (mg)</b>	380,4 (154,5)	165,2	193,0	265,9	367,9	473,3	584,2	656,6
Colesterol (mg)/1000 kcal	192,5 (70,9)	92,4	107,2	139,1	182,9	237,5	286,1	320,9
<b>Calcio (mg)</b>	960,8 (276,4)	550,1	634,4	773,6	942,7	1123,6	1315,7	1448,8
<b>Hierro (mg)</b>	11,3 (3,4)	6,6	7,6	9,0	10,8	12,9	15,6	17,4
<b>Iodo (µg)</b>	364,9 (164,1)	118,2	193,1	246,7	352,6	459,9	581,5	648,9
<b>Magnesio (mg)</b>	243,1 (56,3)	158,9	177,9	206,2	239,3	275,8	315,0	337,2
<b>Zinc (mg)</b>	8,6 (2,4)	5,1	5,8	7,0	8,3	9,9	11,9	12,8
<b>Sodio (mg)</b>	1720,3 (598,1)	927,7	1045,4	1308,4	1638,6	2027,7	2532,8	2822,5
<b>Potasio (mg)</b>	3042,1 (754,6)	1917,0	2099,6	2508,9	3014,9	3496,4	4048,3	4343,8
<b>Tiamina (mg)</b>	1,2 (0,4)	0,7	0,8	0,9	1,1	1,4	1,8	1,9
Tiamina (mg)/ 1000 kcal	0,6 (0,2)	0,4	0,4	0,5	0,6	0,7	0,8	0,9
<b>Riboflavina (mg)</b>	1,8 (0,5)	1,1	1,3	1,5	1,8	2,1	2,5	2,8
Riboflavina (mg)/ 1000 kcal	0,9 (0,2)	0,6	0,7	0,8	0,9	1,1	1,2	1,4
<b>Niacina (mg EN)</b>	30,0 (8,1)	18,4	20,6	24,2	29,3	35,1	40,8	44,6
Niacina (mg EN)/ 1000 kcal	15,3 (3,5)	10,1	10,9	12,7	15,0	17,4	20,0	21,4
<b>Vitamina B<sub>6</sub> (mg)</b>	1,4 (0,5)	0,8	0,9	1,1	1,4	1,7	2,1	2,3
Vitamina B <sub>6</sub> (mg)/ proteína (g)	0,02 (0,005)	0,010	0,012	0,014	0,017	0,020	0,023	0,026
<b>Ácido fólico (µg)</b>	160,2 (65,6)	74,9	90,6	115,8	150,5	194,0	236,5	279,5
<b>Vitamina B<sub>12</sub> (µg)</b>	4,6 (3,8)	1,9	2,3	3,1	4,1	5,3	6,9	8,2
<b>Vitamina C (mg)</b>	112,6 (59,4)	33,5	43,7	68,5	104,3	150,1	189,8	221,8
<b>Vitamina A (µg ER)</b>	886,5 (865,1)	204,8	298,5	454,0	673,2	1012,0	1695,8	2238,7
<b>Retinol (µg)</b>	472,5 (790,1)	74,3	102,3	174,9	269,3	408,6	1151,9	1693,2
<b>Carotenos (µg)</b>	2287,7 (2012,0)	175,6	362,9	942,9	1784,1	3091,9	4719,9	6115,5
<b>Vitamina D (µg)</b>	2,3 (2,7)	0,2	0,3	0,7	1,4	2,7	5,3	6,8
<b>Vitamina E (mg α-t)</b>	5,5 (2,9)	2,0	2,4	3,2	4,8	7,3	9,8	11,2
Vitamina E (mg α-t)/ AGP (g)	0,5 (0,2)	0,2	0,3	0,4	0,5	0,6	0,7	0,8

n=958.

DE: Desviación estándar; kcal: kilocalorías; g: gramos; mg: miligramos; µg: microgramos; EN: equivalentes de niacina; ER: equivalentes de retinol. α-t: α-tocoferol. La vitamina E incluye sólo α-tocoferol; AGP: ácidos grasos poliinsaturados.

ENICM: Encuesta de Nutrición Infantil de la Comunidad de Madrid. Servicio de Epidemiología, Consejería de Sanidad, 2008.

**Tabla 25. Ingesta de energía y nutrientes en la población de 5-12 años de la Comunidad de Madrid. Niñas. ENICM.**

Nutriente	Ingesta (persona/día)							
	Media (DE)	Percentiles						
		5	10	25	50	75	90	95
<b>Energía total (kcal)</b>	1825,6 (347,9)	1252,7	1404,2	1591,5	1814,5	2042,4	2268,4	2420,9
<b>Hidratos de carbono (g)</b>	210,9 (46,9)	136,4	154,0	179,5	209,4	239,8	271,9	292,5
<b>Proteínas (g)</b>	79,2 (17,2)	53,2	58,3	67,3	78,1	90,5	102,1	107,7
<b>Lípidos totales (g)</b>	79,8 (18,9)	50,5	55,8	67,2	78,5	91,3	104,5	113,0
<b>Ácidos grasos saturados</b>	27,3 (8,1)	14,9	17,5	21,7	26,8	32,2	38,1	41,4
<b>Ácidos grasos monoinsaturados</b>	34,4 (7,9)	22,1	24,9	29,1	34,0	39,0	44,1	48,0
<b>Ácidos grasos poliinsaturados</b>	10,2 (3,9)	5,3	6,0	7,3	9,3	12,2	15,6	17,8
<b>Razón ácidos grasos no saturados/saturados</b>	1,7 (0,3)	1,2	1,3	1,5	1,7	1,9	2,1	2,3
<b>Fibra (g)</b>	13,1 (5,1)	6,1	7,2	9,4	12,7	16,1	19,8	21,7
<b>Colesterol total (mg)</b>	346,0 (142,2)	154,1	180,1	242,5	333,2	426,6	527,2	607,2
Colesterol (mg)/1000 kcal	189,5 (69,3)	91,4	108,5	138,5	181,2	230,5	276,7	316,8
<b>Calcio (mg)</b>	914,4 (265,9)	515,7	582,6	729,0	898,3	1071,5	1257,9	1382,0
<b>Hierro (mg)</b>	10,4 (3,1)	6,2	7,0	8,3	10,0	12,1	14,4	16,0
<b>Iodo (µg)</b>	349,3 (143,7)	139,2	192,7	244,9	332,0	434,4	536,1	612,3
<b>Magnesio (mg)</b>	227,4 (49,5)	147,4	169,3	193,0	224,5	258,1	290,1	310,9
<b>Zinc (mg)</b>	7,9 (2,2)	4,6	5,3	6,4	7,7	9,2	10,8	11,8
<b>Sodio (mg)</b>	1553,5 (556,2)	821,1	940,6	1158,2	1481,0	1829,9	2232,6	2547,0
<b>Potasio (mg)</b>	2875,1 (692,0)	1805,6	2008,9	2398,6	2852,2	3307,7	3806,1	4017,3
<b>Tiamina (mg)</b>	1,1 (0,3)	0,6	0,7	0,9	1,1	1,3	1,6	1,8
Tiamina (mg)/ 1000 kcal	0,6 (0,2)	0,4	0,4	0,5	0,6	0,7	0,8	0,9
<b>Riboflavina (mg)</b>	1,7 (0,5)	1,1	1,2	1,4	1,7	2,0	2,3	2,5
Riboflavina (mg)/ 1000 kcal	1,0 (0,2)	0,6	0,7	0,8	0,9	1,1	1,2	1,3
<b>Niacina (mg EN)</b>	28,0 (7,4)	17,0	18,9	22,8	27,1	32,6	37,7	41,3
Niacina (mg EN)/ 1000 kcal	15,5 (3,5)	10,3	11,3	12,9	15,2	17,5	20,0	21,7
<b>Vitamina B<sub>6</sub> (mg)</b>	1,4 (0,5)	0,7	0,8	1,1	1,3	1,6	2,0	2,2
Vitamina B <sub>6</sub> (mg)/ proteína (g)	0,02 (0,005)	0,010	0,011	0,014	0,017	0,020	0,024	0,026
<b>Ácido fólico (µg)</b>	155,6 (59,4)	74,1	85,8	113,5	148,3	189,0	235,7	265,4
<b>Vitamina B<sub>12</sub> (µg)</b>	4,4 (3,5)	1,8	2,1	2,8	3,7	5,0	6,7	8,5
<b>Vitamina C (mg)</b>	116,0 (58,4)	36,1	47,5	74,2	108,4	150,8	195,3	228,8
<b>Vitamina A (µg ER)</b>	792,8 (727,6)	218,1	285,0	430,3	629,7	945,8	1491,4	1902,9
<b>Retinol (µg)</b>	384,8 (628,8)	63,3	94,3	160,0	246,4	346,2	756,4	1382,7
<b>Carotenos (µg)</b>	2272,3 (2063,1)	208,9	350,4	893,8	1790,9	2908,4	4752,9	6169,7
<b>Vitamina D (µg)</b>	2,2 (2,7)	0,2	0,3	0,7	1,3	2,6	5,3	7,9
<b>Vitamina E (mg α-t)</b>	5,2 (2,9)	2,0	2,3	2,9	4,4	6,8	9,4	11,1
Vitamina E (mg α-t)/ AGP (g)	0,5 (0,2)	0,2	0,3	0,4	0,5	0,7	0,8	0,8

n=894.

DE: Desviación estándar; kcal: kilocalorías; g: gramos; mg: miligramos; µg: microgramos; EN: equivalentes de niacina; ER: equivalentes de retinol. α-t: α-tocoferol. La vitamina E incluye sólo α-tocoferol; AGP: ácidos grasos poliinsaturados.

ENICM: Encuesta de Nutrición Infantil de la Comunidad de Madrid. Servicio de Epidemiología, Consejería de Sanidad, 2008.

**Tabla 26. Ingesta de energía y nutrientes en la población de 5 años de edad de la Comunidad de Madrid. Ambos sexos. ENICM.**

Nutriente	Ingesta (persona/día)							
	Media (DE)	Percentiles						
		5	10	25	50	75	90	95
<b>Energía total (kcal)</b>	1790,6 (332,2)	1234,8	1378,1	1566,2	1743,9	2035,7	2233,0	2372,9
<b>Hidratos de carbono (g)</b>	208,0 (44,7)	140,0	156,4	180,0	203,5	233,8	266,6	289,9
<b>Proteínas (g)</b>	76,8 (16,5)	52,6	57,4	66,2	74,5	86,3	99,7	105,8
<b>Lípidos totales (g)</b>	78,1 (18,0)	49,8	58,0	63,8	77,2	89,1	101,5	107,7
<b>Ácidos grasos saturados</b>	26,9 (7,5)	15,3	17,8	20,8	26,3	31,6	36,8	41,2
<b>Ácidos grasos monoinsaturados</b>	33,5 (8,4)	20,9	22,6	28,7	32,7	37,9	42,9	46,8
<b>Ácidos grasos poliinsaturados</b>	10,0 (3,4)	5,4	6,1	7,2	9,6	11,9	14,6	15,6
<b>Razón ácidos grasos no saturados/saturados</b>	1,7 (0,3)	1,3	1,3	1,4	1,6	1,8	2,0	2,2
<b>Fibra (g)</b>	12,5 (4,7)	5,9	7,1	8,8	12,2	15,2	18,5	21,1
<b>Colesterol total (mg)</b>	332,4 (132,6)	135,3	160,5	227,9	332,4	421,2	500,5	554,4
Colesterol (mg)/1000 kcal	185,1 (65,7)	91,3	105,4	133,5	175,6	228,9	274,4	303,0
<b>Calcio (mg)</b>	930,9 (262,7)	551,6	622,4	750,4	891,9	1109,6	1280,2	1379,5
<b>Hierro (mg)</b>	10,1 (3,2)	5,7	6,6	7,8	9,7	11,8	14,5	15,5
<b>Iodo (µg)</b>	337,4 (148,5)	101,6	190,6	240,8	306,9	425,7	546,1	602,1
<b>Magnesio (mg)</b>	223,7 (52,4)	141,7	165,7	186,4	218,6	260,2	297,5	313,7
<b>Zinc (mg)</b>	7,4 (2,0)	4,3	4,8	6,0	7,3	10,3	10,3	11,5
<b>Sodio (mg)</b>	1393,5 (426,9)	736,8	909,5	1078,6	1360,0	1980,8	1980,8	2138,1
<b>Potasio (mg)</b>	2839,2 (685,7)	1798,6	2054,1	2392,3	2759,4	3739,3	3739,3	4084,7
<b>Tiamina (mg)</b>	1,1 (0,3)	0,6	0,7	0,9	1,1	1,3	1,5	1,7
Tiamina (mg)/ 1000 kcal	0,6 (0,2)	0,4	0,4	0,5	0,6	0,7	0,9	0,9
<b>Riboflavina (mg)</b>	1,8 (0,5)	1,1	1,2	1,4	1,7	2,1	2,4	2,6
Riboflavina (mg)/ 1000 kcal	1,0 (0,2)	0,7	0,7	0,8	1,0	1,1	1,3	1,4
<b>Niacina (mg EN)</b>	27,0 (7,0)	15,9	18,6	22,6	26,5	31,3	36,9	38,9
Niacina (mg EN)/ 1000 kcal	15,1 (3,0)	10,3	11,5	12,8	14,9	17,1	19,3	20,4
<b>Vitamina B<sub>6</sub> (mg)</b>	1,3 (0,4)	0,7	0,8	1,1	1,3	1,6	1,8	2,1
Vitamina B <sub>6</sub> (mg)/ proteína (g)	0,018 (0,005)	0,011	0,012	0,014	0,017	0,020	0,023	0,027
<b>Ácido fólico (µg)</b>	150,9 (54,6)	75,1	81,5	115,6	145,4	185,9	218,2	242,6
<b>Vitamina B<sub>12</sub> (µg)</b>	4,1 (1,7)	1,6	2,2	2,9	3,8	5,1	6,3	7,8
<b>Vitamina C (mg)</b>	108,4 (51,7)	27,1	41,2	71,4	105,5	147,4	177,5	190,8
<b>Vitamina A (µg ER)</b>	796,8 (583,8)	218,9	319,6	428,0	623,5	947,7	1720,0	2191,7
<b>Retinol (µg)</b>	394,9 (480,6)	67,9	118,6	166,7	254,5	357,0	763,1	1520,3
<b>Carotenos (µg)</b>	2204,3 (2114,6)	151,0	314,2	792,4	1589,5	2829,8	4635,8	5897,0
<b>Vitamina D (µg)</b>	2,0 (2,4)	0,2	0,3	0,6	1,3	2,4	4,5	6,0
<b>Vitamina E (mg α-t)</b>	5,5 (2,9)	2,1	2,4	3,0	4,8	7,3	9,3	10,8
Vitamina E (mg α-t)/ AGP (g)	0,5 (0,2)	0,3	0,3	0,4	0,5	0,7	0,8	0,9

n=187.

DE: Desviación estándar; kcal: kilocalorías; g: gramos; mg: miligramos; µg: microgramos; EN: equivalentes de niacina; ER: equivalentes de retinol. α-t: α-tocoferol. La vitamina E incluye sólo α-tocoferol; AGP: ácidos grasos poliinsaturados.

ENICM: Encuesta de Nutrición Infantil de la Comunidad de Madrid. Servicio de Epidemiología, Consejería de Sanidad, 2008.

**Tabla 27. Ingesta de energía y nutrientes en la población de 6-9 años de edad de la Comunidad de Madrid. Ambos sexos. ENICM.**

Nutriente	Ingesta (persona/día)							
	Media (DE)	Percentiles						
		5	10	25	50	75	90	95
<b>Energía total (kcal)</b>	1896,9 (360,6)	1374,5	1487,5	1657,1	1862,9	2104,6	2371,6	2516,9
<b>Hidratos de carbono (g)</b>	219,8 (49,5)	143,6	162,9	186,3	217,5	247,4	282,1	307,2
<b>Proteínas (g)</b>	82,0 (17,4)	55,3	61,6	70,0	80,7	93,0	104,1	111,3
<b>Lípidos totales (g)</b>	82,7 (19,3)	54,2	59,7	69,8	81,2	94,0	109,1	117,8
<b>Ácidos grasos saturados</b>	28,5 (8,5)	15,6	18,3	22,7	27,7	33,4	39,5	43,9
<b>Ácidos grasos monoinsaturados</b>	35,5 (8,2)	23,7	26,0	30,0	35,0	40,2	46,0	50,1
<b>Ácidos grasos poliinsaturados</b>	10,6 (3,9)	5,6	6,2	7,8	10,1	12,9	16,0	18,0
<b>Razón ácidos grasos no saturados/saturados</b>	1,7 (0,3)	1,2	1,3	1,5	1,6	1,8	2,1	2,3
<b>Fibra (g)</b>	13,6 (5,1)	6,2	7,4	9,9	13,1	16,5	20,3	22,3
<b>Colesterol total (mg)</b>	363,8 (146,8)	163,6	190,9	255,0	34,4	447,0	549,7	636,9
Colesterol (mg)/1000 kcal	191,5 (70,1)	95,6	110,7	139,6	181,7	233,7	282,5	320,9
<b>Calcio (mg)</b>	928,6 (256,0)	548,1	620,0	756,1	921,1	1075,1	1258,4	1377,8
<b>Hierro (mg)</b>	10,7 (3,3)	6,4	7,2	8,5	10,3	12,4	14,9	16,9
<b>Iodo (µg)</b>	353,0 (149,1)	129,8	192,2	244,8	340,1	437,8	541,6	615,9
<b>Magnesio (mg)</b>	235,1 (51,8)	157,0	172,9	201,5	232,4	265,9	301,8	323,6
<b>Zinc (mg)</b>	8,2 (2,3)	4,9	5,6	6,7	7,9	9,4	11,1	12,2
<b>Sodio (mg)</b>	1612,2 (559,9)	893,8	994,0	1229,0	1532,2	1881,9	2308,8	2707,2
<b>Potasio (mg)</b>	2957,1 (695,8)	1875,1	2065,3	2470,8	2923,3	3399,1	3883,2	4174,0
<b>Tiamina (mg)</b>	1,2 (0,4)	0,7	0,7	0,9	1,1	1,4	1,6	1,8
Tiamina (mg)/ 1000 kcal	0,6 (0,2)	0,4	0,4	0,5	0,6	0,7	0,8	0,9
<b>Riboflavina (mg)</b>	1,2 (0,4)	1,1	1,2	1,5	1,7	2,0	2,4	2,6
Riboflavina (mg)/ 1000 kcal	0,9 (0,2)	0,6	0,7	0,8	0,9	1,1	1,2	1,3
<b>Niacina (mg EN)</b>	28,9 (7,6)	18,0	19,7	23,5	28,0	34,0	38,5	42,7
Niacina (mg EN)/ 1000 kcal	15,4 (3,5)	10,2	11,2	12,7	15,1	17,4	20,0	21,4
<b>Vitamina B<sub>6</sub> (mg)</b>	1,4 (0,5)	0,7	0,8	1,1	1,3	1,7	2,0	2,3
Vitamina B <sub>6</sub> (mg)/ proteína (g)	0,017 (0,005)	0,010	0,011	0,014	0,017	0,020	0,024	0,026
<b>Ácido fólico (µg)</b>	154,8 (59,8)	74,9	89,1	112,6	145,4	188,7	230,7	259,1
<b>Vitamina B<sub>12</sub> (µg)</b>	4,4 (3,6)	1,8	2,1	2,9	3,9	5,0	6,7	8,0
<b>Vitamina C (mg)</b>	112,6 (57,4)	35,2	45,8	69,7	105,2	147,1	186,1	221,4
<b>Vitamina A (µg ER)</b>	833,4 (794,5)	223,9	297,5	441,6	649,1	973,6	1593,1	2063,2
<b>Retinol (µg)</b>	426,9 (700,9)	75,0	101,6	165,9	255,4	380,0	917,1	1544,4
<b>Carotenos (µg)</b>	2248,0 (1961,6)	216,3	381,5	957,5	1756,0	2919,9	4669,0	6029,7
<b>Vitamina D (µg)</b>	2,1 (2,5)	0,2	0,3	0,7	1,3	2,4	4,8	6,8
<b>Vitamina E (mg α-t)</b>	5,5 (3,0)	2,1	2,4	3,1	4,7	7,3	9,9	11,5
Vitamina E (mg α-t)/ AGP (g)	0,5 (0,2)	0,2	0,3	0,4	0,5	0,6	0,8	0,8

n=1079.

DE: Desviación estándar; kcal: kilocalorías; g: gramos; mg: miligramos; µg: microgramos; EN: equivalentes de niacina; ER: equivalentes de retinol. α-t: α-tocoferol. La vitamina E incluye sólo α-tocoferol; AGP: ácidos grasos poliinsaturados.

ENICM: Encuesta de Nutrición Infantil de la Comunidad de Madrid. Servicio de Epidemiología, Consejería de Sanidad, 2008.

**Tabla 28. Ingesta de energía y nutrientes en la población de 10-12 años de edad de la Comunidad de Madrid. Ambos sexos. ENICM.**

Nutriente	Ingesta (persona/día)							
	Media (DE)	Percentiles						
		5	10	25	50	75	90	95
<b>Energía total (kcal)</b>	1959,4 (411,2)	1285,7	1429,3	1691,8	1960,8	2205,0	2493,0	2655,8
<b>Hidratos de carbono (g)</b>	230,6 (56,5)	142,6	159,8	192,0	229,0	268,1	301,5	327,6
<b>Proteínas (g)</b>	84,8 (19,4)	55,8	61,1	71,5	83,3	97,5	110,1	116,7
<b>Lípidos totales (g)</b>	84,0 (21,3)	49,4	55,5	69,4	83,9	97,4	111,5	121,6
<b>Ácidos grasos saturados</b>	28,9 (9,3)	14,2	17,3	22,1	28,6	34,9	41,1	45,5
<b>Ácidos grasos monoinsaturados</b>	35,9 (8,8)	22,2	25,2	29,9	35,8	41,4	47,1	51,7
<b>Ácidos grasos poliinsaturados</b>	10,5 (4,0)	5,2	5,9	7,6	9,8	12,7	16,0	18,1
<b>Razón ácidos grasos no saturados/saturados</b>	1,7 (0,3)	1,2	1,3	1,4	1,6	1,9	2,2	2,3
<b>Fibra (g)</b>	13,9 (5,5)	6,5	7,4	10,2	13,4	17,0	20,6	23,2
<b>Colesterol total (mg)</b>	375,7 (158,3)	159,7	190,4	257,7	362,3	466,6	591,7	669,7
Colesterol (mg)/1000 kcal	192,2 (71,6)	90,3	103,2	138,2	185,2	240,3	283,8	320,0
<b>Calcio (mg)</b>	959,0 (302,1)	498,0	575,0	764,5	935,1	1132,1	1329,9	1482,6
<b>Hierro (mg)</b>	11,3 (3,3)	6,7	7,6	9,2	10,9	13,0	15,7	16,8
<b>Iodo (µg)</b>	371,8 (165,7)	125,0	195,5	260,0	362,4	470,3	590,5	653,6
<b>Magnesio (mg)</b>	240,2 (56,9)	153,5	174,7	202,6	237,3	273,5	312,2	338,9
<b>Zinc (mg)</b>	8,7 (2,4)	5,0	5,8	7,0	8,4	10,3	11,9	12,8
<b>Sodio (mg)</b>	1769,3 (637,3)	850,0	1005,3	1326,8	1708,2	2126,6	2598,6	2926,6
<b>Potasio (mg)</b>	3008,8 (797,4)	1817,8	2063,5	2456,1	2950,5	3466,4	4001,3	4422,2
<b>Tiamina (mg)</b>	1,2 (0,4)	0,7	0,8	0,9	1,2	1,5	1,8	2,0
Tiamina (mg)/ 1000 kcal	0,6 (0,2)	0,4	0,4	0,5	0,6	0,7	0,8	0,9
<b>Riboflavina (mg)</b>	1,8 (0,5)	1,1	1,2	1,5	1,8	2,2	2,5	2,8
Riboflavina (mg)/ 1000 kcal	0,9 (0,2)	0,6	0,7	0,8	0,9	1,1	1,2	1,3
<b>Niacina (mg EN)</b>	30,1 (8,4)	18,1	20,4	24,4	29,5	34,7	41,3	45,8
Niacina (mg EN)/ 1000 kcal	15,5 (3,7)	10,1	11,0	13,0	15,2	17,6	20,0	22,3
<b>Vitamina B<sub>6</sub> (mg)</b>	1,4 (0,5)	0,7	0,8	1,1	1,4	1,7	2,1	2,3
Vitamina B <sub>6</sub> (mg)/ proteína (g)	0,017 (0,005)	0,010	0,012	0,013	0,016	0,020	0,024	0,026
<b>Ácido fólico (µg)</b>	166,2 (69,3)	72,4	88,4	118,3	156,6	201,5	252,3	285,5
<b>Vitamina B<sub>12</sub> (µg)</b>	4,9 (4,3)	2,0	2,3	3,1	4,1	5,5	7,4	9,5
<b>Vitamina C (mg)</b>	119,1 (63,4)	34,5	46,9	71,4	106,6	161,5	208,2	234,1
<b>Vitamina A (µg ER)</b>	870,0 (875,4)	177,1	274,5	445,5	670,0	1022,7	1532,1	2150,7
<b>Retinol (µg)</b>	447,4 (807,0)	60,2	89,2	162,1	258,8	393,0	888,9	1497,6
<b>Carotenos (µg)</b>	2363,9 (2363,9)	162,0	315,6	862,0	1910,7	3149,1	5157,7	6202,1
<b>Vitamina D (µg)</b>	2,6 (3,0)	0,2	0,3	0,8	1,6	3,2	6,1	8,3
<b>Vitamina E (mg α-t)</b>	5,2 (2,8)	2,0	2,3	3,0	4,4	6,5	9,2	10,8
Vitamina E (mg α-t)/ AGP (g)	0,5 (0,2)	0,2	0,3	0,3	0,5	0,6	0,7	0,8

n=586.

DE: Desviación estándar; kcal: kilocalorías; g: gramos; mg: miligramos; µg: microgramos; EN: equivalentes de niacina; ER: equivalentes de retinol. α-t: α-tocoferol. La vitamina E incluye sólo α-tocoferol; AGP: ácidos grasos poliinsaturados.

ENICM: Encuesta de Nutrición Infantil de la Comunidad de Madrid. Servicio de Epidemiología, Consejería de Sanidad, 2008.

**Tabla 29. Ingesta de energía y nutrientes en los varones de 5 años de la Comunidad de Madrid. ENICM.**

Nutriente	Ingesta (persona/día)								
	Media (DE)		Percentiles						
			5	10	25	50	75	90	95
<b>Energía total (kcal)</b>	1834,6	(344,5)	1319,7	1448,1	1570,6	1766,3	2080,1	2344,5	2409,7
<b>Hidratos de carbono (g)</b>	214,4	(46,3)	150,2	161,9	183,3	214,2	247,9	282,7	291,2
<b>Proteínas (g)</b>	79,5	(16,9)	57,6	60,1	69,1	76,7	89,6	101,9	108,7
<b>Lípidos totales (g)</b>	79,1	(18,3)	56,2	58,8	63,8	77,2	91,0	102,6	110,7
<b>Ácidos grasos saturados</b>	27,2	(7,9)	15,5	18,5	20,7	26,3	31,9	38,8	41,2
<b>Ácidos grasos monoinsaturados</b>	33,6	(8,2)	21,5	23,2	28,0	32,6	37,9	45,8	47,7
<b>Ácidos grasos poliinsaturados</b>	10,3	(3,5)	5,4	6,4	7,4	10,0	13,0	14,6	15,6
<b>Razón ácidos grasos no saturados/saturados</b>	1,7	(0,3)	1,3	1,4	1,5	1,6	1,8	2,0	2,2
<b>Fibra (g)</b>	12,6	(4,8)	5,7	7,2	9,1	12,2	15,3	18,6	22,0
<b>Colesterol total (mg)</b>	337,7	(132,5)	142,2	160,3	229,0	341,6	432,3	501,5	550,6
Colesterol (mg)/1000 kcal	185,1	(67,7)	91,3	104,3	131,2	180,8	229,5	284,0	303,9
<b>Calcio (mg)</b>	979,0	(273,2)	641,7	694,3	780,7	963,4	1178,6	1357,7	1412,5
<b>Hierro (mg)</b>	10,3	(3,3)	6,1	6,6	7,8	9,7	11,9	14,0	15,9
<b>Iodo (µg)</b>	346,8	(160,0)	27,7	190,6	262,5	322,5	428,2	565,2	630,2
<b>Magnesio (mg)</b>	231,2	(53,0)	147,8	171,3	193,2	226,7	263,8	298,3	315,5
<b>Zinc (mg)</b>	7,6	(2,0)	4,5	5,2	6,1	7,4	8,9	10,3	10,6
<b>Sodio (mg)</b>	1433,6	(461,6)	737,3	919,0	1073,4	1374,0	1828,6	2080,8	2196,4
<b>Potasio (mg)</b>	2936,5	(677,8)	1928,6	2099,6	2501,7	2891,7	3400,4	3795,0	4084,7
<b>Tiamina (mg)</b>	1,1	(0,3)	0,7	0,8	0,9	1,1	1,3	1,6	1,7
Tiamina (mg)/ 1000 kcal	0,6	(0,2)	0,4	0,4	0,5	0,6	0,7	0,9	0,9
<b>Riboflavina (mg)</b>	1,8	(0,5)	1,2	1,3	1,5	1,8	2,1	2,4	2,6
Riboflavina (mg)/ 1000 kcal	1,0	(0,2)	0,7	0,8	0,9	1,0	1,1	1,3	1,4
<b>Niacina (mg EN)</b>	27,9	(7,1)	16,1	19,0	23,2	27,3	32,3	38,0	38,9
Niacina (mg EN)/ 1000 kcal	15,3	(3,0)	10,8	11,5	13,2	15,4	17,2	18,9	20,6
<b>Vitamina B<sub>6</sub> (mg)</b>	1,4	(0,4)	0,8	0,9	1,1	1,3	1,6	1,8	2,1
Vitamina B <sub>6</sub> (mg)/ proteína (g)	0,018	(0,005)	0,011	0,012	0,014	0,017	0,020	0,023	0,029
<b>Ácido fólico (µg)</b>	154,5	(52,4)	81,3	92,9	121,2	151,2	189,6	214,1	235,0
<b>Vitamina B<sub>12</sub> (µg)</b>	4,2	(1,8)	1,4	2,1	3,1	3,9	5,1	6,5	7,9
<b>Vitamina C (mg)</b>	107,3	(52,3)	30,8	44,1	69,7	103,0	142,5	174,5	189,0
<b>Vitamina A (µg ER)</b>	807,6	(566,6)	218,9	330,9	443,4	642,8	987,7	1516,8	2071,3
<b>Retinol (µg)</b>	379,6	(447,5)	62,1	114,1	175,4	254,9	349,4	748,6	1478,7
<b>Carotenos (µg)</b>	2344,9	(2307,0)	199,2	438,3	928,5	1659,8	3202,7	4662,1	5898,9
<b>Vitamina D (µg)</b>	2,1	(2,5)	0,2	0,3	0,6	1,3	2,5	4,6	5,6
<b>Vitamina E (mg α-t)</b>	5,7	(2,8)	2,3	2,6	3,1	5,0	7,8	9,4	10,7
Vitamina E (mg α-t)/ AGP (g)	0,5	(0,2)	0,3	0,3	0,4	0,5	0,7	0,8	0,9

n=102.

DE: Desviación estándar; kcal: kilocalorías; g: gramos; mg: miligramos; µg: microgramos; EN: equivalentes de niacina; ER: equivalentes de retinol. α-t: α-tocoferol. La vitamina E incluye sólo α-tocoferol; AGP: ácidos grasos poliinsaturados.

ENICM: Encuesta de Nutrición Infantil de la Comunidad de Madrid. Servicio de Epidemiología, Consejería de Sanidad, 2008.



**Tabla 30. Ingesta de energía y nutrientes en los varones de 6-9 años de la Comunidad de Madrid. ENICM.**

Nutriente	Ingesta (persona/día)								
	Media (DE)	Percentiles							
		5	10	25	50	75	90	95	
<b>Energía total (kcal)</b>	1979,0 (370,9)	1456,9	1560,6	1730,9	1947,4	2188,1	2476,1	2662,5	
<b>Hidratos de carbono (g)</b>	231,1 (51,4)	158,1	174,3	197,6	226,3	258,2	297,2	319,8	
<b>Proteínas (g)</b>	85,3 (17,9)	60,3	65,0	72,7	84,8	95,3	106,5	115,2	
<b>Lípidos totales (g)</b>	85,7 (20,0)	55,8	62,4	72,9	84,1	96,9	112,8	122,4	
<b>Ácidos grasos saturados</b>	29,6 (8,8)	16,5	18,8	23,6	28,6	34,9	41,9	46,1	
<b>Ácidos grasos monoinsaturados</b>	36,6 (8,5)	24,6	26,7	30,9	35,9	41,3	47,4	51,8	
<b>Ácidos grasos poliinsaturados</b>	11,0 (3,8)	5,8	6,4	8,1	10,6	13,3	16,1	18,1	
<b>Razón ácidos grasos no saturados/saturados</b>	1,7 (0,3)	1,2	1,3	1,5	1,6	1,8	2,0	2,2	
<b>Fibra (g)</b>	14,2 (5,4)	6,5	7,9	10,5	13,9	16,9	20,8	24,2	
<b>Colesterol total (mg)</b>	383,1 (156,0)	169,3	197,5	270,1	370,6	474,1	588,6	665,5	
Colesterol (mg)/1000 kcal	193,3 (70,7)	94,9	113,0	141,7	182,4	237,3	286,4	325,1	
<b>Calcio (mg)</b>	945,1 (251,7)	558,7	649,8	773,6	931,9	1089,4	1284,4	1383,4	
<b>Hierro (mg)</b>	11,3 (3,4)	6,9	7,6	9,1	10,8	12,8	15,6	17,5	
<b>Iodo (µg)</b>	354,7 (152,2)	126,5	193,1	241,5	347,6	444,0	546,3	615,6	
<b>Magnesio (mg)</b>	243,7 (53,7)	162,3	181,1	209,4	239,4	275,0	314,2	334,6	
<b>Zinc (mg)</b>	8,6 (2,3)	5,2	5,8	7,0	8,2	9,8	11,7	12,7	
<b>Sodio (mg)</b>	1697,8 (573,9)	951,3	1097,2	1328,6	1583,7	1946,6	2470,5	2808,7	
<b>Potasio (mg)</b>	3039,5 (717,1)	1948,8	2121,6	2522,5	3042,1	3458,7	3990,8	4273,6	
<b>Tiamina (mg)</b>	1,2 (0,4)	0,7	0,8	0,9	1,1	1,4	1,7	1,9	
Tiamina (mg)/ 1000 kcal	0,6 (0,2)	0,4	0,4	0,5	0,6	0,7	0,8	0,9	
<b>Riboflavina (mg)</b>	1,8 (0,5)	1,1	1,3	1,5	1,7	2,1	2,4	2,7	
Riboflavina (mg)/ 1000 kcal	0,9 (0,2)	0,6	0,7	0,8	0,9	1,0	1,2	1,3	
<b>Niacina (mg EN)</b>	30,0 (7,9)	18,5	20,6	23,9	29,2	35,4	40,1	44,0	
Niacina (mg EN)/ 1000 kcal	15,3 (3,6)	10,1	10,8	12,5	15,1	17,5	20,3	21,5	
<b>Vitamina B<sub>6</sub> (mg)</b>	1,4 (0,5)	0,8	0,9	1,1	1,4	1,7	2,1	2,3	
Vitamina B <sub>6</sub> (mg)/ proteína (g)	0,017 (0,005)	0,010	0,011	0,014	0,017	0,020	0,023	0,025	
<b>Ácido fólico (µg)</b>	157,7 (62,8)	77,6	91,9	113,5	147,3	192,0	231,1	278,5	
<b>Vitamina B<sub>12</sub> (µg)</b>	4,5 (3,3)	1,9	2,3	3,0	4,1	5,2	6,8	8,1	
<b>Vitamina C (mg)</b>	112,8 (58,2)	33,5	44,1	69,2	106,3	149,9	186,1	218,1	
<b>Vitamina A (µg ER)</b>	871,6 (778,6)	251,9	311,5	457,3	677,1	1010,5	1695,8	2131,9	
<b>Retinol (µg)</b>	455,2 (687,5)	77,3	103,6	179,5	266,0	406,8	1293,8	1613,0	
<b>Carotenos (µg)</b>	2299,0 (2032,7)	220,7	397,2	967,4	1710,6	3018,7	4809,9	6363,3	
<b>Vitamina D (µg)</b>	2,1 (2,5)	0,2	0,3	0,7	1,3	2,5	4,8	6,7	
<b>Vitamina E (mg α-t)</b>	5,6 (3,0)	2,0	2,4	3,2	4,9	7,4	10,1	11,5	
Vitamina E (mg α-t)/ AGP (g)	0,5 (0,2)	0,2	0,3	0,4	0,5	0,6	0,8	0,8	

n=555.

DE: Desviación estándar; kcal: kilocalorías; g: gramos; mg: miligramos; µg: microgramos; EN: equivalentes de niacina; ER: equivalentes de retinol. α-t: α-tocoferol. La vitamina E incluye sólo α-tocoferol; AGP: ácidos grasos poliinsaturados.

ENICM: Encuesta de Nutrición Infantil de la Comunidad de Madrid. Servicio de Epidemiología, Consejería de Sanidad, 2008.



**Tabla 31. Ingesta de energía y nutrientes en los varones de 10-12 años de la Comunidad de Madrid. ENICM.**

Nutriente	Ingesta (persona/día)								
	Media (DE)	Percentiles							
		5	10	25	50	75	90	95	
<b>Energía total (kcal)</b>	2034,0 (421,7)	1364,2	1476,4	1781,7	2029,8	2296,9	2548,5	2762,9	
<b>Hidratos de carbono (g)</b>	240,9 (59,1)	145,2	167,4	201,7	237,1	279,8	315,3	341,1	
<b>Proteínas (g)</b>	87,0 (19,5)	57,0	63,7	73,9	85,3	99,3	113,4	119,4	
<b>Lípidos totales (g)</b>	87,0 (21,7)	50,3	57,9	72,9	86,9	100,1	112,6	126,1	
<b>Ácidos grasos saturados</b>	30,3 (9,9)	13,4	17,4	23,1	30,6	36,9	43,2	47,3	
<b>Ácidos grasos monoinsaturados</b>	37,0 (9,0)	22,7	25,8	31,5	37,4	42,4	48,3	52,0	
<b>Ácidos grasos poliinsaturados</b>	10,8 (4,0)	5,3	6,4	7,9	10,2	12,9	16,0	18,5	
<b>Razón ácidos grasos no saturados/saturados</b>	1,7 (0,3)	1,2	1,3	1,4	1,6	1,9	2,1	2,3	
<b>Fibra (g)</b>	14,0 (5,4)	6,8	8,2	10,6	13,3	16,8	20,1	23,6	
<b>Colesterol total (mg)</b>	390,1 (156,7)	170,4	200,0	268,0	377,8	492,6	600,5	669,7	
Colesterol (mg)/1000 kcal	193,3 (72,4)	90,3	102,5	138,3	186,5	241,5	286,1	315,0	
<b>Calcio (mg)</b>	983,7 (317,1)	483,4	588,3	773,2	968,4	1173,2	1388,5	1546,8	
<b>Hierro (mg)</b>	11,7 (3,5)	7,0	7,9	9,6	11,2	13,4	16,1	17,4	
<b>Iodo (µg)</b>	389,9 (183,2)	117,9	195,8	273,8	377,9	502,6	622,8	674,8	
<b>Magnesio (mg)</b>	246,1 (61,6)	154,5	176,6	206,1	241,3	278,7	317,7	359,2	
<b>Zinc (mg)</b>	9,0 (2,4)	5,2	6,1	7,3	8,8	10,6	12,1	13,1	
<b>Sodio (mg)</b>	1859,0 (642,5)	931,8	1079,9	1397,1	1816,3	2251,7	2732,9	2990,2	
<b>Potasio (mg)</b>	3082,8 (840,8)	1876,2	2078,7	2486,6	3018,6	3615,2	4194,5	4647,0	
<b>Tiamina (mg)</b>	1,3 (0,4)	0,7	0,8	1,0	1,2	1,5	1,8	2,0	
Tiamina (mg)/ 1000 kcal	0,6 (0,2)	0,4	0,4	0,5	0,6	0,7	0,8	0,9	
<b>Riboflavina (mg)</b>	1,9 (0,6)	1,1	1,2	1,5	1,8	2,2	2,6	2,9	
Riboflavina (mg)/ 1000 kcal	0,9 (0,2)	0,6	0,7	0,8	0,9	1,1	1,2	1,4	
<b>Niacina (mg EN)</b>	30,6 (8,6)	18,4	21,2	24,9	29,7	35,2	42,4	48,0	
Niacina (mg EN)/ 1000 kcal	15,2 (3,5)	10,1	10,9	12,8	14,9	17,3	19,3	21,6	
<b>Vitamina B<sub>6</sub> (mg)</b>	1,5 (0,5)	0,8	0,9	1,1	1,4	1,8	2,1	2,6	
Vitamina B <sub>6</sub> (mg)/ proteína (g)	0,017 (0,005)	0,011	0,012	0,014	0,016	0,020	0,023	0,025	
<b>Ácido fólico (µg)</b>	166,7 (73,9)	71,7	90,1	117,6	155,3	200,5	259,3	295,8	
<b>Vitamina B<sub>12</sub> (µg)</b>	5,1 (5,0)	2,2	2,7	3,4	4,3	5,6	7,2	8,5	
<b>Vitamina C (mg)</b>	114,2 (63,8)	34,6	43,7	65,0	100,8	159,7	200,5	228,1	
<b>Vitamina A (µg ER)</b>	940,7 (1074,4)	173,2	272,1	454,0	673,8	1062,3	1678,5	2598,7	
<b>Retinol (µg)</b>	535,7 (1021,6)	71,8	99,3	162,1	284,3	446,0	1151,9	1872,4	
<b>Carotenos (µg)</b>	2247,3 (1867,9)	125,6	319,2	909,4	1847,8	3131,7	4578,5	6101,8	
<b>Vitamina D (µg)</b>	2,6 (3,0)	0,2	0,4	0,9	1,7	3,1	5,8	7,3	
<b>Vitamina E (mg α-t)</b>	5,3 (2,9)	2,0	2,3	3,1	4,6	6,5	9,3	10,9	
Vitamina E (mg α-t)/ AGP (g)	0,5 (0,2)	0,2	0,3	0,3	0,5	0,6	0,7	0,8	

n=301.

DE: Desviación estándar; kcal: kilocalorías; g: gramos; mg: miligramos; µg: microgramos; EN: equivalentes de niacina; ER: equivalentes de retinol. α-t: α-tocoferol. La vitamina E incluye sólo α-tocoferol; AGP: ácidos grasos poliinsaturados.

ENICM: Encuesta de Nutrición Infantil de la Comunidad de Madrid. Servicio de Epidemiología, Consejería de Sanidad, 2008.

**Tabla 32. Ingesta de energía y nutrientes en las niñas de 5 años de la Comunidad de Madrid. ENICM.**

Nutriente	Ingesta (persona/día)								
	Media (DE)		Percentiles						
			5	10	25	50	75	90	95
<b>Energía total (kcal)</b>	1737,8	(310,6)	1182,2	1332,4	1564,8	1731,7	1940,5	2125,5	2233,0
<b>Hidratos de carbono (g)</b>	200,3	(41,7)	123,2	151,1	170,6	196,1	226,3	257,1	273,1
<b>Proteínas (g)</b>	73,5	(15,4)	50,5	54,3	63,6	73,9	83,4	94,1	99,3
<b>Lípidos totales (g)</b>	77,0	(17,6)	49,4	55,6	64,5	77,2	87,2	94,5	106,5
<b>Ácidos grasos saturados</b>	26,5	(7,0)	15,1	17,3	21,0	26,0	30,8	35,5	38,7
<b>Ácidos grasos monoinsaturados</b>	33,4	(8,8)	20,8	22,3	30,0	33,2	37,7	41,6	43,3
<b>Ácidos grasos poliinsaturados</b>	9,5	(3,3)	5,4	6,0	6,9	8,7	11,6	14,3	15,4
<b>Razón ácidos grasos no saturados/saturados</b>	1,7	(0,3)	1,3	1,3	1,4	1,7	1,8	2,0	2,3
<b>Fibra (g)</b>	12,4	(4,6)	6,2	7,0	8,7	12,2	15,1	18,1	20,0
<b>Colesterol total (mg)</b>	326,1	(133,2)	131,3	168,8	223,8	316,7	387,1	492,4	554,4
Colesterol (mg)/1000 kcal	185,2	(63,6)	95,1	111,8	142,7	172,1	227,6	266,7	293,6
<b>Calcio (mg)</b>	873,3	(238,6)	490,4	579,8	698,5	876,6	1017,7	1191,5	1273,0
<b>Hierro (mg)</b>	9,9	(3,0)	5,0	6,6	7,8	9,4	11,3	14,5	15,3
<b>Iodo (µg)</b>	326,2	(133,5)	130,5	191,2	223,0	294,1	419,7	520,9	566,0
<b>Magnesio (mg)</b>	214,7	(50,5)	141,7	156,7	178,9	213,5	246,5	282,3	308,1
<b>Zinc (mg)</b>	7,3	(2,0)	4,0	4,7	5,9	7,2	8,6	9,6	11,8
<b>Sodio (mg)</b>	1345,4	(378,3)	685,2	894,9	1086,9	1351,7	1581,6	1804,4	1972,4
<b>Potasio (mg)</b>	2722,3	(680,8)	1771,8	1912,6	2253,5	2704,2	3108,6	3507,5	4069,0
<b>Tiamina (mg)</b>	1,1	(0,3)	0,6	0,7	0,8	1,0	1,3	1,4	1,7
Tiamina (mg)/ 1000 kcal	0,6	(0,2)	0,4	0,4	0,5	0,6	0,7	0,8	1,0
<b>Riboflavina (mg)</b>	1,7	(0,5)	0,9	1,2	1,4	1,6	1,9	2,2	2,4
Riboflavina (mg)/ 1000 kcal	1,0	(0,2)	0,7	0,7	0,8	0,9	1,1	1,2	1,4
<b>Niacina (mg EN)</b>	25,8	(6,6)	15,8	18,3	20,9	25,2	29,9	33,0	38,5
Niacina (mg EN)/ 1000 kcal	14,9	(3,1)	10,2	11,4	12,8	14,8	16,9	19,7	20,1
<b>Vitamina B<sub>6</sub> (mg)</b>	1,3	(0,4)	0,6	0,8	1,0	1,3	1,5	1,8	2,0
Vitamina B <sub>6</sub> (mg)/ proteína (g)	0,017	(0,005)	0,010	0,012	0,014	0,017	0,020	0,023	0,025
<b>Ácido fólico (µg)</b>	146,6	(57,1)	74,1	76,6	110,9	142,1	171,2	218,8	254,9
<b>Vitamina B<sub>12</sub> (µg)</b>	4,0	(1,6)	1,9	2,2	2,8	3,7	5,2	5,9	7,6
<b>Vitamina C (mg)</b>	109,8	(51,3)	27,1	39,5	78,3	107,1	147,6	183,5	190,8
<b>Vitamina A (µg ER)</b>	783,9	(607,1)	233,8	285,0	417,2	600,9	823,3	1720,0	2351,1
<b>Retinol (µg)</b>	413,1	(519,8)	82,7	124,1	164,1	254,1	397,3	763,1	1553,9
<b>Carotenos (µg)</b>	2035,5	(1857,1)	109,1	222,1	769,2	1570,4	2657,5	4073,9	5355,5
<b>Vitamina D (µg)</b>	1,9	(2,4)	0,2	0,3	0,6	1,2	2,0	4,2	6,7
<b>Vitamina E (mg α-t)</b>	5,2	(2,9)	2,0	2,2	2,9	4,4	6,6	8,9	10,9
Vitamina E (mg α-t)/ AGP (g)	0,5	(0,2)	0,3	0,3	0,4	0,5	0,7	0,8	0,9

n=85.

DE: Desviación estándar; kcal: kilocalorías; g: gramos; mg: miligramos; µg: microgramos; EN: equivalentes de niacina; ER: equivalentes de retinol. α-t: α-tocoferol. La vitamina E incluye sólo α-tocoferol; AGP: ácidos grasos poliinsaturados.

ENICM: Encuesta de Nutrición Infantil de la Comunidad de Madrid. Servicio de Epidemiología, Consejería de Sanidad, 2008.

**Tabla 33. Ingesta de energía y nutrientes en las niñas de 6-9 años de la Comunidad de Madrid. ENICM.**

Nutriente	Ingesta (persona/día)								
	Media (DE)		Percentiles						
			5	10	25	50	75	90	95
<b>Energía total (kcal)</b>	1809,8	(327,8)	1293,2	1432,6	1591,8	1795,7	2009,2	2217,9	2371,6
<b>Hidratos de carbono (g)</b>	207,9	(44,3)	136,6	153,3	176,2	206,9	235,4	264,0	278,7
<b>Proteínas (g)</b>	78,4	(16,1)	52,2	58,7	67,7	77,3	89,0	99,5	105,0
<b>Lípidos totales (g)</b>	79,6	(18,2)	52,4	56,9	67,4	78,0	90,4	103,9	111,8
<b>Ácidos grasos saturados</b>	27,3	(8,0)	14,9	17,8	22,0	26,7	32,2	38,0	41,0
<b>Ácidos grasos monoinsaturados</b>	34,3	(7,6)	23,2	25,4	29,1	33,9	38,7	43,8	47,5
<b>Ácidos grasos poliinsaturados</b>	10,2	(3,9)	5,4	6,1	7,4	9,4	12,1	15,6	17,6
<b>Razón ácidos grasos no saturados/saturados</b>	1,7	(0,3)	1,2	1,3	1,5	1,7	1,9	2,1	2,4
<b>Fibra (g)</b>	12,9	(4,7)	6,1	7,3	9,4	12,5	15,8	19,2	21,3
<b>Colesterol total (mg)</b>	341,3	(133,2)	159,9	182,7	237,4	324,5	420,8	510,3	554,5
Colesterol (mg)/1000 kcal	189,5	(69,4)	98,6	110,0	137,6	181,3	230,4	275,2	316,3
<b>Calcio (mg)</b>	911,1	(259,6)	524,3	602,3	732,5	903,0	1049,0	1242,1	1366,5
<b>Hierro (mg)</b>	10,2	(3,1)	6,1	6,9	8,2	9,7	11,8	14,0	15,6
<b>Iodo (µg)</b>	351,3	(145,8)	144,2	191,6	250,5	330,9	433,3	540,2	615,9
<b>Magnesio (mg)</b>	225,9	(48,2)	147,2	167,9	193,9	224,1	256,4	286,9	303,7
<b>Zinc (mg)</b>	7,8	(2,1)	4,6	5,3	6,5	7,7	9,1	10,5	11,2
<b>Sodio (mg)</b>	1521,5	(530,3)	848,2	929,0	1143,1	1468,2	1774,8	2178,6	2463,7
<b>Potasio (mg)</b>	2869,7	(662,1)	1833,5	1983,7	2422,1	2873,3	3303,8	3759,8	3944,7
<b>Tiamina (mg)</b>	1,1	(0,3)	0,6	0,7	0,9	1,1	1,3	1,6	1,7
Tiamina (mg)/ 1000 kcal	0,6	(0,2)	0,4	0,4	0,5	0,6	0,7	0,8	0,9
<b>Riboflavina (mg)</b>	1,7	(0,5)	1,1	1,2	1,4	1,7	2,0	2,3	2,5
Riboflavina (mg)/ 1000 kcal	1,0	(0,2)	0,7	0,7	0,8	0,9	1,1	1,2	1,3
<b>Niacina (mg EN)</b>	27,6	(7,0)	17,0	18,8	22,8	26,8	32,2	36,3	39,6
Niacina (mg EN)/ 1000 kcal	15,4	(3,3)	10,5	11,5	12,9	15,1	17,3	19,6	21,2
<b>Vitamina B<sub>6</sub> (mg)</b>	1,4	(0,4)	0,7	0,8	1,0	1,3	1,6	2,0	2,1
Vitamina B <sub>6</sub> (mg)/ proteína (g)	0,017	(0,005)	0,010	0,011	0,014	0,017	0,020	0,024	0,026
<b>Ácido fólico (µg)</b>	151,6	(56,4)	74,4	86,3	111,7	142,0	185,4	227,9	251,2
<b>Vitamina B<sub>12</sub> (µg)</b>	4,3	(3,9)	1,7	2,1	2,8	3,7	4,8	6,3	7,3
<b>Vitamina C (mg)</b>	112,4	(56,6)	39,0	49,1	70,3	103,8	145,2	185,6	221,8
<b>Vitamina A (µg ER)</b>	792,9	(809,7)	221,2	294,6	431,8	598,5	910,9	1490,6	1901,3
<b>Retinol (µg)</b>	396,9	(714,3)	66,2	99,9	159,0	246,4	342,8	744,7	1400,6
<b>Carotenos (µg)</b>	2194,0	(1883,8)	216,3	372,4	947,2	1756,4	2869,7	4459,4	5792,8
<b>Vitamina D (µg)</b>	2,1	(2,5)	0,2	0,3	0,6	1,3	2,4	4,7	7,1
<b>Vitamina E (mg α-t)</b>	5,3	(3,0)	2,1	2,4	2,9	4,5	7,0	9,7	11,4
Vitamina E (mg α-t)/ AGP (g)	0,5	(0,2)	0,2	0,3	0,4	0,5	0,7	0,8	0,8

n=524.

DE: Desviación estándar; kcal: kilocalorías; g: gramos; mg: miligramos; µg: microgramos; EN: equivalentes de niacina; ER: equivalentes de retinol. α-t: α-tocoferol. La vitamina E incluye sólo α-tocoferol; AGP: ácidos grasos poliinsaturados.

ENICM: Encuesta de Nutrición Infantil de la Comunidad de Madrid. Servicio de Epidemiología, Consejería de Sanidad, 2008.

**Tabla 34. Ingesta de energía y nutrientes en las niñas de 10-12 años de la Comunidad de Madrid. ENICM.**

Nutriente	Ingesta (persona/día)								
	Media (DE)		Percentiles						
			5	10	25	50	75	90	95
<b>Energía total (kcal)</b>	1880,6	(385,2)	1230,4	1379,5	1625,6	1885,3	2121,8	2362,8	2520,1
<b>Hidratos de carbono (g)</b>	219,7	(51,5)	140,9	155,5	185,4	218,2	254,8	284,7	306,0
<b>Proteínas (g)</b>	82,4	(19,0)	55,4	60,1	67,8	81,0	94,8	107,4	113,0
<b>Lípidos totales (g)</b>	80,8	(20,4)	48,0	54,2	66,4	80,4	94,2	107,4	116,6
<b>Ácidos grasos saturados</b>	27,4	(8,6)	14,3	17,3	20,8	27,4	32,4	39,3	42,2
<b>Ácidos grasos monoinsaturados</b>	34,7	(8,4)	21,9	24,5	27,9	34,1	39,9	45,8	50,4
<b>Ácidos grasos poliinsaturados</b>	10,2	(4,0)	5,1	5,8	7,3	9,3	12,3	16,0	17,8
<b>Razón ácidos grasos no saturados/saturados</b>	1,7	(0,4)	1,2	1,3	1,5	1,7	1,9	2,2	2,3
<b>Fibra (g)</b>	13,7	(5,7)	6,2	7,0	9,6	13,5	17,3	20,7	22,8
<b>Colesterol total (mg)</b>	360,6	(158,9)	154,1	179,7	248,6	349,0	439,5	578,2	667,6
Colesterol (mg)/1000 kcal	191,0	(70,9)	90,7	103,3	136,9	182,9	232,3	280,4	324,6
<b>Calcio (mg)</b>	932,8	(283,7)	510,7	560,2	753,2	907,8	1098,0	1311,1	1444,2
<b>Hierro (mg)</b>	11,0	(3,1)	6,6	7,3	9,1	10,8	12,5	15,2	16,4
<b>Iodo (µg)</b>	352,6	(142,7)	134,2	195,5	249,9	343,0	443,3	536,1	614,7
<b>Magnesio (mg)</b>	234,0	(50,7)	153,5	174,4	200,7	232,3	268,8	301,0	317,4
<b>Zinc (mg)</b>	8,3	(2,4)	4,8	5,5	6,7	8,1	9,9	11,7	12,3
<b>Sodio (mg)</b>	1674,6	(618,8)	800,5	983,1	1257,4	1600,9	2003,4	2477,1	2788,0
<b>Potasio (mg)</b>	2930,6	(742,4)	1748,0	2052,6	2432,9	2898,4	3381,8	3852,2	4138,3
<b>Tiamina (mg)</b>	1,2	(0,4)	0,7	0,8	0,9	1,2	1,4	1,7	1,9
Tiamina (mg)/ 1000 kcal	0,6	(0,2)	0,4	0,4	0,5	0,6	0,7	0,8	1,0
<b>Riboflavina (mg)</b>	1,8	(0,5)	1,1	1,2	1,4	1,7	2,0	2,4	2,5
Riboflavina (mg)/ 1000 kcal	0,9	(0,2)	0,6	0,7	0,8	0,9	1,1	1,2	1,3
<b>Niacina (mg EN)</b>	29,4	(8,1)	17,7	20,0	23,7	29,1	34,5	40,1	44,0
Niacina (mg EN)/ 1000 kcal	15,8	(3,8)	10,4	11,1	13,2	15,9	17,9	20,2	22,9
<b>Vitamina B<sub>6</sub> (mg)</b>	1,4	(0,5)	0,7	0,8	1,1	1,3	1,7	2,0	2,3
Vitamina B <sub>6</sub> (mg)/ proteína (g)	0,017	(0,005)	0,010	0,011	0,013	0,017	0,020	0,024	0,026
<b>Ácido fólico (µg)</b>	165,7	(64,2)	74,2	88,4	120,8	157,7	207,7	247,1	281,5
<b>Vitamina B<sub>12</sub> (µg)</b>	4,7	(3,3)	2,0	2,2	2,8	3,8	5,5	7,4	10,7
<b>Vitamina C (mg)</b>	124,2	(62,7)	32,2	47,7	79,1	116,3	164,4	215,9	237,8
<b>Vitamina A (µg ER)</b>	795,3	(589,9)	207,4	280,6	438,7	666,2	1000,6	1448,2	1827,4
<b>Retinol (µg)</b>	354,2	(471,3)	55,5	77,4	163,5	246,2	344,8	756,4	1108,2
<b>Carotenos (µg)</b>	2487,0	(2398,8)	221,2	315,6	827,6	1981,7	3172,4	5350,9	6770,5
<b>Vitamina D (µg)</b>	2,6	(3,0)	0,2	0,3	0,7	1,6	3,2	6,3	8,7
<b>Vitamina E (mg α-t)</b>	5,0	(2,7)	1,9	2,2	3,0	4,3	6,4	8,4	10,7
Vitamina E (mg α-t)/ AGP (g)	0,5	(0,2)	0,2	0,3	0,4	0,5	0,6	0,8	0,8

n=285.

DE: Desviación estándar; kcal: kilocalorías; g: gramos; mg: miligramos; µg: microgramos; EN: equivalentes de niacina; ER: equivalentes de retinol. α-t: α-tocoferol. La vitamina E incluye sólo α-tocoferol; AGP: ácidos grasos poliinsaturados.

ENICM: Encuesta de Nutrición Infantil de la Comunidad de Madrid. Servicio de Epidemiología, Consejería de Sanidad, 2008.

Tabla 35. Densidad de energía y nutrientes en la dieta de la población de 5-12 años de la Comunidad de Madrid. Total, por sexo y edad. ENICM.

Nutriente	Cantidad por cada 1000 kcal ingeridas (Media)					
	Total	Sexo		Edad (años)		
		Niños	Niñas	5	6-9	10-12
Hidratos de carbono (g/1000 kcal)	116,35	117,15	115,49	116,12	115,77	117,48
Proteínas (g/1000 kcal)	43,48	43,34	43,63	43,02	43,47	43,64
Lípidos totales (g/1000 kcal)	43,31	43,04	43,60	43,61	43,55	42,77
Ácidos grasos saturados (g/1000 kcal)	14,77	14,76	14,79	14,90	14,87	14,55
Ácidos grasos monoinsaturados (g/1000 kcal)	18,66	18,44	18,90	18,75	18,77	18,43
Ácidos grasos poliinsaturados (g/1000 kcal)	5,52	5,49	5,55	5,60	5,59	5,36
Fibra (g/1000 kcal)	7,18	7,11	7,24	7,05	7,20	7,16
Colesterol total (mg/1000 kcal)	191,05	192,45	189,55	185,12	191,46	192,19
Calcio (mg/1000 kcal)	497,71	490,00	505,97	523,40	494,87	494,73
Hierro (mg/1000 kcal)	5,74	5,73	5,75	5,63	5,69	5,85
Iodo (µg/1000 kcal)	189,53	185,53	193,82	189,92	187,77	192,65
Magnesio (mg/1000 kcal)	124,60	123,68	125,58	125,34	124,90	123,81
Zinc (mg/1000 kcal)	4,35	4,35	4,34	4,17	4,32	4,46
Sodio (mg/1000 kcal)	851,34	860,18	841,88	776,98	841,44	893,32
Potasio (mg/1000 kcal)	1569,40	1549,94	1590,25	1595,52	1574,44	1551,77
Tiamina (mg/1000 kcal)	0,62	0,61	0,62	0,62	0,61	0,63
Riboflavina (mg/1000 kcal)	0,95	0,94	0,95	0,99	0,94	0,94
Niacina (mg EN/1000 kcal)	15,38	15,29	15,47	15,11	15,36	15,51
Vitamina B <sub>6</sub> (mg/1000 kcal)	0,74	0,74	0,75	0,75	0,74	0,74
Ácido fólico (µg/1000 kcal)	84,15	82,16	86,29	85,05	82,87	86,23
Vitamina B <sub>12</sub> (µg/1000 kcal)	2,40	2,38	2,42	2,30	2,33	2,55
Vitamina C (mg/1000 kcal)	60,83	57,60	64,29	61,09	60,23	61,86
Vitamina A (µg ER/1000 kcal)	441,64	451,88	430,67	442,68	438,59	446,91
Retinol (µg/1000 kcal)	222,72	238,99	205,29	216,85	221,08	227,63
Carotenos (µg/1000 kcal)	1217,21	1179,30	1257,84	1241,04	1205,43	1231,31
Vitamina D (µg/1000 kcal)	1,18	1,16	1,20	1,11	1,12	1,31
Vitamina E (mg α-t/1000 kcal)	2,85	2,82	2,88	3,11	2,90	2,66
Energía y nutrientes	Cantidad por cada 100 g de alimento ingeridos (Media)					
	Total	Sexo		Edad (años)		
		Niños	Niñas	5	6-9	10-12
Energía total (kcal/100 g)	130,48	132,06	128,69	128,77	130,87	130,29
Hidratos de carbono (g/100 g)	15,20	15,49	14,87	14,96	15,17	15,33
Proteínas (g/100 g)	5,64	5,68	5,58	5,52	5,65	5,64
Lípidos totales (g/100 g)	5,66	5,69	5,62	5,62	5,71	5,58
Ácidos grasos saturados (g/100 g)	1,95	1,97	1,92	1,93	1,96	1,92
Ácidos grasos monoinsaturados (g/100 g)	2,42	2,43	2,42	2,41	2,45	2,39
Ácidos grasos poliinsaturados (g/100 g)	0,72	0,72	0,72	0,72	0,73	0,70
Fibra (g/100 g)	0,93	0,93	0,92	0,90	0,94	0,92
Colesterol total (mg/100 g)	24,91	25,36	24,39	23,91	25,03	24,99
Calcio (mg/100 g)	64,25	64,05	64,46	66,95	64,06	63,77
Hierro (mg/100 g)	0,74	0,75	0,73	0,73	0,74	0,75
Iodo (µg/100 g)	24,47	24,32	24,63	24,27	24,36	24,72
Magnesio (mg/100 g)	16,13	16,21	16,03	16,09	16,22	15,97

<b>Zinc (mg/100 g)</b>	0,57	0,57	0,56	0,53	0,56	0,58
<b>Sodio (mg/100 g)</b>	112,26	114,68	109,52	100,22	111,22	117,65
<b>Potasio (mg/100 g)</b>	202,74	202,80	202,68	204,18	204,01	200,07
<b>Tiamina (mg/100 g)</b>	0,08	0,08	0,08	0,08	0,08	0,08
<b>Riboflavina (mg/100 g)</b>	0,12	0,12	0,12	0,13	0,12	0,12
<b>Niacina (mg EN/100 g)</b>	1,99	2,00	1,98	1,94	1,99	2,00
<b>Vitamina B<sub>6</sub> (mg/100 g)</b>	0,10	0,10	0,10	0,10	0,10	0,10
<b>Ácido fólico (µg/100 g)</b>	10,82	10,68	10,97	10,85	10,68	11,05
<b>Vitamina B<sub>12</sub> (µg/100 g)</b>	0,31	0,31	0,31	0,29	0,30	0,33
<b>Vitamina C (mg/100 g)</b>	7,82	7,51	8,17	7,80	7,77	7,92
<b>Vitamina A (µg ER/100 g)</b>	57,59	59,10	55,89	57,30	57,50	57,85
<b>Retinol (µg/100 g)</b>	29,45	31,50	27,13	28,40	29,45	29,75
<b>Carotenos (µg/100 g)</b>	156,11	152,51	160,19	158,52	155,09	157,19
<b>Vitamina D (µg/100 g)</b>	0,15	0,15	0,16	0,14	0,14	0,17
<b>Vitamina E (mg α-t/100 g)</b>	0,37	0,37	0,37	0,39	0,38	0,34

n= 1852.

kcal: kilocalorías; g: gramos; mg: miligramos; µg: microgramos; EN: equivalentes de niacina; ER: equivalentes de retinol. α-t: α-tocoferol. La vitamina E incluye sólo α-tocoferol; AGP: ácidos grasos poliinsaturados.

ENICM: Encuesta de Nutrición Infantil de la Comunidad de Madrid. Servicio de Epidemiología, Consejería de Sanidad, 2008.

---

## **2.3. INGESTA DE ALIMENTOS, ENERGÍA Y NUTRIENTES EN LOS DIFERENTES MOMENTOS DEL DÍA**

---

Tabla 36. Población consumidora<sup>a</sup> de diferentes alimentos a lo largo del día. Población de 5 a 12 años de la Comunidad de Madrid. ENICM.

Alimento	Población consumidora (%) <sup>a</sup>					
	Desayuno	Media mañana	Comida	Merienda	Cena	Entre horas
<b>CEREALES Y DERIVADOS</b>	<b>62,8</b>	<b>18,3</b>	<b>98,0</b>	<b>74,3</b>	<b>89,6</b>	<b>3,8</b>
Arroz y pasta	0,2	0,0	73,3	0,6	22,6	0,1
Pan	30,9	16,3	79,2	69,6	76,9	2,5
Cereales para el desayuno	39,6	2,2	0,4	5,7	4,0	0,8
Otros cereales	1,7	0,1	32,7	2,3	35,2	0,4
<b>LECHE Y DERIVADOS LÁCTEOS</b>	<b>99,0</b>	<b>17,0</b>	<b>65,2</b>	<b>67,4</b>	<b>84,2</b>	<b>22,4</b>
<b>Leche</b>	<b>96,4</b>	<b>1,5</b>	<b>17,8</b>	<b>31,6</b>	<b>44,0</b>	<b>13,6</b>
Leche entera	74,4	1,1	12,2	23,2	32,0	10,0
Leche semidesnatada	28,7	0,3	2,5	8,4	10,5	3,5
Leche desnatada	2,9	0,0	2,4	0,6	2,5	0,2
<b>Quesos</b>	<b>1,9</b>	<b>5,4</b>	<b>18,8</b>	<b>20,4</b>	<b>28,3</b>	<b>1,0</b>
<b>Yogures</b>	<b>6,1</b>	<b>6,2</b>	<b>31,2</b>	<b>19,8</b>	<b>36,8</b>	<b>2,8</b>
<b>Otros derivados y postres lácteos</b>	<b>1,9</b>	<b>5,2</b>	<b>25,4</b>	<b>16,7</b>	<b>20,3</b>	<b>7,1</b>
<b>VERDURAS Y HORTALIZAS</b>	<b>0,9</b>	<b>0,8</b>	<b>87,6</b>	<b>2,4</b>	<b>55,1</b>	<b>0,4</b>
<b>TUBÉRCULOS</b>	<b>0,2</b>	<b>0,8</b>	<b>72,5</b>	<b>2,2</b>	<b>42,1</b>	<b>0,8</b>
<b>FRUTAS FRESCAS</b>	<b>15,3</b>	<b>9,8</b>	<b>80,7</b>	<b>25,0</b>	<b>47,8</b>	<b>2,3</b>
<b>FRUTAS FRESCAS OLEAGINOSAS</b>	<b>0,0</b>	<b>0,7</b>	<b>5,2</b>	<b>0,3</b>	<b>4,3</b>	<b>1,0</b>
<b>FRUTAS DESECADAS</b>	<b>0,1</b>	<b>0,0</b>	<b>0,2</b>	<b>0,1</b>	<b>0,3</b>	<b>0,1</b>
<b>CONSERVAS DE FRUTAS</b>	<b>14,6</b>	<b>0,3</b>	<b>3,0</b>	<b>2,4</b>	<b>1,5</b>	<b>0,3</b>
<b>FRUTOS SECOS Y SEMILLAS OLEAGINOSAS</b>	<b>0,4</b>	<b>0,8</b>	<b>1,1</b>	<b>1,4</b>	<b>1,1</b>	<b>4,1</b>
<b>LEGUMBRES</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>39,5</b>	<b>0,1</b>	<b>1,2</b>	<b>0,0</b>
<b>HUEVOS</b>	<b>1,9</b>	<b>0,5</b>	<b>49,8</b>	<b>3,1</b>	<b>55,6</b>	<b>0,4</b>
<b>CARNE Y PRODUCTOS CÁRNICOS</b>	<b>2,9</b>	<b>13,3</b>	<b>96,7</b>	<b>57,1</b>	<b>74,6</b>	<b>1,4</b>
<b>Carnes</b>	<b>0,4</b>	<b>0,7</b>	<b>91,2</b>	<b>5,3</b>	<b>52,3</b>	<b>0,4</b>
<b>Embutidos</b>	<b>2,7</b>	<b>12,7</b>	<b>48,1</b>	<b>53,9</b>	<b>41,3</b>	<b>1,1</b>
<b>PESCADOS, MOLUSCOS Y CRUSTÁCEOS</b>	<b>0,0</b>	<b>0,5</b>	<b>40,2</b>	<b>1,8</b>	<b>43,1</b>	<b>0,5</b>
<b>Pescados</b>	<b>0,0</b>	<b>0,2</b>	<b>22,0</b>	<b>0,4</b>	<b>33,9</b>	<b>0,2</b>
<b>Moluscos y crustáceos</b>	<b>0,0</b>	<b>0,1</b>	<b>16,4</b>	<b>0,2</b>	<b>5,3</b>	<b>0,3</b>
<b>Conservas de pescados, moluscos y crustáceos</b>	<b>0,0</b>	<b>0,3</b>	<b>10,0</b>	<b>1,1</b>	<b>8,9</b>	<b>0,2</b>
<b>ACEITES Y GRASAS AÑADIDAS</b>	<b>20,8</b>	<b>0,9</b>	<b>99,8</b>	<b>7,7</b>	<b>96,4</b>	<b>0,3</b>
<b>Aceites</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>99,8</b>	<b>0,0</b>	<b>95,5</b>	<b>0,0</b>
Aceite de oliva	0,0	0,0	95,5	0,0	91,1	0,0
Aceite de girasol	0,0	0,0	42,6	0,0	12,8	0,0
<b>Mantequilla</b>	<b>8,6</b>	<b>0,3</b>	<b>3,3</b>	<b>2,3</b>	<b>3,5</b>	<b>0,1</b>
<b>Margarina</b>	<b>13,2</b>	<b>0,5</b>	<b>7,3</b>	<b>5,5</b>	<b>7,7</b>	<b>0,2</b>
<b>Otras grasas</b>	<b>0,0</b>	<b>0,1</b>	<b>0,4</b>	<b>0,1</b>	<b>0,9</b>	<b>0,0</b>
<b>REPOSTERÍA</b>	<b>59,8</b>	<b>16,4</b>	<b>4,8</b>	<b>31,9</b>	<b>8,7</b>	<b>6,3</b>
Galletas	41,5	8,9	1,4	16,4	5,4	3,8
Bollos y pasteles	26,2	8,2	3,5	18,7	3,6	2,7
<b>AZÚCARES Y DERIVADOS</b>	<b>80,8</b>	<b>3,4</b>	<b>10,4</b>	<b>36,8</b>	<b>26,6</b>	<b>29,2</b>
Azúcar añadido, caramelos, chucherías y otros dulces	19,5	1,2	8,9	9,7	13,1	20,5
Chocolates	75,0	2,3	1,9	30,6	16,1	11,3
<b>APERITIVOS Y CHUCHERÍAS SALADAS, ALIMENTOS PRECOCINADOS Y SALSAS</b>	<b>0,2</b>	<b>4,4</b>	<b>41,6</b>	<b>7,4</b>	<b>36,6</b>	<b>18,7</b>
<b>Aperitivos y chucherías saladas</b>	<b>0,0</b>	<b>4,1</b>	<b>2,1</b>	<b>4,3</b>	<b>2,3</b>	<b>18,5</b>
<b>Alimentos precocinados</b>	<b>0,1</b>	<b>0,3</b>	<b>5,9</b>	<b>1,8</b>	<b>13,8</b>	<b>0,1</b>
<b>Salsas</b>	<b>0,2</b>	<b>0,2</b>	<b>36,1</b>	<b>2,0</b>	<b>24,6</b>	<b>0,3</b>
<b>BEBIDAS COMERCIALES DE ELABORACIÓN INDUSTRIAL</b>	<b>5,3</b>	<b>21,9</b>	<b>38,9</b>	<b>26,2</b>	<b>19,0</b>	<b>8,4</b>
Zumos procesados industriales	4,9	18,6	10,2	19,2	8,6	1,8



Refrescos	0,5	3,8	16,8	8,2	11,3	6,6
-----------	-----	-----	------	-----	------	-----

n=1852.

<sup>a</sup>Población consumidora (%): porcentaje de la población que comió alguna cantidad del alimento indicado en ese momento del día.

ENICM: Encuesta de Nutrición Infantil de la Comunidad de Madrid. Servicio de Epidemiología, Consejería de Sanidad, 2008.

Tabla 37. Distribución de la ingesta de alimentos a lo largo del día en la población de 5-12 años de la Comunidad de Madrid. Ambos sexos. ENICM.

Alimento	Ingesta (g o cc/persona)																				
	Total diario			Desayuno			Media mañana		Comida		Merienda		Cena		Entre horas						
	Media (DE)	% día		Media (DE)	% día		Media (DE)	% día	Media (DE)	% día	Media (DE)	% día	Media (DE)	% día	Media (DE)	% día	Media (DE)	% día			
<b>CEREALES Y DERIVADOS</b>	<b>125,4</b>	<b>(54,5)</b>	<b>100</b>	<b>15,7</b>	<b>(17,4)</b>	<b>12,5</b>	<b>4,7</b>	<b>(12,0)</b>	<b>3,8</b>	<b>46,2</b>	<b>(27,6)</b>	<b>36,8</b>	<b>27,4</b>	<b>(24,0)</b>	<b>21,9</b>	<b>30,6</b>	<b>(24,4)</b>	<b>24,4</b>	<b>0,7</b>	<b>(4,2)</b>	<b>0,5</b>
Arroz y pasta	26,6	(22,8)	100	0,0	(0,8)	0,1	0,0	(0,0)	0,0	21,6	(19,0)	81,1	0,1	(1,5)	0,4	4,9	(11,2)	18,3	0,0	(0,9)	0,1
Pan	84,0	(48,5)	100	8,5	(15,5)	10,2	4,4	(11,7)	5,2	22,6	(21,7)	26,9	26,2	(24,3)	31,2	21,8	(21,5)	26,0	0,5	(3,8)	0,6
Cereales para el desayuno	8,8	(13,4)	100	6,9	(11,2)	78,7	0,3	(2,6)	3,9	0,0	(0,7)	0,4	0,9	(4,2)	10,0	0,5	(3,1)	5,7	0,1	(1,5)	1,3
Otros cereales	5,9	(9,6)	100	0,2	(1,9)	3,4	0,0	(0,2)	0,1	2,0	(4,5)	34,0	0,3	(2,2)	4,4	3,4	(7,7)	57,5	0,0	(0,6)	0,6
<b>LECHE Y DERIVADOS LÁCTEOS</b>	<b>508,2</b>	<b>(181,1)</b>	<b>100</b>	<b>243,7</b>	<b>(83,1)</b>	<b>47,9</b>	<b>11,9</b>	<b>(33,3)</b>	<b>2,3</b>	<b>49,4</b>	<b>(55,3)</b>	<b>9,7</b>	<b>75,8</b>	<b>(81,5)</b>	<b>14,9</b>	<b>105,6</b>	<b>(88,4)</b>	<b>20,8</b>	<b>21,8</b>	<b>(48,5)</b>	<b>4,3</b>
Leche	369,7	(170,3)	100	236,8	(90,2)	64,1	1,7	(15,5)	0,4	10,9	(34,1)	3,0	44,3	(76,9)	12,0	59,8	(88,4)	16,2	16,3	(44,9)	4,4
Leche entera	270,9	(211,2)	100	171,5	(123,8)	63,3	1,2	(13,3)	0,5	8,5	(30,3)	3,1	33,1	(70,2)	12,2	44,6	(80,7)	16,5	12,0	(39,3)	4,4
Leche semidesnatada	90,6	(164,5)	100	60,1	(107,0)	66,2	0,4	(8,1)	0,5	1,7	(14,6)	1,9	10,5	(38,3)	11,6	13,8	(47,5)	15,3	4,1	(22,9)	4,5
Leche desnatada	8,0	(49,5)	100	5,2	(34,1)	65,3	0,0	(0,0)	0,0	0,6	(7,8)	7,9	0,6	(8,6)	8,1	1,3	(12,5)	15,7	0,2	(5,8)	3,0
Otras leches	0,2	(1,5)	100	0,0	(0,5)	12,8	0,0	(0,0)	0,0	0,1	(1,3)	44,8	0,0	(0,3)	7,8	0,1	(0,5)	34,7	0,0	(0,0)	0,0
Quesos	10,4	(15,3)	100	0,4	(3,9)	3,4	0,8	(3,7)	7,3	1,3	(4,1)	12,9	3,2	(7,8)	31,1	4,6	(10,0)	43,7	0,2	(1,8)	1,5
Yogures	80,5	(76,2)	100	4,8	(22,0)	6,0	4,4	(18,4)	5,4	23,7	(38,6)	29,4	15,6	(35,2)	19,4	30,3	(45,0)	37,6	1,7	(11,3)	2,2
Otros derivados y postres lácteos	47,6	(62,7)	100	1,7	(13,6)	3,5	5,1	(23,3)	10,6	13,5	(28,0)	28,3	12,7	(32,4)	26,7	11,1	(26,2)	23,2	3,6	(14,5)	7,6
<b>VERDURAS Y HORTALIZAS</b>	<b>88,9</b>	<b>(75,4)</b>	<b>100</b>	<b>0,2</b>	<b>(2,7)</b>	<b>0,2</b>	<b>0,3</b>	<b>(3,7)</b>	<b>0,3</b>	<b>53,6</b>	<b>(49,6)</b>	<b>60,3</b>	<b>1,0</b>	<b>(7,6)</b>	<b>1,2</b>	<b>33,6</b>	<b>(47,8)</b>	<b>37,8</b>	<b>0,2</b>	<b>(3,4)</b>	<b>0,2</b>
Verduras de hoja o tallo	18,0	(27,1)	100	0,0	(0,2)	0,0	0,0	(0,0)	0,0	9,9	(17,0)	55,0	0,1	(1,3)	0,3	8,0	(19,9)	44,5	0,0	(0,7)	0,1
Verduras y hortalizas de raíz, bulbos, inflorescencias, frutos y otras	70,8	(65,0)	100	0,2	(2,7)	0,3	0,3	(3,7)	0,4	43,7	(43,8)	61,7	1,0	(7,2)	1,4	25,6	(40,3)	36,1	0,1	(3,3)	0,2
<b>TUBÉRCULOS</b>	<b>73,3</b>	<b>(61,5)</b>	<b>100</b>	<b>0,0</b>	<b>(0,3)</b>	<b>0,0</b>	<b>0,3</b>	<b>(4,7)</b>	<b>0,4</b>	<b>46,7</b>	<b>(47,1)</b>	<b>63,8</b>	<b>0,8</b>	<b>(6,9)</b>	<b>1,1</b>	<b>25,3</b>	<b>(40,0)</b>	<b>34,5</b>	<b>0,1</b>	<b>(2,2)</b>	<b>0,2</b>
Patata	73,2	(61,4)	100	0,0	(0,3)	0,0	0,3	(4,7)	0,4	46,7	(47,1)	63,8	0,8	(6,9)	1,1	25,3	(40,0)	34,5	0,1	(2,2)	0,2
Otros tubérculos	0,1	(2,2)	100	0,0	(0,0)	0,0	0,0	(0,0)	0,0	0,0	(0,0)	0,0	0,0	(0,0)	0,0	0,1	(2,2)	100,0	0,0	(0,0)	0,0
<b>FRUTAS FRESCAS</b>	<b>193,1</b>	<b>(133,3)</b>	<b>100</b>	<b>17,7</b>	<b>(47,2)</b>	<b>9,2</b>	<b>8,4</b>	<b>(28,0)</b>	<b>4,4</b>	<b>90,5</b>	<b>(67,4)</b>	<b>46,9</b>	<b>28,4</b>	<b>(62,4)</b>	<b>14,7</b>	<b>46,3</b>	<b>(63,2)</b>	<b>24,0</b>	<b>1,7</b>	<b>(12,6)</b>	<b>0,9</b>
<b>FRUTAS FRESCAS OLEAGINOSAS</b>	<b>2,2</b>	<b>(7,9)</b>	<b>100</b>	<b>0,0</b>	<b>(0,0)</b>	<b>0,0</b>	<b>0,1</b>	<b>(1,8)</b>	<b>6,6</b>	<b>0,9</b>	<b>(4,8)</b>	<b>42,1</b>	<b>0,1</b>	<b>(1,7)</b>	<b>3,6</b>	<b>0,8</b>	<b>(4,7)</b>	<b>36,9</b>	<b>0,2</b>	<b>(2,7)</b>	<b>10,7</b>
Aguacate	0,1	(1,4)	100	0,0	(0,0)	0,0	0,0	(0,0)	0,0	0,0	(0,7)	35,2	0,0	(0,0)	0,0	0,1	(1,2)	64,8	0,0	(0,0)	0,0
Aceitunas	2,1	(7,8)	100	0,0	(0,0)	0,0	0,1	(1,8)	7,0	0,9	(4,7)	42,5	0,1	(1,7)	3,8	0,7	(4,6)	35,3	0,2	(2,7)	11,4
<b>FRUTAS DESECADAS</b>	<b>0,1</b>	<b>(1,2)</b>	<b>100</b>	<b>0,0</b>	<b>(0,1)</b>	<b>3,5</b>	<b>0,0</b>	<b>(0,0)</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>(0,6)</b>	<b>21,6</b>	<b>0,0</b>	<b>(0,5)</b>	<b>17,4</b>	<b>0,0</b>	<b>(0,6)</b>	<b>35,1</b>	<b>0,0</b>	<b>(0,6)</b>	<b>22,3</b>
<b>CONSERVAS DE FRUTAS</b>	<b>4,3</b>	<b>(14,4)</b>	<b>100</b>	<b>1,4</b>	<b>(4,2)</b>	<b>32,5</b>	<b>0,0</b>	<b>(0,5)</b>	<b>0,5</b>	<b>1,9</b>	<b>(11,4)</b>	<b>44,5</b>	<b>0,3</b>	<b>(3,2)</b>	<b>7,3</b>	<b>0,6</b>	<b>(6,5)</b>	<b>14,2</b>	<b>0,0</b>	<b>(1,0)</b>	<b>1,0</b>
<b>FRUTOS SECOS Y SEMILLAS OLEAGINOSAS</b>	<b>0,9</b>	<b>(4,9)</b>	<b>100</b>	<b>0,0</b>	<b>(0,5)</b>	<b>3,2</b>	<b>0,1</b>	<b>(1,1)</b>	<b>8,6</b>	<b>0,0</b>	<b>(0,5)</b>	<b>4,3</b>	<b>0,2</b>	<b>(2,7)</b>	<b>24,5</b>	<b>0,1</b>	<b>(1,3)</b>	<b>10,7</b>	<b>0,5</b>	<b>(3,4)</b>	<b>48,7</b>
<b>LEGUMBRES</b>	<b>11,2</b>	<b>(16,0)</b>	<b>100</b>	<b>0,0</b>	<b>(0,0)</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>(0,0)</b>	<b>0,0</b>	<b>11,0</b>	<b>(15,8)</b>	<b>98,1</b>	<b>0,0</b>	<b>(0,3)</b>	<b>0,1</b>	<b>0,2</b>	<b>(2,4)</b>	<b>1,8</b>	<b>0,0</b>	<b>(0,0)</b>	<b>0,0</b>
<b>HUEVOS</b>	<b>24,4</b>	<b>(23,9)</b>	<b>100</b>	<b>0,3</b>	<b>(3,4)</b>	<b>1,2</b>	<b>0,1</b>	<b>(2,3)</b>	<b>0,6</b>	<b>8,3</b>	<b>(13,4)</b>	<b>34,0</b>	<b>0,5</b>	<b>(4,0)</b>	<b>2,2</b>	<b>15,1</b>	<b>(20,4)</b>	<b>61,8</b>	<b>0,1</b>	<b>(1,1)</b>	<b>0,2</b>
<b>CARNE Y PRODUCTOS CÁRNICOS</b>	<b>140,3</b>	<b>(66,6)</b>	<b>100</b>	<b>0,6</b>	<b>(4,8)</b>	<b>0,5</b>	<b>2,6</b>	<b>(7,9)</b>	<b>1,9</b>	<b>77,3</b>	<b>(44,7)</b>	<b>55,1</b>	<b>15,8</b>	<b>(19,1)</b>	<b>11,3</b>	<b>43,7</b>	<b>(43,5)</b>	<b>31,2</b>	<b>0,2</b>	<b>(2,4)</b>	<b>0,2</b>
Carnes	104,9	(61,8)	100	0,1	(2,1)	0,1	0,2	(2,4)	0,2	69,9	(45,7)	66,6	1,8	(8,7)	1,7	32,9	(42,1)	31,4	0,1	(1,6)	0,1
Ave	44,8	(49,2)	100	0,0	(1,0)	0,1	0,1	(2,1)	0,3	29,7	(39,6)	66,4	1,0	(6,4)	2,3	13,8	(30,0)	30,8	0,0	(0,5)	0,0

Cerdo	18,2	(28,9)	100	0,1	(1,8)	0,4	0,0	(1,2)	0,2	11,2	(21,8)	61,3	0,3	(3,7)	1,7	6,6	(18,4)	36,3	0,0	(0,9)	0,2
Vacuno	34,7	(41,3)	100	0,0	(0,0)	0,0	0,0	(0,0)	0,0	25,0	(34,0)	72,2	0,1	(2,6)	0,4	9,5	(24,5)	27,4	0,0	(0,0)	0,0
Otras carnes y vísceras	7,3	(21,5)	100	0,0	(0,0)	0,0	0,0	(0,0)	0,0	4,0	(15,1)	54,5	0,3	(4,1)	3,8	3,0	(14,3)	41,3	0,0	(1,2)	0,4
<b>Embutidos</b>	<b>35,4</b>	<b>(30,0)</b>	<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>(3,8)</b>	<b>1,5</b>	<b>2,5</b>	<b>(7,5)</b>	<b>7,0</b>	<b>7,4</b>	<b>(12,7)</b>	<b>20,9</b>	<b>14,1</b>	<b>(17,4)</b>	<b>39,7</b>	<b>10,8</b>	<b>(18,5)</b>	<b>30,5</b>	<b>0,1</b>	<b>(1,8)</b>	<b>0,4</b>
<b>PESCADOS, MOLUSCOS Y CRUSTÁCEOS</b>	<b>43,9</b>	<b>(48,0)</b>	<b>100</b>	<b>0,0</b>	<b>(0,0)</b>	<b>0,0</b>	<b>0,1</b>	<b>(1,2)</b>	<b>0,2</b>	<b>16,9</b>	<b>(29,3)</b>	<b>38,3</b>	<b>0,5</b>	<b>(4,8)</b>	<b>1,2</b>	<b>26,4</b>	<b>(40,2)</b>	<b>60,0</b>	<b>0,1</b>	<b>(2,8)</b>	<b>0,3</b>
<b>Pescados</b>	<b>35,5</b>	<b>(45,6)</b>	<b>100</b>	<b>0,0</b>	<b>(0,0)</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>(0,5)</b>	<b>0,1</b>	<b>11,7</b>	<b>(26,7)</b>	<b>32,9</b>	<b>0,2</b>	<b>(3,1)</b>	<b>0,5</b>	<b>23,6</b>	<b>(39,5)</b>	<b>66,5</b>	<b>0,0</b>	<b>(0,5)</b>	<b>0,0</b>
Pescado blanco (magro)	28,0	(41,2)	100	0,0	(0,0)	0,0	0,0	(0,0)	0,0	9,5	(23,8)	33,9	0,1	(2,1)	0,3	18,4	(35,6)	65,8	0,0	(0,0)	0,0
Pescado azul (graso)	7,5	(23,0)	100	0,0	(0,0)	0,0	0,0	(0,5)	0,3	2,2	(11,6)	29,2	0,1	(2,2)	1,4	5,2	(19,6)	68,9	0,0	(0,5)	0,2
<b>Moluscos y crustáceos</b>	<b>5,5</b>	<b>(14,7)</b>	<b>100</b>	<b>0,0</b>	<b>(0,0)</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>(0,4)</b>	<b>0,2</b>	<b>3,9</b>	<b>(11,5)</b>	<b>70,9</b>	<b>0,1</b>	<b>(2,7)</b>	<b>2,1</b>	<b>1,4</b>	<b>(7,9)</b>	<b>25,1</b>	<b>0,1</b>	<b>(2,7)</b>	<b>1,7</b>
<b>Conservas de pescados, moluscos y crustáceos</b>	<b>2,9</b>	<b>(8,2)</b>	<b>100</b>	<b>0,0</b>	<b>(0,0)</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>(1,0)</b>	<b>1,6</b>	<b>1,3</b>	<b>(4,8)</b>	<b>43,1</b>	<b>0,2</b>	<b>(2,4)</b>	<b>7,9</b>	<b>1,4</b>	<b>(5,5)</b>	<b>46,4</b>	<b>0,0</b>	<b>(0,7)</b>	<b>0,9</b>
<b>ACEITES Y GRASAS AÑADIDAS</b>	<b>27,5</b>	<b>(8,8)</b>	<b>100</b>	<b>2,5</b>	<b>(6,0)</b>	<b>9,2</b>	<b>0,1</b>	<b>(0,7)</b>	<b>0,2</b>	<b>17,1</b>	<b>(4,1)</b>	<b>62,2</b>	<b>0,7</b>	<b>(2,9)</b>	<b>2,5</b>	<b>7,1</b>	<b>(3,4)</b>	<b>25,9</b>	<b>0,0</b>	<b>(0,7)</b>	<b>0,1</b>
<b>Aceites</b>	<b>23,3</b>	<b>(4,9)</b>	<b>100</b>	<b>0,0</b>	<b>(0,0)</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>(0,0)</b>	<b>0,0</b>	<b>16,8</b>	<b>(3,9)</b>	<b>71,9</b>	<b>0,0</b>	<b>(0,0)</b>	<b>0,0</b>	<b>6,6</b>	<b>(2,9)</b>	<b>28,1</b>	<b>0,0</b>	<b>(0,0)</b>	<b>0,0</b>
Aceite de oliva	19,2	(6,8)	100	0,0	(0,0)	0,0	0,0	(0,0)	0,0	13,2	(5,5)	68,7	0,0	(0,0)	0,0	6,0	(3,2)	31,3	0,0	(0,0)	0,0
Aceite de girasol	4,1	(5,8)	100	0,0	(0,0)	0,0	0,0	(0,0)	0,0	3,6	(4,9)	86,8	0,0	(0,0)	0,0	0,5	(1,6)	13,2	0,0	(0,0)	0,0
Otros aceites	0,0	(0,2)	100	0,0	(0,0)	0,0	0,0	(0,0)	0,0	0,0	(0,2)	88,9	0,0	(0,0)	0,0	0,0	(0,1)	11,1	0,0	(0,0)	0,0
<b>Mantequilla</b>	<b>1,5</b>	<b>(4,6)</b>	<b>100</b>	<b>1,0</b>	<b>(3,7)</b>	<b>65,0</b>	<b>0,0</b>	<b>(0,4)</b>	<b>1,4</b>	<b>0,1</b>	<b>(0,7)</b>	<b>7,0</b>	<b>0,2</b>	<b>(1,7)</b>	<b>14,0</b>	<b>0,2</b>	<b>(1,4)</b>	<b>12,4</b>	<b>0,0</b>	<b>(0,1)</b>	<b>0,2</b>
<b>Margarina</b>	<b>2,6</b>	<b>(5,9)</b>	<b>100</b>	<b>1,6</b>	<b>(4,8)</b>	<b>59,1</b>	<b>0,0</b>	<b>(0,5)</b>	<b>1,3</b>	<b>0,2</b>	<b>(1,0)</b>	<b>7,1</b>	<b>0,5</b>	<b>(2,3)</b>	<b>18,0</b>	<b>0,4</b>	<b>(1,8)</b>	<b>13,6</b>	<b>0,0</b>	<b>(0,7)</b>	<b>0,9</b>
<b>Otras grasas</b>	<b>0,0</b>	<b>(0,2)</b>	<b>100</b>	<b>0,0</b>	<b>(0,0)</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>(0,0)</b>	<b>4,3</b>	<b>0,0</b>	<b>(0,2)</b>	<b>33,7</b>	<b>0,0</b>	<b>(0,0)</b>	<b>2,2</b>	<b>0,0</b>	<b>(0,2)</b>	<b>59,8</b>	<b>0,0</b>	<b>(0,0)</b>	<b>0,0</b>
<b>REPOSTERÍA</b>	<b>39,5</b>	<b>(36,5)</b>	<b>100</b>	<b>20,5</b>	<b>(24,3)</b>	<b>51,9</b>	<b>4,0</b>	<b>(10,9)</b>	<b>10,1</b>	<b>1,2</b>	<b>(6,3)</b>	<b>2,9</b>	<b>10,2</b>	<b>(19,3)</b>	<b>25,9</b>	<b>2,3</b>	<b>(9,4)</b>	<b>5,8</b>	<b>1,3</b>	<b>(6,4)</b>	<b>3,4</b>
Galletas	18,6	(25,2)	100	11,5	(18,7)	62,1	1,7	(6,4)	8,9	0,1	(1,2)	0,6	3,6	(10,4)	19,2	1,1	(6,2)	6,0	0,6	(3,5)	3,2
Bollos y pasteles	20,9	(29,3)	100	8,9	(18,6)	42,8	2,3	(8,9)	11,2	1,0	(6,2)	5,0	6,7	(16,4)	31,8	1,2	(7,2)	5,7	0,7	(5,2)	3,5
<b>AZÚCARES Y DERIVADOS</b>	<b>16,5</b>	<b>(14,0)</b>	<b>100</b>	<b>7,2</b>	<b>(5,9)</b>	<b>43,4</b>	<b>0,4</b>	<b>(2,9)</b>	<b>2,6</b>	<b>0,7</b>	<b>(3,0)</b>	<b>4,1</b>	<b>3,9</b>	<b>(7,0)</b>	<b>23,7</b>	<b>1,8</b>	<b>(4,1)</b>	<b>10,7</b>	<b>2,6</b>	<b>(5,7)</b>	<b>15,6</b>
Azúcar añadido, caramelos, chucherías y otros dulces	5,0	(8,1)	100	1,3	(3,4)	26,5	0,1	(1,2)	2,1	0,5	(2,0)	9,5	0,7	(2,6)	13,0	0,8	(2,6)	15,8	1,7	(4,3)	33,2
Chocolates	11,5	(11,3)	100	5,8	(5,1)	50,8	0,3	(2,7)	2,8	0,2	(2,2)	1,7	3,2	(6,6)	28,3	1,0	(3,1)	8,4	0,9	(3,7)	7,9
<b>APERITIVOS Y CHUCHERÍAS SALADAS, ALIMENTOS PRECOCINADOS Y SALSAS</b>	<b>29,0</b>	<b>(38,2)</b>	<b>100</b>	<b>0,1</b>	<b>(2,7)</b>	<b>0,3</b>	<b>0,7</b>	<b>(4,3)</b>	<b>2,4</b>	<b>10,0</b>	<b>(18,2)</b>	<b>34,4</b>	<b>1,9</b>	<b>(10,6)</b>	<b>6,5</b>	<b>13,3</b>	<b>(29,8)</b>	<b>45,8</b>	<b>3,1</b>	<b>(8,1)</b>	<b>10,6</b>
Aperitivos y chucherías saladas	4,9	(10,7)	100	0,0	(0,0)	0,0	0,6	(3,4)	12,0	0,3	(3,7)	7,0	0,7	(3,9)	13,3	0,3	(3,1)	6,5	3,0	(7,9)	61,3
Alimentos precocinados	12,9	(32,0)	100	0,1	(2,6)	0,5	0,1	(1,0)	0,4	2,5	(12,4)	19,4	1,0	(9,1)	8,1	9,2	(28,5)	71,6	0,0	(0,7)	0,1
Salsas	11,2	(16,9)	100	0,0	(0,6)	0,2	0,1	(2,4)	0,6	7,1	(13,5)	63,7	0,2	(2,7)	1,6	3,8	(9,5)	33,5	0,0	(1,4)	0,4
Tomate frito	9,6	(16,4)	100	0,0	(0,6)	0,2	0,0	(0,3)	0,1	6,5	(13,4)	67,8	0,0	(1,1)	0,5	3,0	(9,2)	31,0	0,0	(1,4)	0,4
<b>BEBIDAS COMERCIALES DE ELABORACIÓN INDUSTRIAL</b>	<b>131,9</b>	<b>(145,2)</b>	<b>100</b>	<b>6,0</b>	<b>(27,9)</b>	<b>4,5</b>	<b>26,4</b>	<b>(54,1)</b>	<b>20,0</b>	<b>34,2</b>	<b>(68,0)</b>	<b>25,9</b>	<b>32,4</b>	<b>(59,4)</b>	<b>24,5</b>	<b>24,4</b>	<b>(57,8)</b>	<b>18,5</b>	<b>8,5</b>	<b>(33,5)</b>	<b>6,5</b>
Zumos procesados industriales	76,2	(108,8)	100	5,5	(26,5)	7,2	22,5	(50,4)	29,5	13,0	(43,4)	17,0	22,6	(49,7)	29,7	10,7	(39,4)	14,1	1,9	(14,6)	2,5
Refrescos	55,7	(98,3)	100	0,5	(8,2)	0,9	3,9	(21,5)	7,0	21,2	(53,9)	38,1	9,8	(35,0)	17,5	13,7	(43,2)	24,6	6,6	(30,6)	11,9
<b>TOTAL líquidos<sup>a</sup></b>	<b>501,6</b>	<b>(211,8)</b>	<b>100</b>	<b>242,8</b>	<b>(91,9)</b>	<b>48,4</b>	<b>28,1</b>	<b>(55,8)</b>	<b>5,6</b>	<b>45,1</b>	<b>(76,6)</b>	<b>9,0</b>	<b>76,7</b>	<b>(87,7)</b>	<b>15,3</b>	<b>84,2</b>	<b>(98,3)</b>	<b>16,8</b>	<b>24,8</b>	<b>(55,3)</b>	<b>4,9</b>
<b>TOTAL alimentos sólidos<sup>b</sup></b>	<b>959,1</b>	<b>(230,9)</b>	<b>100</b>	<b>73,1</b>	<b>(59,7)</b>	<b>7,6</b>	<b>32,2</b>	<b>(47,3)</b>	<b>3,4</b>	<b>420,8</b>	<b>(107,3)</b>	<b>43,9</b>	<b>123,5</b>	<b>(82,0)</b>	<b>12,9</b>	<b>293,1</b>	<b>(122,0)</b>	<b>30,6</b>	<b>16,3</b>	<b>(26,6)</b>	<b>1,7</b>
<b>TOTAL</b>	<b>1460,7</b>	<b>(312,7)</b>	<b>100</b>	<b>315,9</b>	<b>(104,4)</b>	<b>21,6</b>	<b>60,3</b>	<b>(73,8)</b>	<b>4,1</b>	<b>466,0</b>	<b>(128,8)</b>	<b>31,9</b>	<b>200,1</b>	<b>(108,2)</b>	<b>13,7</b>	<b>377,2</b>	<b>(138,6)</b>	<b>25,8</b>	<b>41,2</b>	<b>(64,6)</b>	<b>2,8</b>

n=1852.

---

g: gramos, alimentos sólidos; cc: centímetros cúbicos, alimentos líquidos; DE: Desviación estándar; <sup>a</sup>Leche y bebidas industriales. No incluye el agua de bebida; <sup>b</sup>Todos, excepto leche y bebidas industriales.

---

ENICM: Encuesta de Nutrición Infantil de la Comunidad de Madrid. Servicio de Epidemiología, Consejería de Sanidad, 2008.

Tabla 38. Distribución de la ingesta de energía y nutrientes a lo largo del día en la población de 5-12 años de la Comunidad de Madrid. Ambos sexos. ENICM.

Nutriente	Ingesta (cantidad de energía o nutriente/persona/comida del día) o simplemente (cantidad de energía o nutriente/persona)															
	Total diario		Desayuno		Media mañana		Comida		Merienda		Cena		Entre horas			
	Media (DE)	% día	Media (DE)	% día	Media (DE)	% día	Media (DE)	% día	Media (DE)	% día	Media (DE)	% día	Media (DE)	% día		
Energía total (kcal)	1905,9 (377,6)	100	341,7 (131,8)	17,9	70,9 (88,3)	3,7	678,6 (150,2)	35,6	282,8 (142,2)	14,8	474,1 (163,1)	24,9	57,8 (74,5)	3,0		
Hidratos de carbono (g)	222,0 (51,8)	100	44,2 (17,2)	19,9	11,1 (13,0)	5,0	71,7 (22,3)	32,3	38,6 (18,7)	17,4	48,0 (22,1)	21,6	8,5 (10,9)	3,9		
Proteínas (g)	82,3 (18,1)	100	11,6 (3,6)	14,0	2,1 (3,2)	2,5	31,6 (9,1)	38,3	10,5 (6,4)	12,8	25,2 (9,9)	30,6	1,4 (2,3)	1,7		
Lípidos totales (g)	82,7 (19,9)	100	14,4 (7,8)	17,4	2,3 (4,1)	2,8	31,5 (8,9)	38,1	10,7 (7,5)	12,9	21,5 (9,1)	26,0	2,2 (3,5)	2,7		
Ácidos grasos saturados	28,4 (8,7)	100	7,3 (3,7)	25,7	1,0 (1,8)	3,6	7,7 (3,4)	27,0	4,9 (3,5)	17,3	6,6 (3,9)	23,2	0,9 (1,6)	3,2		
Ácidos grasos monoinsaturados	35,4 (8,4)	100	4,7 (2,7)	13,4	0,8 (1,8)	2,3	16,0 (4,6)	45,0	3,7 (2,9)	10,4	9,5 (4,1)	26,8	0,7 (1,2)	2,1		
Ácidos grasos poliinsaturados	10,5 (3,9)	100	1,5 (1,9)	13,8	0,3 (0,6)	2,4	5,0 (2,2)	48,0	0,9 (1,1)	8,9	2,4 (1,3)	22,7	0,4 (0,9)	4,2		
Fibra (g)	13,6 (5,2)	100	1,5 (1,6)	11,4	0,5 (0,9)	3,7	6,4 (3,3)	47,5	1,8 (1,5)	13,0	3,1 (2,3)	23,2	0,2 (0,5)	1,3		
Colesterol total (mg)	363,8 (149,6)	100	49,0 (44,1)	13,5	10,0 (25,9)	2,7	121,0 (74,8)	33,2	40,4 (46,9)	11,1	138,0 (103,0)	37,9	5,5 (16,0)	1,5		
Calcio (mg)	938,4 (272,3)	100	330,3 (108,0)	35,2	27,1 (52,7)	2,9	168,3 (93,9)	17,9	140,8 (119,5)	15,0	238,0 (144,7)	25,4	33,9 (65,8)	3,6		
Hierro (mg)	10,9 (3,3)	100	1,5 (0,9)	13,7	0,3 (0,5)	3,1	4,4 (1,6)	40,9	1,2 (0,8)	11,1	3,2 (2,0)	29,5	0,2 (0,3)	1,7		
Iodo (µg)	357,4 (154,8)	100	213,3 (81,1)	59,7	1,7 (14,0)	0,5	23,2 (32,7)	6,5	40,8 (69,1)	11,4	63,5 (79,7)	17,8	14,8 (40,5)	4,2		
Magnesio (mg)	235,6 (53,7)	100	38,1 (14,0)	16,2	7,4 (9,8)	3,2	92,3 (27,0)	39,2	28,4 (16,8)	12,1	62,2 (26,4)	26,4	7,1 (10,3)	3,0		
Zinc (mg)	8,3 (2,3)	100	1,0 (0,4)	11,7	0,2 (0,3)	2,1	3,5 (1,4)	42,4	1,0 (0,8)	12,3	2,5 (1,3)	30,0	0,1 (0,2)	1,5		
Sodio (mg)	1639,8 (584,0)	100	355,4 (151,1)	21,7	69,6 (129,4)	4,2	385,2 (240,6)	23,5	342,8 (262,0)	20,9	432,9 (290,0)	26,4	54,0 (103,0)	3,3		
Potasio (mg)	2961,5 (729,7)	100	520,5 (178,3)	17,6	80,2 (116,2)	2,7	1171,7 (389,6)	39,6	302,0 (207,1)	10,2	798,5 (375,7)	27,0	88,6 (136,1)	3,0		
Tiamina (mg)	1,2 (0,4)	100	0,2 (0,1)	19,1	0,0 (0,1)	2,9	0,4 (0,2)	37,9	0,1 (0,1)	12,0	0,3 (0,2)	26,2	0,0 (0,0)	1,9		
Riboflavina (mg)	1,8 (0,5)	100	0,6 (0,2)	31,5	0,0 (0,1)	2,5	0,4 (0,2)	24,1	0,2 (0,2)	13,0	0,5 (0,2)	26,0	0,0 (0,1)	2,8		
Niacina (mg EN)	29,1 (7,8)	100	3,6 (1,9)	12,4	0,5 (0,9)	1,9	12,7 (4,6)	43,8	2,6 (2,0)	9,1	9,1 (4,6)	31,3	0,4 (0,7)	1,5		
Vitamina B <sub>6</sub> (mg)	1,4 (0,5)	100	0,2 (0,2)	17,3	0,0 (0,1)	1,7	0,6 (0,3)	45,3	0,1 (0,1)	8,3	0,4 (0,2)	25,9	0,0 (0,0)	1,4		
Ácido fólico (µg)	158,0 (62,7)	100	32,1 (25,6)	20,3	3,2 (6,8)	2,0	63,4 (33,5)	40,2	13,6 (16,4)	8,6	43,2 (31,1)	27,4	2,4 (5,4)	1,5		
Vitamina B <sub>12</sub> (µg)	4,5 (3,7)	100	0,8 (0,3)	17,4	0,1 (0,2)	1,5	1,5 (2,5)	33,9	0,5 (0,7)	10,5	1,6 (2,6)	35,5	0,1 (0,2)	1,3		
Vitamina C (mg)	114,2 (58,9)	100	17,0 (24,2)	14,9	6,6 (12,8)	5,8	44,4 (29,8)	38,9	13,7 (21,0)	12,0	31,0 (31,3)	27,1	1,5 (5,7)	1,3		
Vitamina A (µg ER)	841,3 (802,8)	100	119,0 (110,5)	14,1	30,7 (148,7)	3,7	293,7 (474,5)	34,9	168,7 (389,9)	20,1	217,4 (452,3)	25,8	11,6 (50,4)	1,4		
Retinol (µg)	430,2 (717,9)	100	91,5 (100,6)	21,3	23,1 (143,1)	5,4	63,3 (412,4)	14,7	145,9 (388,6)	33,9	98,5 (408,9)	22,9	7,8 (24,5)	1,8		
Carotenos (µg)	2280,3 (2036,3)	100	87,3 (156,3)	3,8	40,9 (238,9)	1,8	1364,1 (1387,4)	59,8	103,1 (262,5)	4,5	668,5 (1203,7)	29,3	16,4 (250,6)	0,7		
Vitamina D (µg)	2,2 (2,7)	100	0,4 (0,5)	17,4	0,0 (0,2)	2,2	0,7 (1,8)	31,1	0,2 (0,6)	8,7	0,9 (1,7)	39,5	0,0 (0,2)	1,1		
Vitamina E (mg α-t)	5,4 (2,9)	100	0,4 (0,4)	7,3	0,0 (0,2)	0,8	3,3 (2,3)	61,1	0,2 (0,3)	4,3	1,4 (1,1)	25,6	0,1 (0,2)	0,9		

n=1852.

DE: Desviación estándar; kcal: kilocalorías; g: gramos; mg: miligramos; µg: microgramos; EN: equivalentes de niacina; ER: equivalentes de retinol. α-t: α-tocoferol. La vitamina E incluye sólo α-tocoferol; AGP: ácidos grasos poliinsaturados. ENICM: Encuesta de Nutrición Infantil de la Comunidad de Madrid. Servicio de Epidemiología, Consejería de Sanidad, 2008.

**Tabla 39. Composición relativa de la ingesta alimentaria. Total diario y en cada momento del día. Población de 5-12 años de la Comunidad de Madrid Ambos sexos. ENICM.**

Alimento	Composición relativa de la ingesta alimentaria (%)						
	Total diario	Desayuno	Media mañana	Comida	Merienda	Cena	Entre horas
<b>CEREALES Y DERIVADOS</b>	<b>8,6</b>	<b>5,0</b>	<b>7,9</b>	<b>9,9</b>	<b>13,7</b>	<b>8,1</b>	<b>1,6</b>
Arroz y pasta	1,8	0,0	0,0	4,6	0,1	1,3	0,0
Pan	5,8	2,7	7,3	4,8	13,1	5,8	1,2
Cereales para el desayuno	0,6	2,2	0,6	0,0	0,4	0,1	0,3
Otros cereales	0,4	0,1	0,0	0,4	0,1	0,9	0,1
<b>LECHE Y DERIVADOS LÁCTEOS</b>	<b>34,8</b>	<b>77,1</b>	<b>19,7</b>	<b>10,6</b>	<b>37,9</b>	<b>28,0</b>	<b>53,0</b>
<b>Leche</b>	<b>25,3</b>	<b>75,0</b>	<b>2,7</b>	<b>2,3</b>	<b>22,1</b>	<b>15,8</b>	<b>39,5</b>
Leche entera	18,5	54,3	2,0	1,8	16,5	11,8	29,0
Leche semidesnatada	6,2	19,0	0,7	0,4	5,3	3,7	9,9
Leche desnatada	0,5	1,7	0,0	0,1	0,3	0,3	0,6
Otras leches	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>Quesos</b>	<b>0,7</b>	<b>0,1</b>	<b>1,3</b>	<b>0,3</b>	<b>1,6</b>	<b>1,2</b>	<b>0,4</b>
<b>Yogures</b>	<b>5,5</b>	<b>1,5</b>	<b>7,3</b>	<b>5,1</b>	<b>7,8</b>	<b>8,0</b>	<b>4,2</b>
<b>Otros derivados y postres lácteos</b>	<b>3,3</b>	<b>0,5</b>	<b>8,4</b>	<b>2,9</b>	<b>6,4</b>	<b>2,9</b>	<b>8,8</b>
<b>VERDURAS Y HORTALIZAS</b>	<b>6,1</b>	<b>0,1</b>	<b>0,4</b>	<b>11,5</b>	<b>0,5</b>	<b>8,9</b>	<b>0,4</b>
Verduras de hoja o tallo	1,2	0,0	0,0	2,1	0,0	2,1	0,0
Verduras y hortalizas de raíz, bulbos, inflorescencias, frutos y otras	4,8	0,1	0,4	9,4	0,5	6,8	0,3
<b>TUBÉRCULOS</b>	<b>5,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,5</b>	<b>10,0</b>	<b>0,4</b>	<b>6,7</b>	<b>0,3</b>
Patata	5,0	0,0	0,5	10,0	0,4	6,7	0,3
Otros tubérculos	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>FRUTAS FRESCAS</b>	<b>13,2</b>	<b>5,6</b>	<b>14,0</b>	<b>19,4</b>	<b>14,2</b>	<b>12,3</b>	<b>4,1</b>
<b>FRUTAS FRESCAS OLEAGINOSAS</b>	<b>0,1</b>	<b>0,0</b>	<b>0,2</b>	<b>0,2</b>	<b>0,0</b>	<b>0,2</b>	<b>0,6</b>
Aguacate	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Aceitunas	0,1	0,0	0,2	0,2	0,0	0,2	0,6
<b>FRUTAS DESECADAS</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>
<b>CONSERVAS DE FRUTAS</b>	<b>0,3</b>	<b>0,4</b>	<b>0,0</b>	<b>0,4</b>	<b>0,2</b>	<b>0,2</b>	<b>0,1</b>
<b>FRUTOS SECOS Y SEMILLAS OLEAGINOSAS</b>	<b>0,1</b>	<b>0,0</b>	<b>0,1</b>	<b>0,0</b>	<b>0,1</b>	<b>0,0</b>	<b>1,1</b>
<b>LEGUMBRES</b>	<b>0,8</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>2,4</b>	<b>0,0</b>	<b>0,1</b>	<b>0,0</b>
<b>HUEVOS</b>	<b>1,7</b>	<b>0,1</b>	<b>0,2</b>	<b>1,8</b>	<b>0,3</b>	<b>4,0</b>	<b>0,1</b>
<b>CARNE Y PRODUCTOS CÁRNICOS</b>	<b>9,6</b>	<b>0,2</b>	<b>4,4</b>	<b>16,6</b>	<b>7,9</b>	<b>11,6</b>	<b>0,6</b>
<b>Carnes</b>	<b>7,2</b>	<b>0,0</b>	<b>0,3</b>	<b>15,0</b>	<b>0,9</b>	<b>8,7</b>	<b>0,2</b>
Ave	3,1	0,0	0,2	6,4	0,5	3,7	0,0
Cerdo	1,2	0,0	0,1	2,4	0,2	1,8	0,1
Vacuno	2,4	0,0	0,0	5,4	0,1	2,5	0,0
Otras carnes y vísceras	0,5	0,0	0,0	0,9	0,1	0,8	0,1
<b>Embutidos</b>	<b>2,4</b>	<b>0,2</b>	<b>4,1</b>	<b>1,6</b>	<b>7,0</b>	<b>2,9</b>	<b>0,4</b>
<b>PESCADOS, MOLUSCOS Y CRUSTÁCEOS</b>	<b>3,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,1</b>	<b>3,6</b>	<b>0,3</b>	<b>7,0</b>	<b>0,3</b>
<b>Pescados</b>	<b>2,4</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>2,5</b>	<b>0,1</b>	<b>6,3</b>	<b>0,0</b>
Pescado blanco (magro)	1,9	0,0	0,0	2,0	0,0	4,9	0,0
Pescado azul (graso)	0,5	0,0	0,0	0,5	0,1	1,4	0,0
<b>Moluscos y crustáceos</b>	<b>0,4</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,8</b>	<b>0,1</b>	<b>0,4</b>	<b>0,2</b>
<b>Conservas de pescados, moluscos y crustáceos</b>	<b>0,2</b>	<b>0,0</b>	<b>0,1</b>	<b>0,3</b>	<b>0,1</b>	<b>0,4</b>	<b>0,1</b>
<b>ACEITES Y GRASAS AÑADIDAS</b>	<b>1,9</b>	<b>0,8</b>	<b>0,1</b>	<b>3,7</b>	<b>0,3</b>	<b>1,9</b>	<b>0,1</b>
<b>Aceites</b>	<b>1,6</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>3,6</b>	<b>0,0</b>	<b>1,7</b>	<b>0,0</b>
Aceite de oliva	1,3	0,0	0,0	2,8	0,0	1,6	0,0
Aceite de girasol	0,3	0,0	0,0	0,8	0,0	0,1	0,0
Otros aceites	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>Mantequilla</b>	<b>0,1</b>	<b>0,3</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,1</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>
<b>Margarina</b>	<b>0,2</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>0,0</b>	<b>0,2</b>	<b>0,1</b>	<b>0,1</b>

Otras grasas	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>REPOSTERÍA</b>	<b>2,7</b>	<b>6,5</b>	<b>6,6</b>	<b>0,2</b>	<b>5,1</b>	<b>0,6</b>	<b>3,2</b>
Galletas	1,3	3,7	2,7	0,0	1,8	0,3	1,4
Bollos y pasteles	1,4	2,8	3,9	0,2	3,3	0,3	1,8
<b>AZÚCARES Y DERIVADOS</b>	<b>1,1</b>	<b>2,3</b>	<b>0,7</b>	<b>0,1</b>	<b>1,9</b>	<b>0,5</b>	<b>6,3</b>
Azúcar añadido, caramelos, chucherías y otros dulces	0,3	0,4	0,2	0,1	0,3	0,2	4,0
Chocolates	0,8	1,8	0,5	0,0	1,6	0,3	2,2
<b>APERITIVOS Y CHUCHERÍAS SALADAS, ALIMENTOS PRECOCINADOS Y SALSAS</b>	<b>2,0</b>	<b>0,0</b>	<b>1,2</b>	<b>2,1</b>	<b>0,9</b>	<b>3,5</b>	<b>7,5</b>
Aperitivos y chucherías saladas	0,3	0,0	1,0	0,1	0,3	0,1	7,3
Alimentos precocinados	0,9	0,0	0,1	0,5	0,5	2,4	0,0
Salsas	0,8	0,0	0,1	1,5	0,1	1,0	0,1
Tomate frito	0,7	0,0	0,0	1,4	0,0	0,8	0,1
<b>BEBIDAS COMERCIALES DE ELABORACIÓN INDUSTRIAL</b>	<b>9,0</b>	<b>1,9</b>	<b>43,8</b>	<b>7,3</b>	<b>16,2</b>	<b>6,5</b>	<b>20,8</b>
Zumos procesados industriales	5,2	1,7	37,3	2,8	11,3	2,8	4,7
Refrescos	3,8	0,2	6,5	4,6	4,9	3,6	16,1
<b>TOTAL líquidos<sup>a</sup></b>	<b>34,3</b>	<b>76,9</b>	<b>46,5</b>	<b>9,7</b>	<b>38,3</b>	<b>22,3</b>	<b>60,3</b>
<b>TOTAL alimentos sólidos<sup>b</sup></b>	<b>65,7</b>	<b>23,1</b>	<b>53,5</b>	<b>90,3</b>	<b>61,7</b>	<b>77,7</b>	<b>39,7</b>
<b>TOTAL</b>	<b>100,0</b>	<b>100,0</b>	<b>100,0</b>	<b>100,0</b>	<b>100,0</b>	<b>100,0</b>	<b>100,0</b>

n=1852.

ENICM: Encuesta de Nutrición Infantil de la Comunidad de Madrid. Servicio de Epidemiología, Consejería de Sanidad, 2008.

**Tabla 40. Densidad de energía y nutrientes a lo largo del día en la dieta de la población de 5-12 años de la Comunidad de Madrid. Ambos sexos. ENICM.**

Nutriente	Cantidad por cada 1000 kcal ingeridas (Media)						
	Total diario	Desayuno	Media mañana	Comida	Merienda	Cena	Entre horas
Hidratos de carbono (g/1000 kcal)	116,35	129,38	156,12	105,61	136,41	101,18	147,82
Proteínas (g/1000 kcal)	43,48	33,84	29,27	46,52	37,15	53,11	24,79
Lípidos totales (g/1000 kcal)	43,31	42,16	33,05	46,43	37,76	45,35	38,50
Ácidos grasos saturados (g/1000 kcal)	14,77	21,37	14,59	11,32	17,37	13,94	15,62
Ácidos grasos monoinsaturados (g/1000 kcal)	18,66	13,88	11,61	23,51	12,97	20,03	12,73
Ácidos grasos poliinsaturados (g/1000 kcal)	5,52	4,24	3,55	7,44	3,31	5,04	7,55
Fibra (g/1000 kcal)	7,18	4,50	7,09	9,48	6,24	6,63	3,04
Colesterol total (mg/1000 kcal)	191,05	143,36	140,68	178,26	142,90	291,09	94,50
Calcio (mg/1000 kcal)	497,71	966,44	382,34	248,01	497,88	502,13	586,50
Hierro (mg/1000 kcal)	5,74	4,35	4,80	6,55	4,28	6,77	3,13
Iodo (µg/1000 kcal)	189,53	624,32	24,29	34,25	144,14	133,87	256,56
Magnesio (mg/1000 kcal)	124,60	111,44	104,91	136,09	100,41	131,20	122,67
Zinc (mg/1000 kcal)	4,35	2,82	2,42	5,16	3,61	5,23	2,20
Sodio (mg/1000 kcal)	851,34	1039,89	982,56	567,62	1211,86	913,12	933,61
Potasio (mg/1000 kcal)	1569,40	1523,11	1132,43	1726,71	1067,79	1684,26	1531,95
Tiamina (mg/1000 kcal)	0,62	0,65	0,48	0,65	0,50	0,65	0,37
Riboflavina (mg/1000 kcal)	0,95	1,64	0,64	0,63	0,82	0,98	0,86
Niacina (mg EN/1000 kcal)	15,38	10,58	7,71	18,75	9,35	19,15	7,60
Vitamina B <sub>6</sub> (mg/1000 kcal)	0,74	0,71	0,34	0,94	0,41	0,77	0,35
Ácido fólico (µg/1000 kcal)	84,15	94,04	45,60	93,48	48,04	91,21	40,72
Vitamina B <sub>12</sub> (µg/1000 kcal)	2,40	2,30	0,97	2,26	1,67	3,38	1,01
Vitamina C (mg/1000 kcal)	60,83	49,85	93,08	65,50	48,50	65,30	25,59
Vitamina A (µg ER/1000 kcal)	441,64	348,35	433,90	432,84	596,57	458,63	200,82
Retinol (µg/1000 kcal)	222,72	267,75	325,95	93,29	515,91	207,81	135,27
Carotenos (µg/1000 kcal)	1217,21	255,48	576,67	2010,28	364,43	1410,05	284,17
Vitamina D (µg/1000 kcal)	1,18	1,15	0,69	1,03	0,69	1,87	0,43
Vitamina E (mg α-t/1000 kcal)	2,85	1,15	0,61	4,83	0,81	2,90	0,87
Energía y nutrientes	Cantidad por cada 100 g de alimento ingeridos (Media)						
	Total diario	Desayuno	Media mañana	Comida	Merienda	Cena	Entre horas
Energía total (kcal/100 g)	130,48	108,17	117,50	145,63	141,33	125,67	140,50
Hidratos de carbono (g/100 g)	15,20	14,00	18,34	15,38	19,28	12,71	20,77
Proteínas (g/100 g)	5,64	3,66	3,44	6,77	5,25	6,67	3,48
Lípidos totales (g/100 g)	5,66	4,56	3,88	6,76	5,34	5,70	5,41
Ácidos grasos saturados (g/100 g)	1,95	2,31	1,71	1,65	2,45	1,75	2,20
Ácidos grasos monoinsaturados (g/100 g)	2,42	1,50	1,36	3,42	1,83	2,52	1,79
Ácidos grasos poliinsaturados (g/100 g)	0,72	0,46	0,42	1,08	0,47	0,63	1,06
Fibra (g/100 g)	0,93	0,49	0,83	1,38	0,88	0,83	0,43
Colesterol total (mg/100 g)	24,91	15,51	16,53	25,96	20,20	36,58	13,28
Calcio (mg/100 g)	64,25	104,54	44,92	36,12	70,36	63,10	82,40
Hierro (mg/100 g)	0,74	0,47	0,56	0,95	0,60	0,85	0,44
Iodo (µg/100 g)	24,47	67,53	2,85	4,99	20,37	16,82	36,05



<b>Magnesio (mg/100 g)</b>	16,13	12,05	12,33	19,82	14,19	16,49	17,23
<b>Zinc (mg/100 g)</b>	0,57	0,31	0,28	0,75	0,51	0,66	0,31
<b>Sodio (mg/100 g)</b>	112,26	112,48	115,45	82,66	171,27	114,75	131,17
<b>Potasio (mg/100 g)</b>	202,74	164,75	133,06	251,46	150,91	211,66	215,24
<b>Tiamina (mg/100 g)</b>	0,08	0,07	0,06	0,10	0,07	0,08	0,05
<b>Riboflavina (mg/100 g)</b>	0,12	0,18	0,08	0,09	0,12	0,12	0,12
<b>Niacina (mg EN/100 g)</b>	1,99	1,14	0,91	2,73	1,32	2,41	1,07
<b>Vitamina B<sub>6</sub> (mg/100 g)</b>	0,10	0,08	0,04	0,14	0,06	0,10	0,05
<b>Ácido fólico (µg/100 g)</b>	10,82	10,17	5,36	13,61	6,79	11,46	5,72
<b>Vitamina B<sub>12</sub> (µg/100 g)</b>	0,31	0,25	0,11	0,33	0,24	0,43	0,14
<b>Vitamina C (mg/100 g)</b>	7,82	5,39	10,94	9,54	6,85	8,21	3,60
<b>Vitamina A (µg ER/100 g)</b>	57,59	37,68	50,98	63,03	84,31	57,64	28,22
<b>Retinol (µg/100 g)</b>	29,45	28,96	38,30	13,59	72,91	26,12	19,01
<b>Carotenos (µg/100 g)</b>	156,11	27,64	67,76	292,76	51,50	177,20	39,93
<b>Vitamina D (µg/100 g)</b>	0,15	0,12	0,08	0,15	0,10	0,24	0,06
<b>Vitamina E (mg α-t/100 g)</b>	0,37	0,12	0,07	0,70	0,11	0,36	0,12

n= 1852.

kcal: kilocalorías; g: gramos; mg: miligramos; µg: microgramos; EN: equivalentes de niacina; ER: equivalentes de retinol. α-t: α-tocoferol. La vitamina E incluye sólo α-tocoferol; AGP: ácidos grasos poliinsaturados.

ENICM: Encuesta de Nutrición Infantil de la Comunidad de Madrid. Servicio de Epidemiología, Consejería de Sanidad, 2008.

---

## **2.4. FUENTES ALIMENTARIAS DE ENERGÍA Y NUTRIENTES. CONTRIBUCIÓN DE LOS ALIMENTOS A LA INGESTA DIARIA DE ENERGÍA Y NUTRIENTES**

---

**Tabla 41a. Contribución (%) de los diferentes grupos de alimentos a la ingesta diaria de energía y nutrientes en la población de 5-12 años de la Comunidad de Madrid (1). Ambos sexos. ENICM.**

Alimento	Contribución (%)								
	Energía	Hidratos de carbono	Proteínas	Lípidos totales	AGS	AGM	AGP	Fibra	Colesterol
<b>CEREALES Y DERIVADOS</b>	<b>19,2</b>	<b>36,3</b>	<b>12,9</b>	<b>2,6</b>	<b>1,6</b>	<b>1,7</b>	<b>6,7</b>	<b>20,6</b>	<b>0,0</b>
Arroz y pasta	5,1	10,0	3,5	0,4	0,2	0,1	1,3	0,1	0,0
Pan	11,5	21,2	8,0	2,0	1,3	1,6	5,1	16,4	0,0
Cereales para el desayuno	1,6	3,2	0,8	0,1	0,1	0,0	0,0	2,7	0,0
Otros cereales	1,0	1,9	0,6	0,1	0,0	0,0	0,3	1,4	0,0
<b>LECHE Y DERIVADOS LÁCTEOS</b>	<b>20,2</b>	<b>16,6</b>	<b>24,7</b>	<b>22,4</b>	<b>38,5</b>	<b>16,2</b>	<b>4,7</b>	<b>0,0</b>	<b>17,1</b>
<b>Leche</b>	11,4	8,1	14,5	13,9	23,9	10,2	2,9	0,0	12,0
Leche entera	9,2	6,1	10,9	12,1	21,0	8,9	2,6	0,0	10,4
Leche semidesnatada	2,0	1,8	3,2	1,7	2,9	1,3	0,3	0,0	1,5
Leche desnatada	0,1	0,2	0,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Otras leches	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>Quesos</b>	2,0	0,1	2,5	4,0	6,8	2,9	0,9	0,0	1,6
<b>Yogures</b>	3,4	5,0	4,9	1,0	1,7	0,7	0,2	0,0	1,5
<b>Otros derivados y postres lácteos</b>	3,4	3,4	2,8	3,7	6,0	2,3	0,7	0,0	2,1
<b>VERDURAS Y HORTALIZAS</b>	<b>1,1</b>	<b>1,6</b>	<b>1,6</b>	<b>0,3</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,2</b>	<b>13,9</b>	<b>0,0</b>
Verduras de hoja o tallo	0,2	0,2	0,4	0,1	0,0	0,0	0,0	3,9	0,0
Verduras y hortalizas de raíz, bulbos, inflorescencias, frutos y otras	0,9	1,4	1,2	0,2	0,0	0,0	0,2	10,0	0,0
<b>TUBÉRCULOS</b>	<b>3,1</b>	<b>6,0</b>	<b>2,2</b>	<b>0,2</b>	<b>0,1</b>	<b>0,0</b>	<b>0,8</b>	<b>11,1</b>	<b>0,0</b>
Patata	3,1	6,0	2,2	0,2	0,1	0,0	0,8	11,1	0,0
Otros tubérculos	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>FRUTAS FRESCAS</b>	<b>4,4</b>	<b>9,4</b>	<b>1,6</b>	<b>0,2</b>	<b>0,1</b>	<b>0,0</b>	<b>0,2</b>	<b>28,9</b>	<b>0,0</b>
<b>FRUTAS FRESCAS OLEAGINOSAS</b>	<b>0,2</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,5</b>	<b>0,2</b>	<b>0,8</b>	<b>0,4</b>	<b>0,7</b>	<b>0,0</b>
Aguacate	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Aceitunas	0,2	0,0	0,0	0,5	0,2	0,8	0,4	0,7	0,0
<b>FRUTAS DESECADAS</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,1</b>	<b>0,0</b>

n=1852.

AGS: ácidos grasos saturados; AGM: ácidos grasos monoinsaturados; AGP: ácidos grasos poliinsaturados. <sup>a</sup>Leche y bebidas industriales. No incluye el agua de bebida; <sup>b</sup>Todos, excepto leche y bebidas industriales.

ENICM: Encuesta de Nutrición Infantil de la Comunidad de Madrid. Servicio de Epidemiología, Consejería de Sanidad, 2008.

Tabla 41a. Contribución (%) de los diferentes grupos de alimentos a la ingesta diaria de energía y nutrientes en la población de 5-12 años de la Comunidad de Madrid (1) (continuación). Ambos sexos. ENICM.

Alimento	Contribución (%)								
	Energía	Hidratos de carbono	Proteínas	Lípidos totales	AGS	AGM	AGP	Fibra	Colesterol
<b>CONSERVAS DE FRUTAS</b>	0,4	0,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,3	0,0
<b>FRUTOS SECOS Y SEMILLAS OLEAGINOSAS</b>	0,2	0,1	0,2	0,4	0,1	0,4	1,1	0,5	0,0
<b>LEGUMBRES</b>	1,8	2,7	2,9	0,4	0,1	0,2	1,2	12,6	0,0
<b>HUEVOS</b>	1,9	0,0	3,7	3,3	3,0	3,0	2,8	0,0	33,6
<b>CARNE Y PRODUCTOS CÁRNICOS</b>	13,9	0,4	33,8	20,2	22,4	20,5	12,7	0,0	27,7
<b>Carnes</b>	9,3	0,1	25,2	12,5	14,0	13,1	8,2	0,0	22,0
Ave	3,3	0,0	11,3	3,5	3,4	3,7	4,2	0,0	11,2
Cerdo	2,1	0,0	4,0	3,7	4,2	3,8	2,2	0,0	3,4
Vacuno	2,9	0,0	8,3	3,8	4,6	4,1	1,2	0,0	5,8
Otras carnes y vísceras	0,9	0,1	1,5	1,5	1,9	1,4	0,6	0,0	1,6
<b>Embutidos</b>	4,6	0,3	8,5	7,7	8,4	7,4	4,6	0,0	5,8
<b>PESCADOS, MOLUSCOS Y CRUSTÁCEOS</b>	2,4	0,1	9,2	1,9	1,1	1,2	4,4	0,0	7,5
<b>Pescados</b>	1,8	0,1	7,2	1,2	0,7	0,6	2,6	0,0	5,8
Pescado blanco (magro)	1,2	0,1	5,5	0,6	0,3	0,3	1,5	0,0	5,1
Pescado azul (graso)	0,5	0,0	1,6	0,6	0,4	0,4	1,1	0,0	0,7
<b>Moluscos y crustáceos</b>	0,2	0,0	1,1	0,1	0,1	0,0	0,2	0,0	1,1
<b>Conservas de pescados, moluscos y crustáceos</b>	0,4	0,0	0,8	0,6	0,3	0,5	1,6	0,0	0,6
<b>ACEITES Y GRASAS AÑADIDAS</b>	12,6	0,0	0,0	32,4	16,5	45,2	45,1	0,0	0,9
<b>Aceites</b>	11,0	0,0	0,0	28,2	11,4	41,5	40,1	0,0	0,0
Aceite de oliva	9,1	0,0	0,0	23,2	9,5	37,8	20,5	0,0	0,0
Aceite de girasol	1,9	0,0	0,0	5,0	1,9	3,7	19,6	0,0	0,0
Otros aceites	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0
<b>Mantequilla</b>	0,6	0,0	0,0	1,5	2,6	1,1	0,3	0,0	0,9
<b>Margarina</b>	1,0	0,0	0,0	2,6	2,4	2,6	4,6	0,0	0,0
<b>Otras grasas</b>	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0

n=1852.

AGS: ácidos grasos saturados; AGM: ácidos grasos monoinsaturados; AGP: ácidos grasos poliinsaturados. <sup>a</sup>Leche y bebidas industriales. No incluye el agua de bebida; <sup>b</sup>Todos, excepto leche y bebidas industriales.

ENICM: Encuesta de Nutrición Infantil de la Comunidad de Madrid. Servicio de Epidemiología, Consejería de Sanidad, 2008.

**Tabla 41a. Contribución (%) de los diferentes grupos de alimentos a la ingesta diaria de energía y nutrientes en la población de 5-12 años de la Comunidad de Madrid (1) (continuación). Ambos sexos. ENICM.**

Alimento	Contribución (%)								
	Energía	Hidratos de carbono	Proteínas	Lípidos totales	AGS	AGM	AGP	Fibra	Colesterol
<b>REPOSTERÍA</b>	<b>9,0</b>	<b>11,0</b>	<b>3,5</b>	<b>9,2</b>	<b>12,0</b>	<b>6,8</b>	<b>11,2</b>	<b>8,7</b>	<b>12,3</b>
Galletas	4,2	6,2	1,6	3,1	4,4	2,7	2,6	6,9	0,0
Bollos y pasteles	4,8	4,8	1,9	6,0	7,6	4,0	8,7	1,8	12,3
<b>AZÚCARES Y DERIVADOS</b>	<b>3,4</b>	<b>5,5</b>	<b>1,3</b>	<b>2,1</b>	<b>3,5</b>	<b>1,6</b>	<b>0,6</b>	<b>0,1</b>	<b>0,4</b>
Azúcar añadido, caramelos, chucherías y otros dulces	1,0	2,2	0,0	0,1	0,0	0,1	0,1	0,1	0,0
Chocolates	2,5	3,3	1,3	2,0	3,5	1,5	0,5	0,0	0,4
<b>APERITIVOS Y CHUCHERÍAS SALADAS, ALIMENTOS PRECOCINADOS Y SALSAS</b>	<b>3,3</b>	<b>3,0</b>	<b>2,1</b>	<b>4,0</b>	<b>1,0</b>	<b>2,3</b>	<b>7,8</b>	<b>2,7</b>	<b>0,5</b>
Aperitivos y chucherías saladas	1,2	1,5	0,4	1,2	0,4	0,9	4,5	0,4	0,0
Alimentos precocinados	1,5	1,3	1,5	1,6	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0
Salsas	0,6	0,2	0,2	1,3	0,5	1,5	3,2	2,1	0,5
Tomate frito	0,3	0,1	0,1	0,7	0,3	0,5	2,7	2,1	0,0
<b>BEBIDAS COMERCIALES DE ELABORACION INDUSTRIAL</b>	<b>2,9</b>	<b>6,4</b>	<b>0,4</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>
Zumos procesados industriales	1,7	3,8	0,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Refrescos	1,1	2,6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>TOTAL líquidos<sup>a</sup></b>	<b>14,3</b>	<b>14,6</b>	<b>14,8</b>	<b>13,9</b>	<b>23,9</b>	<b>10,2</b>	<b>2,9</b>	<b>0,0</b>	<b>12,0</b>
<b>TOTAL alimentos sólidos<sup>b</sup></b>	<b>85,7</b>	<b>85,4</b>	<b>85,2</b>	<b>86,1</b>	<b>76,1</b>	<b>89,8</b>	<b>97,1</b>	<b>100,0</b>	<b>88,0</b>
<b>TOTAL</b>	<b>100,0</b>	<b>100,0</b>	<b>100,0</b>	<b>100,0</b>	<b>100,0</b>	<b>100,0</b>	<b>100,0</b>	<b>100,0</b>	<b>100,0</b>

n=1852.

AGS: ácidos grasos saturados; AGM: ácidos grasos monoinsaturados; AGP: ácidos grasos poliinsaturados. <sup>a</sup>Leche y bebidas industriales. No incluye el agua de bebida; <sup>b</sup>Todos, excepto leche y bebidas industriales.

ENICM: Encuesta de Nutrición Infantil de la Comunidad de Madrid. Servicio de Epidemiología, Consejería de Sanidad, 2008.

**Tabla 41b. Contribución (%) de los diferentes grupos de alimentos a la ingesta diaria de energía y nutrientes en la población de 5-12 años de la Comunidad de Madrid (2). Ambos sexos. ENICM.**

Alimento	Contribución (%)						
	Ca	Fe	I	Mg	Zn	Na	K
<b>CEREALES Y DERIVADOS</b>	<b>1,8</b>	<b>19,2</b>	<b>0,3</b>	<b>12,6</b>	<b>17,9</b>	<b>32,8</b>	<b>3,6</b>
Arroz y pasta	0,5	2,7	0,1	4,7	2,3	0,1	1,3
Pan	1,2	9,5	0,2	7,2	14,9	26,8	2,1
Cereales para el desayuno	0,0	6,5	0,0	0,0	0,0	5,9	0,0
Otros cereales	0,1	0,6	0,1	0,7	0,7	0,1	0,2
<b>LECHE Y DERIVADOS LÁCTEOS</b>	<b>77,0</b>	<b>5,6</b>	<b>93,2</b>	<b>28,2</b>	<b>24,1</b>	<b>17,8</b>	<b>27,9</b>
<b>Leche</b>	48,9	3,4	93,2	18,9	13,5	11,3	18,8
Leche entera	34,9	2,5	68,2	13,8	9,8	8,3	13,7
Leche semidesnatada	12,8	0,8	22,8	4,6	3,3	2,8	4,6
Leche desnatada	1,1	0,1	2,0	0,4	0,3	0,3	0,4
Otras leches	0,1	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	0,1
<b>Quesos</b>	6,2	0,5	0,0	1,4	3,0	0,7	0,2
<b>Yogures</b>	15,4	0,7	0,0	5,8	5,8	3,7	6,5
<b>Otros derivados y postres lácteos</b>	6,6	0,9	0,0	2,2	1,8	2,1	2,5
<b>VERDURAS Y HORTALIZAS</b>	<b>2,8</b>	<b>7,0</b>	<b>2,6</b>	<b>6,0</b>	<b>2,7</b>	<b>1,3</b>	<b>8,5</b>
Verduras de hoja o tallo	1,1	2,4	0,4	2,0	0,6	0,5	1,9
Verduras y hortalizas de raíz, bulbos, inflorescencias, frutos y otras	1,7	4,6	2,2	4,0	2,1	0,9	6,6
<b>TUBÉRCULOS</b>	<b>0,7</b>	<b>4,1</b>	<b>0,6</b>	<b>7,8</b>	<b>2,7</b>	<b>0,5</b>	<b>14,2</b>
Patata	0,7	4,1	0,6	7,8	2,7	0,5	14,2
Otros tubérculos	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>FRUTAS FRESCAS</b>	<b>3,8</b>	<b>6,7</b>	<b>0,7</b>	<b>10,9</b>	<b>3,8</b>	<b>0,4</b>	<b>13,3</b>
<b>FRUTAS FRESCAS OLEAGINOSAS</b>	<b>0,1</b>	<b>0,3</b>	<b>0,0</b>	<b>0,1</b>	<b>0,0</b>	<b>2,8</b>	<b>0,1</b>
Aguacate	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Aceitunas	0,1	0,3	0,0	0,1	0,0	2,8	0,1
<b>FRUTAS DESECADAS</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>
<b>CONSERVAS DE FRUTAS</b>	<b>0,1</b>	<b>0,2</b>	<b>0,0</b>	<b>0,1</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,2</b>
<b>FRUTOS SECOS Y SEMILLAS OLEAGINOSAS</b>	<b>0,1</b>	<b>0,1</b>	<b>0,0</b>	<b>0,4</b>	<b>0,1</b>	<b>0,0</b>	<b>0,2</b>

n=1852.

ENICM: Encuesta de Nutrición Infantil de la Comunidad de Madrid. Servicio de Epidemiología, Consejería de Sanidad, 2008.

Tabla 41b. Contribución (%) de los diferentes grupos de alimentos a la ingesta diaria de energía y nutrientes en la población de 5-12 años de la Comunidad de Madrid (2) (continuación). Ambos sexos. ENICM.

Alimento	Contribución (%)						
	Ca	Fe	I	Mg	Zn	Na	K
<b>LEGUMBRES</b>	<b>1,2</b>	<b>7,1</b>	<b>0,0</b>	<b>5,6</b>	<b>3,5</b>	<b>0,4</b>	<b>3,2</b>
<b>HUEVOS</b>	<b>1,3</b>	<b>4,9</b>	<b>1,4</b>	<b>1,2</b>	<b>4,4</b>	<b>2,1</b>	<b>1,2</b>
<b>CARNE Y PRODUCTOS CÁRNICOS</b>	<b>1,7</b>	<b>20,3</b>	<b>0,0</b>	<b>10,3</b>	<b>33,1</b>	<b>22,7</b>	<b>13,0</b>
<b>Carnes</b>	1,2	14,6	0,0	9,0	27,6	6,6	11,2
Ave	0,6	4,3	0,0	4,3	5,0	1,9	4,2
Cerdo	0,2	2,2	0,0	1,5	4,8	2,0	2,2
Vacuno	0,3	6,5	0,0	2,6	15,5	1,3	4,1
Otras carnes y vísceras	0,1	1,5	0,0	0,6	2,4	1,3	0,7
<b>Embutidos</b>	0,5	5,7	0,0	1,3	5,5	16,1	1,8
<b>PESCADOS, MOLUSCOS Y CRUSTÁCEOS</b>	<b>2,1</b>	<b>10,6</b>	<b>0,9</b>	<b>5,4</b>	<b>3,2</b>	<b>3,4</b>	<b>3,3</b>
<b>Pescados</b>	1,1	8,4	0,3	4,3	1,9	1,4	2,7
Pescado blanco (magro)	0,9	7,8	0,2	3,1	1,4	1,3	2,5
Pescado azul (graso)	0,2	0,6	0,1	1,2	0,6	0,1	0,2
<b>Moluscos y crustáceos</b>	0,7	1,7	0,5	0,7	0,9	1,0	0,3
<b>Conservas de pescados, moluscos y crustáceos</b>	0,2	0,5	0,1	0,4	0,3	1,0	0,3
<b>ACEITES Y GRASAS AÑADIDAS</b>	<b>0,0</b>	<b>0,1</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,1</b>	<b>0,0</b>
<b>Aceites</b>	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Aceite de oliva	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Aceite de girasol	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Otros aceites	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>Mantequilla</b>	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>Margarina</b>	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0
<b>Otras grasas</b>	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>REPOSTERÍA</b>	<b>2,8</b>	<b>4,5</b>	<b>0,0</b>	<b>3,5</b>	<b>2,2</b>	<b>5,9</b>	<b>1,2</b>
Galletas	2,3	3,4	0,0	2,5	1,4	4,6	0,9
Bollos y pasteles	0,5	1,1	0,0	1,0	0,9	1,2	0,3

n=1852.

ENICM: Encuesta de Nutrición Infantil de la Comunidad de Madrid. Servicio de Epidemiología, Consejería de Sanidad, 2008.

**Tabla 41b. Contribución (%) de los diferentes grupos de alimentos a la ingesta diaria de energía y nutrientes en la población de 5-12 años de la Comunidad de Madrid (2) (continuación). Ambos sexos. ENICM.**

Alimento	Contribución (%)						
	Ca	Fe	I	Mg	Zn	Na	K
<b>AZÚCARES Y DERIVADOS</b>	<b>0,8</b>	<b>3,9</b>	<b>0,0</b>	<b>1,3</b>	<b>0,1</b>	<b>4,7</b>	<b>4,5</b>
Azúcar añadido, caramelos, chucherías y otros dulces	0,0	0,1	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0
Chocolates	0,7	3,8	0,0	1,1	0,1	4,7	4,4
<b>APERITIVOS Y CHUCHERÍAS SALADAS, ALIMENTOS PRECOCINADOS Y SALSAS</b>	<b>2,7</b>	<b>2,5</b>	<b>0,2</b>	<b>3,4</b>	<b>2,2</b>	<b>4,6</b>	<b>3,5</b>
Aperitivos y chucherías saladas	0,1	0,9	0,0	1,8	0,4	2,2	1,9
Alimentos precocinados	2,4	1,1	0,0	1,0	1,5	1,7	0,5
Salsas	0,2	0,6	0,2	0,6	0,3	0,7	1,1
Tomate frito	0,2	0,4	0,2	0,5	0,2	0,0	0,9
<b>BEBIDAS COMERCIALES DE ELABORACION INDUSTRIAL</b>	<b>0,9</b>	<b>3,0</b>	<b>0,0</b>	<b>3,2</b>	<b>0,1</b>	<b>0,4</b>	<b>2,4</b>
Zumos procesados industriales	0,7	2,9	0,0	3,0	0,0	0,1	2,3
Refrescos	0,2	0,1	0,0	0,2	0,1	0,3	0,0
<b>TOTAL líquidos<sup>a</sup></b>	<b>49,8</b>	<b>6,4</b>	<b>93,2</b>	<b>22,1</b>	<b>13,5</b>	<b>11,7</b>	<b>21,1</b>
<b>TOTAL alimentos sólidos<sup>b</sup></b>	<b>50,2</b>	<b>93,6</b>	<b>6,8</b>	<b>77,9</b>	<b>86,5</b>	<b>88,3</b>	<b>78,9</b>
<b>TOTAL</b>	<b>100,0</b>	<b>100,0</b>	<b>100,0</b>	<b>100,0</b>	<b>100,0</b>	<b>100,0</b>	<b>100,0</b>

n=1852.

<sup>a</sup>Leche y bebidas industriales. No incluye el agua de bebida; <sup>b</sup>Todos, excepto leche y bebidas industriales.

ENICM: Encuesta de Nutrición Infantil de la Comunidad de Madrid. Servicio de Epidemiología, Consejería de Sanidad, 2008.



Tabla 41c. Contribución (%) de los diferentes grupos de alimentos a la ingesta diaria de energía y nutrientes en la población de 5-12 años de la Comunidad de Madrid (3). Ambos sexos. ENICM.

Alimento	Contribución (%)											
	Vitamina B <sub>1</sub>	Vitamina B <sub>2</sub>	Niacina	Vitamina B <sub>6</sub>	Ácido fólico	Vitamina B <sub>12</sub>	Vitamina C	Vitamina A	Retinol	Carotenos	Vitamina D	Vitamina E
<b>CEREALES Y DERIVADOS</b>	<b>18,2</b>	<b>9,3</b>	<b>11,6</b>	<b>16,0</b>	<b>10,7</b>	<b>1,5</b>	<b>3,6</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>16,3</b>	<b>1,0</b>
Arroz y pasta	2,5	1,0	3,0	2,7	0,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,6
Pan	6,4	1,7	3,7	1,9	0,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2
Cereales para el desayuno	8,9	6,3	4,5	10,5	9,2	1,5	3,6	0,0	0,0	0,0	16,3	0,0
Otros cereales	0,5	0,2	0,4	0,9	0,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2
<b>LECHE Y DERIVADOS LÁCTEOS</b>	<b>17,8</b>	<b>55,1</b>	<b>16,3</b>	<b>13,4</b>	<b>14,9</b>	<b>28,6</b>	<b>6,3</b>	<b>22,8</b>	<b>34,1</b>	<b>3,6</b>	<b>6,2</b>	<b>7,0</b>
<b>Leche</b>	12,7	37,3	10,2	10,5	11,7	24,6	5,8	14,9	22,1	2,6	4,1	5,2
Leche entera	9,3	27,3	7,5	7,7	8,6	18,0	4,3	14,8	22,0	2,6	3,6	5,1
Leche semidesnatada	3,1	9,1	2,5	2,6	2,9	6,0	1,4	0,0	0,0	0,0	0,4	0,2
Leche desnatada	0,3	0,8	0,2	0,2	0,3	0,5	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Otras leches	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0
<b>Quesos</b>	0,2	1,6	1,5	0,6	1,0	2,3	0,0	4,2	6,3	0,7	1,0	1,3
<b>Yogures</b>	3,4	11,6	3,3	2,3	1,0	0,2	0,3	1,0	1,5	0,2	0,4	0,4
<b>Otros derivados y postres lácteos</b>	1,6	4,6	1,4	0,0	1,2	1,5	0,2	2,6	4,2	0,1	0,7	0,0
<b>VERDURAS Y HORTALIZAS</b>	<b>4,8</b>	<b>3,0</b>	<b>2,8</b>	<b>6,0</b>	<b>19,9</b>	<b>0,0</b>	<b>18,1</b>	<b>32,8</b>	<b>0,0</b>	<b>72,5</b>	<b>0,0</b>	<b>10,6</b>
Verduras de hoja o tallo	1,0	0,8	0,6	1,0	7,7	0,0	3,4	5,7	0,0	12,6	0,0	2,3
Verduras y hortalizas de raíz, bulbos, inflorescencias, frutos y otras	3,8	2,1	2,2	5,0	12,2	0,0	14,7	27,1	0,0	59,9	0,0	8,3
<b>TUBÉRCULOS</b>	<b>6,3</b>	<b>1,7</b>	<b>3,8</b>	<b>13,0</b>	<b>5,6</b>	<b>0,0</b>	<b>11,5</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,1</b>	<b>0,0</b>	<b>1,4</b>
Patata	6,2	1,7	3,8	13,0	5,6	0,0	11,5	0,0	0,0	0,0	0,0	1,4
Otros tubérculos	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0
<b>FRUTAS FRESCAS</b>	<b>9,3</b>	<b>3,7</b>	<b>2,7</b>	<b>14,6</b>	<b>22,4</b>	<b>0,0</b>	<b>38,8</b>	<b>9,6</b>	<b>0,0</b>	<b>21,2</b>	<b>0,0</b>	<b>4,8</b>
<b>FRUTAS FRESCAS OLEAGINOSAS</b>	<b>0,1</b>	<b>0,1</b>	<b>0,1</b>	<b>0,1</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,1</b>	<b>0,0</b>	<b>0,1</b>	<b>0,0</b>	<b>0,1</b>
Aguacate	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1
Aceitunas	0,1	0,1	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,1	0,0	0,0
<b>FRUTAS DESECADAS</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>

n=1852.

ENICM: Encuesta de Nutrición Infantil de la Comunidad de Madrid. Servicio de Epidemiología, Consejería de Sanidad, 2008.

Tabla 41c. Contribución (%) de los diferentes grupos de alimentos a la ingesta diaria de energía y nutrientes en la población de 5-12 años de la Comunidad de Madrid (3) (continuación). Ambos sexos. ENICM.

Alimento	Contribución (%)											
	Vitamina B <sub>1</sub>	Vitamina B <sub>2</sub>	Niacina	Vitamina B <sub>6</sub>	Ácido fólico	Vitamina B <sub>12</sub>	Vitamina C	Vitamina A	Retinol	Carotenos	Vitamina D	Vitamina E
<b>CONSERVAS DE FRUTAS</b>	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,1	0,0	0,3	0,0	0,0
<b>FRUTOS SECOS Y SEMILLAS OLEAGINOSAS</b>	0,2	0,1	0,2	0,2	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,7
<b>LEGUMBRES</b>	4,5	1,1	2,0	3,2	5,3	0,0	0,3	0,2	0,0	0,4	0,0	0,0
<b>HUEVOS</b>	2,1	4,5	2,9	1,9	3,9	9,2	0,0	4,1	8,0	0,0	19,1	7,3
<b>CARNE Y PRODUCTOS CÁRNICOS</b>	25,9	14,3	41,1	27,2	6,5	40,9	0,0	21,1	41,3	0,0	0,9	2,5
<b>Carnes</b>	18,0	11,0	35,0	25,4	6,1	32,7	0,0	4,3	8,3	0,0	0,5	1,6
Ave	3,8	3,8	18,4	11,4	3,1	1,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,3
Cerdo	12,0	1,9	5,0	5,1	0,5	10,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0
Vacuno	1,7	4,2	9,4	7,5	1,9	13,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2	1,0
Otras carnes y vísceras	0,5	1,2	2,2	1,5	0,7	8,0	0,0	4,3	8,3	0,0	0,1	0,2
<b>Embutidos</b>	7,8	3,3	6,1	1,8	0,4	8,2	0,0	16,9	33,0	0,0	0,3	0,9
<b>PESCADOS, MOLUSCOS Y CRUSTÁCEOS</b>	3,1	2,8	10,7	1,6	2,9	18,3	0,0	1,9	3,8	0,0	47,1	2,5
<b>Pescados</b>	2,7	2,2	8,2	0,7	2,6	14,0	0,0	1,4	2,7	0,0	20,5	0,0
Pescado blanco (magro)	2,1	1,5	5,7	0,1	2,1	6,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0
Pescado azul (graso)	0,5	0,7	2,5	0,7	0,5	7,5	0,0	1,4	2,7	0,0	20,3	0,0
<b>Moluscos y crustáceos</b>	0,3	0,3	0,9	0,1	0,0	0,4	0,0	0,4	0,7	0,0	0,0	0,1
<b>Conservas de pescados, moluscos y crustáceos</b>	0,1	0,2	1,5	0,7	0,2	4,0	0,0	0,2	0,4	0,0	26,6	2,4
<b>ACEITES Y GRASAS AÑADIDAS</b>	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	0,0	0,0	4,3	8,1	0,3	0,5	60,2
<b>Aceites</b>	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	55,7
Aceite de oliva	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	18,3
Aceite de girasol	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	37,4
Otros aceites	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>Mantequilla</b>	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	1,5	2,6	0,3	0,5	0,6
<b>Margarina</b>	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	2,8	5,5	0,0	0,0	3,9
<b>Otras grasas</b>	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0

n=1852.

ENICM: Encuesta de Nutrición Infantil de la Comunidad de Madrid. Servicio de Epidemiología, Consejería de Sanidad, 2008.

**Tabla 41c. Contribución (%) de los diferentes grupos de alimentos a la ingesta diaria de energía y nutrientes en la población de 5-12 años de la Comunidad de Madrid (3) (continuación). Ambos sexos. ENICM.**

Alimento	Contribución (%)											
	Vitamina B <sub>1</sub>	Vitamina B <sub>2</sub>	Niacina	Vitamina B <sub>6</sub>	Ácido fólico	Vitamina B <sub>12</sub>	Vitamina C	Vitamina A	Retinol	Carotenos	Vitamina D	Vitamina E
<b>REPOSTERÍA</b>	<b>2,6</b>	<b>1,4</b>	<b>1,9</b>	<b>1,3</b>	<b>0,6</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>2,0</b>	<b>3,9</b>	<b>0,0</b>	<b>6,2</b>	<b>0,0</b>
Galletas	2,1	0,8	1,3	0,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Bollos y pasteles	0,5	0,5	0,6	0,5	0,6	0,0	0,0	2,0	3,9	0,0	6,2	0,0
<b>AZÚCARES Y DERIVADOS</b>	<b>0,7</b>	<b>1,1</b>	<b>0,9</b>	<b>0,4</b>	<b>2,2</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,1</b>	<b>0,0</b>	<b>0,2</b>	<b>0,0</b>	<b>1,3</b>
Azúcar añadido, caramelos, chucherías y otros dulces	0,0	0,1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,4
Chocolates	0,7	1,0	0,9	0,4	2,1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,0	0,9
<b>APERITIVOS Y CHUCHERÍAS SALADAS, ALIMENTOS PRECOCINADOS Y SALSAS</b>	<b>2,4</b>	<b>1,5</b>	<b>2,4</b>	<b>0,7</b>	<b>3,8</b>	<b>1,4</b>	<b>6,6</b>	<b>0,4</b>	<b>0,8</b>	<b>0,1</b>	<b>3,8</b>	<b>0,7</b>
Aperitivos y chucherías saladas	0,8	0,3	0,6	0,6	0,3	0,0	0,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1
Alimentos precocinados	1,0	1,0	1,5	0,0	1,6	1,3	5,5	0,3	0,7	0,0	3,4	0,0
Salsas	0,6	0,3	0,3	0,0	1,8	0,1	0,8	0,1	0,1	0,1	0,4	0,6
Tomate frito	0,5	0,2	0,3	0,0	1,7	0,0	0,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>BEBIDAS COMERCIALES DE ELABORACIÓN INDUSTRIAL</b>	<b>2,1</b>	<b>0,4</b>	<b>0,6</b>	<b>0,0</b>	<b>1,1</b>	<b>0,0</b>	<b>14,4</b>	<b>0,5</b>	<b>0,0</b>	<b>1,2</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>
Zumos procesados industriales	2,1	0,4	0,6	0,0	1,1	0,0	14,4	0,5	0,0	1,2	0,0	0,0
Refrescos	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>TOTAL líquidos<sup>b</sup></b>	<b>14,7</b>	<b>37,8</b>	<b>10,8</b>	<b>10,5</b>	<b>12,8</b>	<b>24,6</b>	<b>20,2</b>	<b>15,4</b>	<b>22,1</b>	<b>3,8</b>	<b>4,1</b>	<b>5,2</b>
<b>TOTAL alimentos sólidos<sup>c</sup></b>	<b>85,3</b>	<b>62,2</b>	<b>89,2</b>	<b>89,5</b>	<b>87,2</b>	<b>75,4</b>	<b>79,8</b>	<b>84,6</b>	<b>77,9</b>	<b>96,2</b>	<b>95,9</b>	<b>94,8</b>
<b>TOTAL</b>	<b>100,0</b>	<b>100,0</b>	<b>100,0</b>	<b>100,0</b>	<b>100,0</b>	<b>100,0</b>	<b>100,0</b>	<b>100,0</b>	<b>100,0</b>	<b>100,0</b>	<b>100,0</b>	<b>100,0</b>

n=1852.

<sup>a</sup>Leche y bebidas industriales. No incluye el agua de bebida; <sup>b</sup>Todos, excepto leche y bebidas industriales.

ENICM: Encuesta de Nutrición Infantil de la Comunidad de Madrid. Servicio de Epidemiología, Consejería de Sanidad, 2008.

Tabla 42. Principales fuentes alimentarias de la ingesta diaria de energía en la población de 5-12 años de la Comunidad de Madrid. Ambos sexos. ENICM.

Nº	ALIMENTO	%	% ACUM	Nº	ALIMENTO	%	% ACUM
1	Leche de vaca entera	9,24	9,24	42	Queso gruyer y emmental	0,58	83,72
2	Aceite de oliva	9,06	18,30	43	Merluza (en rodajas)	0,55	84,28
3	Pan blanco	7,83	26,14	44	Jamón cocido (york, dulce, etc)	0,52	84,80
4	Galletas	4,22	30,35	45	Pera	0,49	85,29
5	Pan blanco de molde	3,39	33,74	46	Chocolate	0,48	85,77
6	Pasta (fideos, macarrones, espagueti)	3,38	37,12	47	Carne picada y hamburguesas	0,45	86,22
7	Yogur entero	3,38	40,50	48	Petit suisse natural azucarado	0,43	86,66
8	Patata	3,03	43,53	49	Lenguado y gallo	0,43	87,09
9	Bollería	2,55	46,08	50	Zumos procesados industriales de cítricos	0,43	87,51
10	Pollo y gallina	2,14	48,22	51	Queso manchego semicurado	0,42	87,93
11	Leche de vaca semidesnatada	2,00	50,21	52	Salchichón	0,42	88,35
12	Aceite de girasol	1,94	52,16	53	Foie-gras y patés	0,41	88,76
13	Huevos	1,92	54,08	54	Jamón serrano (en lonchas)	0,40	89,16
14	Carne magra de vacuno	1,82	55,90	55	Chuletas de cerdo	0,39	89,55
15	Arroz	1,76	57,66	56	Tomate frito	0,35	89,90
16	Cacao (en polvo azucarado)	1,50	59,16	57	Chocolate con leche	0,32	90,22
17	Cereales tipo "Corn flakes"	1,50	60,66	58	Carne semigrasa de cerdo	0,32	90,54
18	Zumos procesados industriales de frutas (no cítricos)	1,31	61,96	59	Panceta (cerdo)	0,32	90,85
19	Helados	1,25	63,22	60	Conservas en aceite (atún, bonito, caballa y otros)	0,31	91,16
20	Patatas fritas	1,17	64,38	61	Judías blancas, pintas, etc	0,30	91,46
21	Refrescos, gaseosas, colas y biter	1,14	65,52	62	Mandarina	0,30	91,76
22	Magdalenas	1,14	66,66	63	Mortadela	0,29	92,05
23	Chorizo	1,10	67,76	64	Sobaos	0,27	92,32
24	Carne semigrasa de vacuno	1,08	68,84	65	Pan integral	0,25	92,56
25	Pollo (filetes)	1,04	69,89	66	Mayonesa	0,24	92,80
26	Pizzas	1,03	70,92	67	Tomate	0,23	93,03
27	Margarina	1,03	71,95	68	Mermelada	0,23	93,26
28	Plátano	1,03	72,98	69	Salchichas frescas	0,22	93,48
29	Carne magra de cerdo	0,98	73,96	70	Chuletas de cordero	0,22	93,70
30	Lentejas	0,94	74,90	71	Melocotón	0,21	93,91
31	Harina de trigo	0,92	75,82	72	Lomo embuchado	0,20	94,11
32	Salchichas tipo Frankfurt	0,91	76,74	73	Aceitunas de todas clases	0,20	94,31
33	Naranja	0,85	77,59	74	Zanahoria	0,19	94,50
34	Manzana	0,85	78,44	75	Nata	0,17	94,67
35	Azúcar	0,82	79,27	76	Melón	0,17	94,84
36	Batidos lácteos	0,75	80,01	77	Bombones	0,16	95,00
37	Natillas y flanes	0,73	80,75	78	Empanadillas	0,15	95,16
38	Queso en porciones	0,62	81,36	79	Churros	0,15	95,31
39	Garbanzos	0,61	81,97	80	Queso de Burgos	0,15	95,46
40	Cruasanes	0,60	82,57	81	Pavo (deshuesado sin piel)	0,14	95,60
41	Mantequilla	0,58	83,15	82	Queso manchego curado	0,14	95,74

%; contribución porcentual individual; % Acum.: contribución porcentual acumulada.

ENICM: Encuesta de Nutrición Infantil de la Comunidad de Madrid. Servicio de Epidemiología, Consejería de Sanidad, 2008.

Tabla 43. Principales fuentes alimentarias de la ingesta diaria de energía en la población de 5-12 años de la Comunidad de Madrid. Ambos sexos (continuación). ENICM.

Nº	ALIMENTO	%	% ACUM	Nº	ALIMENTO	%	% ACUM
83	Leche de vaca desnatada	0,14	95,88	123	Harina de Maíz	0,04	98,97
84	Croquetas	0,13	96,01	124	Puré de patata	0,04	99,01
85	Tocino (cerdo)	0,13	96,14	125	Ajo	0,04	99,05
86	Judías verdes	0,12	96,26	126	Yogur desnatado	0,04	99,09
87	Calamares y similares	0,12	96,38	127	Higos y brevas	0,04	99,12
88	Pierna y Paletilla de cordero	0,12	96,50	128	Castañas	0,04	99,16
89	Pescadilla	0,11	96,61	129	Bacaladilla	0,03	99,19
90	Pez espada	0,11	96,73	130	Almendra	0,03	99,22
91	Pescado empanado y pasteles de pescado	0,11	96,83	131	Queso gallego	0,03	99,25
92	Melocotón en Almibar	0,10	96,94	132	Coles y repollo	0,03	99,28
93	Salmón y reo	0,10	97,04	133	Nueces	0,03	99,31
94	Cerezas y guindas	0,10	97,14	134	Membrillo y pastas de frutas	0,03	99,33
95	Cebolla, cebolleta y puerro	0,10	97,23	135	Trucha	0,03	99,36
96	Frambuesa, fresa y fresón	0,09	97,33	136	Conservas en escabeche (atún, bonito, caballa y otros)	0,02	99,38
97	Boquerón	0,09	97,42	137	Chuletas de vacuno	0,02	99,41
98	Mero (en rodajas)	0,09	97,51	138	Pimientos de todas clases	0,02	99,43
99	Miel	0,09	97,60	139	Calabaza y calabacín	0,02	99,46
100	Cigalas, langostinos, gambas, camarones	0,09	97,68	140	Sopas precocinadas o "de sobre" (ave,pescado,cebolla)	0,02	99,48
101	Cereales tipo "All-bran"	0,08	97,76	141	Sardinias	0,02	99,50
102	Porras	0,07	97,83	142	Espinacas	0,02	99,52
103	Lechuga y escarola	0,07	97,91	143	Hígado	0,02	99,54
104	Sandía	0,07	97,98	144	Caballa	0,02	99,56
105	Guisantes congelados	0,07	98,04	145	Conservas en aceite (sardinias)	0,02	99,57
106	Lacón y paletilla	0,06	98,11	146	Conservas salados o ahumados ( bacalao y otros pobres en grasa)	0,02	99,59
107	Requesón y cuajada	0,06	98,17	147	Uvas negras	0,02	99,61
108	Turrónes y mazapanes	0,06	98,23	148	Maíz cocido desgranado	0,02	99,62
109	Conejo y liebre	0,06	98,29	149	Chirimoyas	0,02	99,64
110	Semillas de girasol	0,06	98,35	150	Lubina	0,01	99,65
111	Albaricoque	0,06	98,41	151	Mejillones	0,01	99,67
112	Kiwi	0,06	98,46	152	Champiñón y setas	0,01	99,68
113	Uvas blancas	0,05	98,52	153	Pepino	0,01	99,69
114	Morcilla	0,05	98,57	154	Queso roquefort	0,01	99,71
115	Queso de bola	0,05	98,62	155	Avellana	0,01	99,72
116	Atún	0,05	98,67	156	Abadejo	0,01	99,73
117	Tomate al natural enlatado	0,05	98,71	157	Dorada	0,01	99,74
118	Bonito	0,05	98,76	158	Conservas salados o ahumados (arenques, sardinias y otros ricos en grasa)	0,01	99,75
119	Cacahuete	0,05	98,81	159	Manteca de cerdo	0,01	99,77
120	Ketchup	0,04	98,85	160	Leche en polvo desengrasada	0,01	99,78
121	Acelgas	0,04	98,89	161	Coliflor	0,01	99,79
122	Ciruelas	0,04	98,93	162	Queso manchego fresco	0,01	99,80

%; contribución porcentual individual; % Acum.: contribución porcentual acumulada.

ENICM: Encuesta de Nutrición Infantil de la Comunidad de Madrid. Servicio de Epidemiología, Consejería de Sanidad, 2008.

**Tabla 43. Principales fuentes alimentarias de la ingesta diaria de energía en la población de 5-12 años de la Comunidad de Madrid. Ambos sexos (continuación). ENICM.**

Nº	ALIMENTO	%	% ACUM	Nº	ALIMENTO	%	% ACUM
163	Piña	0,01	99,81	171	Leche en polvo	0,01	99,87
164	Alcachofas	0,01	99,82	172	"Cabeza de Jabalí", chicharrones	0,01	99,88
165	Jurel o chicharro	0,01	99,83	173	Salmonetes	0,01	99,89
166	Espárragos	0,01	99,83	174	Leche condensada	0,01	99,89
167	Aguacate	0,01	99,84	175	Rodaballo	0,01	99,90
168	Almejas, chirlas, berberechos, similares	0,01	99,85	176	Berenjena	0,01	99,91
169	Vinos de mesa	0,01	99,86	177	Aceite de maíz	0,01	99,91
170	Rape (en filetes)	0,01	99,87	178	Butifarra	0,01	99,92

%. contribución porcentual individual; % Acum.: contribución porcentual acumulada.

ENICM: Encuesta de Nutrición Infantil de la Comunidad de Madrid. Servicio de Epidemiología, Consejería de Sanidad, 2008.

Tabla 44. Principales fuentes alimentarias de la ingesta diaria de hidratos de carbono en la población de 5-12 años de la Comunidad de Madrid. Ambos sexos. ENICM.

Nº	ALIMENTO	%	% ACUM	Nº	ALIMENTO	%	% ACUM
1	Pan blanco	15,11	15,11	42	Sobaos	0,31	95,17
2	Pasta (fideos, macarrones, espaguetti)	6,38	21,49	43	Melocotón en Almibar	0,23	95,41
3	Galletas	6,20	27,69	44	Bombones	0,20	95,61
4	Leche de vaca entera	6,10	33,79	45	Miel	0,20	95,81
5	Patata	5,92	39,71	46	Cerezas y guindas	0,20	96,00
6	Pan blanco de molde	5,65	45,35	47	Leche de vaca desnatada	0,18	96,18
7	Yogur entero	4,95	50,31	48	Judías verdes	0,18	96,36
8	Arroz	3,61	53,92	49	Empanadillas	0,17	96,53
9	Cereales tipo "Corn flakes"	3,09	57,01	50	Cebolla, cebolleta y puerro	0,17	96,70
10	Zumos procesados industriales (no cítricos)	2,86	59,87	51	Frambuesa, fresa y fresón	0,17	96,87
11	Bollería	2,66	62,53	52	Churros	0,15	97,02
12	Refrescos, gaseosas, colas y biter	2,63	65,17	53	Sandía	0,14	97,16
13	Cacao (en polvo azucarado)	2,38	67,54	54	Tomate frito	0,14	97,30
14	Plátano	2,13	69,67	55	Cereales tipo "All-bran"	0,12	97,42
15	Manzana	1,90	71,58	56	Albaricoque	0,12	97,54
16	Azúcar	1,89	73,46	57	Uvas blancas	0,12	97,66
17	Harina de trigo	1,82	75,28	58	Kiwi	0,10	97,76
18	Leche de vaca semidesnatada	1,80	77,08	59	Salchichas tipo Frankfurt	0,10	97,86
19	Naranja	1,75	78,83	60	Guisantes congelados	0,09	97,95
20	Patatas fritas	1,48	80,30	61	Ketchup	0,09	98,05
21	Lentejas	1,38	81,69	62	Ciruelas	0,09	98,13
22	Helados	1,34	83,03	63	Pescado empanado y pasteles de pescado	0,08	98,22
23	Pera	1,09	84,11	64	Puré de patata	0,08	98,29
24	Magdalenas	0,98	85,09	65	Carne picada y hamburguesas	0,08	98,37
25	Zumos procesados industriales de cítricos	0,95	86,05	66	Higos y brevas	0,08	98,45
26	Pizzas	0,94	86,99	67	Harina de Maíz	0,07	98,52
27	Natillas y flanes	0,91	87,90	68	Porras	0,07	98,59
28	Garbanzos	0,87	88,77	69	Ajo	0,07	98,66
29	Batidos lácteos	0,72	89,49	70	Castañas	0,07	98,73
30	Mandarina	0,62	90,11	71	Turrone y mazapanes	0,06	98,79
31	Cruasanes	0,62	90,72	72	Tomate al natural enlatado	0,06	98,86
32	Mermelada	0,52	91,24	73	Lechuga y escarola	0,06	98,92
33	Judías blancas, pintas, etc	0,48	91,72	74	Membrillo y pastas de frutas	0,06	98,98
34	Pan integral	0,45	92,17	75	Croquetas	0,06	99,04
35	Melocotón	0,45	92,63	76	Acelgas	0,06	99,10
36	Petit suisse natural azucarado	0,45	93,08	77	Chorizo	0,05	99,14
37	Chocolate	0,45	93,52	78	Jamón cocido (york, dulce, etc)	0,04	99,19
38	Zanahoria	0,36	93,88	79	Yogur desnatado	0,04	99,23
39	Melón	0,34	94,23	80	Merluza (en rodajas)	0,04	99,27
40	Tomate	0,33	94,56	81	Pimientos de todas clases	0,04	99,31
41	Chocolate con leche	0,31	94,87	82	Sopas precocinadas o "de sobre" (ave,pescado,cebolla)	0,04	99,35

%: contribución porcentual individual; % Acum.: contribución porcentual acumulada.

ENICM: Encuesta de Nutrición Infantil de la Comunidad de Madrid. Servicio de Epidemiología, Consejería de Sanidad, 2008.

**Tabla 44. Principales fuentes alimentarias de la ingesta diaria de hidratos de carbono en la población de 5-12 años de la Comunidad de Madrid. Ambos sexos (continuación). ENICM.**

Nº	ALIMENTO	%	% ACUM	Nº	ALIMENTO	%	% ACUM
83	Foie-gras y patés	0,04	99,39	101	Espinacas	0,01	99,80
84	Calabaza y calabacín	0,04	99,43	102	Pescadilla	0,01	99,81
85	Uvas negras	0,04	99,47	103	Berenjena	0,01	99,82
86	Chirimoyas	0,03	99,50	104	Leche condensada	0,01	99,83
87	Maíz cocido desgranado	0,03	99,53	105	Aceitunas de todas clases	0,01	99,84
88	Queso de Burgos	0,03	99,56	106	Pez espada	0,01	99,85
89	Coles y repollo	0,03	99,59	107	Requesón y cuajada	0,01	99,85
90	Mortadela	0,02	99,61	108	Pasas	0,01	99,86
91	Lenguado y gallo	0,02	99,63	109	Guisantes verdes	0,01	99,87
92	Piña	0,02	99,65	110	Nísperos	0,01	99,87
93	Champiñón y setas	0,02	99,67	111	Nata	0,01	99,88
94	Queso gruyer y emmental	0,02	99,69	112	Calamares y similares	0,01	99,89
95	Semillas de girasol	0,02	99,71	113	Higos secos	0,01	99,89
96	Pepino	0,02	99,73	114	Cacahuete	0,01	99,90
97	Salchichón	0,02	99,74	115	Espárragos	0,01	99,90
98	Alcachofas	0,02	99,76	116	Leche en polvo	0,01	99,91
99	Leche en polvo desengrasada	0,01	99,77	117	Piña en almíbar	0,01	99,91
100	Coliflor	0,01	99,78				

%: contribución porcentual individual; % Acum.: contribución porcentual acumulada.

ENICM: Encuesta de Nutrición Infantil de la Comunidad de Madrid. Servicio de Epidemiología, Consejería de Sanidad, 2008.



Tabla 45. Principales fuentes alimentarias de la ingesta diaria de proteínas en la población de 5-12 años de la Comunidad de Madrid. Ambos sexos. ENICM.

Nº	ALIMENTO	%	% ACUM	Nº	ALIMENTO	%	% ACUM
1	Leche de vaca entera	10,86	10,86	42	Judías blancas, pintas, etc	0,47	85,75
2	Carne magra de vacuno	6,65	17,51	43	Carne semigrasa de cerdo	0,45	86,19
3	Pollo y gallina	5,94	23,44	44	Naranja	0,44	86,63
4	Pan blanco	5,48	28,92	45	Cigalas, langostinos, gambas, camarones	0,43	87,06
5	Yogur entero	4,77	33,69	46	Chuletas de cerdo	0,43	87,49
6	Pollo (filetes)	4,71	38,40	47	Patatas fritas	0,41	87,89
7	Huevos	3,71	42,11	48	Pez espada	0,40	88,29
8	Leche de vaca semidesnatada	3,25	45,36	49	Chuletas de cordero	0,40	88,70
9	Carne magra de cerdo	2,94	48,30	50	Mero (en rodajas)	0,40	89,10
10	Pasta (fideos, macarrones, espagueti)	2,71	51,01	51	Cruasanes	0,38	89,47
11	Pan blanco de molde	2,34	53,35	52	Magdalenas	0,36	89,84
12	Patata	2,22	55,57	53	Plátano	0,34	90,18
13	Merluza (en rodajas)	2,22	57,78	54	Leche de vaca desnatada	0,33	90,51
14	Jamón cocido (york, dulce, etc)	2,13	59,91	55	Mortadela	0,30	90,82
15	Lenguado y gallo	2,05	61,96	56	Queso de Burgos	0,30	91,12
16	Jamón serrano (en lonchas)	1,74	63,70	57	Tomate	0,30	91,41
17	Lentejas	1,65	65,35	58	Boquerón	0,29	91,71
18	Carne semigrasa de vacuno	1,63	66,98	59	Foie-gras y patés	0,29	92,00
19	Galletas	1,58	68,56	60	Zumos procesados industriales de frutas (no cítricos)	0,27	92,27
20	Chorizo	1,45	70,01	61	Queso manchego curado	0,25	92,52
21	Salchichas tipo Frankfurt	1,08	71,09	62	Conejo y liebre	0,24	92,76
22	Queso gruyer y emmental	0,96	72,06	63	Salmón y reo	0,23	92,99
23	Pizzas	0,96	73,02	64	Salchichas frescas	0,22	93,21
24	Bollería	0,95	73,97	65	Judías verdes	0,22	93,43
25	Cacao (en polvo azucarado)	0,94	74,91	66	Requesón y cuajada	0,21	93,64
26	Garbanzos	0,83	75,74	67	Pierna y Paletilla de cordero	0,20	93,85
27	Arroz	0,79	76,53	68	Croquetas	0,20	94,05
28	Queso manchego semicurado	0,75	77,28	69	Pan integral	0,20	94,25
29	Cereales tipo "Corn flakes"	0,70	77,98	70	Panceta (cerdo)	0,19	94,45
30	Petit suisse natural azucarado	0,68	78,66	71	Lechuga y escarola	0,18	94,62
31	Batidos lácteos	0,68	79,33	72	Pescado empanado y pasteles de pescado	0,18	94,80
32	Pavo (deshuesado sin piel)	0,67	80,00	73	Chocolate	0,17	94,97
33	Helados	0,64	80,64	74	Bonito	0,17	95,13
34	Lomo embuchado	0,61	81,25	75	Bacaladilla	0,16	95,30
35	Carne picada y hamburguesas	0,60	81,85	76	Mandarina	0,15	95,45
36	Conservas en aceite (atún, bonito, caballa y otros)	0,59	82,45	77	Empanadillas	0,15	95,59
37	Pescadilla	0,58	83,03	78	Guisantes congelados	0,13	95,73
38	Calamares y similares	0,58	83,61	79	Atún	0,13	95,86
39	Harina de trigo	0,57	84,18	80	Sobaos	0,13	95,99
40	Natillas y flanes	0,56	84,73	81	Manzana	0,13	96,11
41	Salchichón	0,55	85,28	82	Cebolla, cebolleta y puerro	0,12	96,24

%. contribución porcentual individual; % Acum.: contribución porcentual acumulada.

ENICM: Encuesta de Nutrición Infantil de la Comunidad de Madrid. Servicio de Epidemiología, Consejería de Sanidad, 2008.

Tabla 45. Principales fuentes alimentarias de la ingesta diaria de proteínas en la población de 5-12 años de la Comunidad de Madrid. Ambos sexos (continuación). ENICM.

Nº	ALIMENTO	%	% ACUM	Nº	ALIMENTO	%	% ACUM
83	Zanahoria	0,12	96,36	123	Sandía	0,03	99,05
84	Chocolate con leche	0,12	96,47	124	Cerezas y guindas	0,03	99,08
85	Tomate frito	0,12	96,59	125	Kiwi	0,03	99,11
86	Pera	0,11	96,70	126	Turrónes y mazapanes	0,03	99,14
87	Trucha	0,10	96,80	127	Conservas salados o ahumados (arenques, sardinas y otros ricos en grasa)	0,03	99,17
88	Queso en porciones	0,10	96,91	128	Calabaza y calabacín	0,03	99,20
89	Yogur desnatado	0,10	97,01	129	Leche en polvo desengrasada	0,03	99,23
90	Cereales tipo "All-bran"	0,10	97,11	130	Albaricoque	0,03	99,25
91	Queso de bola	0,10	97,20	131	Pimientos de todas clases	0,03	99,28
92	Melón	0,09	97,29	132	Puré de patata	0,03	99,31
93	Lacón y paletilla	0,09	97,39	133	Jurel o chicharro	0,03	99,33
94	Conservas salados o ahumados (bacalao y otros pobres en grasa)	0,09	97,47	134	Coliflor	0,02	99,36
95	Tomate al natural enlatado	0,08	97,55	135	Almendra	0,02	99,38
96	Melocotón	0,08	97,64	136	Rodaballo	0,02	99,40
97	Zumos procesados industriales de cítricos	0,08	97,71	137	Champiñón y setas	0,02	99,43
98	Coles y repollo	0,07	97,79	138	Salmonetes	0,02	99,45
99	Lubina	0,07	97,86	139	Harina de Maíz	0,02	99,47
100	Acelgas	0,07	97,93	140	Ketchup	0,02	99,50
101	Espinacas	0,07	98,00	141	Aceitunas de todas clases	0,02	99,52
102	Hígado	0,07	98,06	142	Queso manchego fresco	0,02	99,53
103	Semillas de girasol	0,06	98,13	143	Sopas precocinadas o "de sobre" (ave, pescado, cebolla)	0,02	99,55
104	Abadejo	0,06	98,19	144	Queso roquefort	0,02	99,57
105	Sardinas	0,06	98,25	145	Pepino	0,02	99,59
106	Dorada	0,06	98,31	146	Congrio	0,02	99,60
107	Morcilla	0,05	98,37	147	Anacardo	0,02	99,62
108	Mejillones	0,05	98,42	148	Higos y brevas	0,02	99,64
109	Conservas en escabeche (atún, bonito, caballa y otros)	0,05	98,47	149	Nueces	0,01	99,65
110	Cacahuete	0,05	98,52	150	Mayonesa	0,01	99,66
111	Churros	0,05	98,57	151	Castañas	0,01	99,68
112	Frambuesa, fresa y fresón	0,04	98,61	152	Nata	0,01	99,69
113	Queso gallego	0,04	98,65	153	Mejillones en conserva	0,01	99,70
114	Conservas en aceite (sardinas)	0,04	98,70	154	Ciruelas	0,01	99,72
115	Ajo	0,04	98,74	155	Alcachofas	0,01	99,73
116	Almejas, chirlas, berberechos, similares	0,04	98,78	156	Pulpo	0,01	99,74
117	Rape (en filetes)	0,04	98,83	157	Porras	0,01	99,76
118	Caballa	0,04	98,87	158	Uvas blancas	0,01	99,77
119	Bombones	0,04	98,90	159	Melocotón en Almíbar	0,01	99,78
120	Chuletas de vacuno	0,04	98,94	160	Mantequilla	0,01	99,79
121	Tocino (cerdo)	0,04	98,98	161	Langosta y bogavante	0,01	99,80
122	Espárragos	0,04	99,02	162	Perdiz y codorniz	0,01	99,81

%: contribución porcentual individual; % Acum.: contribución porcentual acumulada.

ENICM: Encuesta de Nutrición Infantil de la Comunidad de Madrid. Servicio de Epidemiología, Consejería de Sanidad, 2008.

Tabla 45. Principales fuentes alimentarias de la ingesta diaria de proteínas en la población de 5-12 años de la Comunidad de Madrid. Ambos sexos (continuación). ENICM.

Nº	ALIMENTO	%	% ACUM	Nº	ALIMENTO	%	% ACUM
163	Margarina	0,01	99,82	171	Cangrejos, nécoras y similares	0,01	99,89
164	Cabruto	0,01	99,83	172	Huevas frescas	0,01	99,90
165	Leche en polvo	0,01	99,84	173	Berenjena	0,01	99,90
166	Maíz cocido desgranado	0,01	99,85	174	Avellana	0,01	99,91
167	Callos	0,01	99,86	175	Besugo	0,01	99,92
168	Guisantes verdes	0,01	99,86	176	Refrescos, gaseosas, colas y biter	0,01	99,92
169	Butifarra	0,01	99,87	177	Habas	0,01	99,93
170	Lengua	0,01	99,88	178	"Cabeza de Jabalí", chicharrones	0,01	99,94

%. contribución porcentual individual: % Acum.: contribución porcentual acumulada.

ENICM: Encuesta de Nutrición Infantil de la Comunidad de Madrid. Servicio de Epidemiología, Consejería de Sanidad, 2008.

**Tabla 46. Principales fuentes alimentarias de la ingesta diaria de grasas (lípidos totales) en la población de 5-12 años de la Comunidad de Madrid. Ambos sexos. ENICM.**

Nº	ALIMENTO	%	% ACUM	Nº	ALIMENTO	%	% ACUM
1	Aceite de oliva	23,21	23,21	42	Aceitunas de todas clases	0,50	90,73
2	Leche de vaca entera	12,13	35,33	43	Salchichas frescas	0,47	91,20
3	Aceite de girasol	4,98	40,32	44	Chocolate con leche	0,43	91,62
4	Huevos	3,28	43,60	45	Nata	0,43	92,05
5	Galletas	3,15	46,75	46	Merluza (en rodajas)	0,39	92,44
6	Bollería	3,12	49,86	47	Chuletas de cordero	0,38	92,82
7	Pollo y gallina	2,87	52,73	48	Jamón cocido (york, dulce, etc)	0,36	93,17
8	Margarina	2,64	55,37	49	Pasta (fideos, macarrones, espagueti)	0,31	93,49
9	Chorizo	2,11	57,48	50	Tocino (cerdo)	0,31	93,80
10	Carne semigrasa de vacuno	2,05	59,53	51	Petit suisse natural azucarado	0,31	94,10
11	Salchichas tipo Frankfurt	1,75	61,27	52	Sobaos	0,28	94,38
12	Carne magra de vacuno	1,73	63,00	53	Jamón serrano (en lonchas)	0,26	94,64
13	Leche de vaca semidesnatada	1,70	64,70	54	Lomo embuchado	0,25	94,89
14	Magdalenas	1,66	66,36	55	Queso manchego curado	0,25	95,14
15	Queso en porciones	1,54	67,90	56	Queso de Burgos	0,22	95,36
16	Mantequilla	1,48	69,38	57	Pierna y Paletilla de cordero	0,21	95,57
17	Helados	1,43	70,81	58	Garbanzos	0,21	95,78
18	Pan blanco de molde	1,31	72,12	59	Churros	0,20	95,99
19	Carne magra de cerdo	1,21	73,34	60	Croquetas	0,18	96,17
20	Pizzas	1,17	74,51	61	Patata	0,18	96,35
21	Patatas fritas	1,16	75,66	62	Bombones	0,17	96,52
22	Queso gruyer y emmental	1,03	76,69	63	Lenguado y gallo	0,16	96,68
23	Yogur entero	0,95	77,64	64	Salmón y reo	0,15	96,83
24	Foie-gras y patés	0,87	78,51	65	Empanadillas	0,14	96,97
25	Batidos lácteos	0,81	79,32	66	Lentejas	0,12	97,09
26	Chuletas de cerdo	0,81	80,14	67	Lacón y paletilla	0,12	97,22
27	Carne picada y hamburguesas	0,80	80,94	68	Boquerón	0,10	97,32
28	Salchichón	0,80	81,75	69	Morcilla	0,10	97,42
29	Cacao (en polvo azucarado)	0,77	82,52	70	Pescado empanado y pasteles de pescado	0,10	97,53
30	Queso manchego semicurado	0,74	83,25	71	Semillas de girasol	0,10	97,63
31	Panceta (cerdo)	0,72	83,98	72	Arroz	0,10	97,73
32	Pan blanco	0,70	84,68	73	Pez espada	0,10	97,83
33	Tomate frito	0,68	85,36	74	Porras	0,10	97,94
34	Cruasanes	0,68	86,04	75	Tomate	0,09	98,02
35	Chocolate	0,65	86,69	76	Cacahuete	0,09	98,11
36	Carne semigrasa de cerdo	0,62	87,31	77	Plátano	0,09	98,20
37	Natillas y flanes	0,61	87,92	78	Queso de bola	0,08	98,28
38	Mayonesa	0,60	88,53	79	Cereales tipo "Corn flakes"	0,08	98,36
39	Pollo (filetes)	0,60	89,13	80	Harina de trigo	0,07	98,43
40	Mortadela	0,58	89,71	81	Turrónes y mazapanes	0,07	98,50
41	Conservas en aceite (atún, bonito, caballa y otros)	0,52	90,23	82	Atún	0,07	98,57

%; contribución porcentual individual; % Acum.: contribución porcentual acumulada.

ENICM: Encuesta de Nutrición Infantil de la Comunidad de Madrid. Servicio de Epidemiología, Consejería de Sanidad, 2008.

Tabla 46. Principales fuentes alimentarias de la ingesta diaria de grasas en la población de 5-12 años de la Comunidad de Madrid. Ambos sexos (continuación). ENICM.

Nº	ALIMENTO	%	% ACUM	Nº	ALIMENTO	%	% ACUM
83	Pavo (deshuesado sin piel)	0,07	98,64	112	Conservas salados o ahumados (arenques, sardinas y otros ricos en grasa)	0,02	99,65
84	Almendra	0,07	98,70	113	Aguacate	0,02	99,67
85	Nueces	0,06	98,77	114	"Cabeza de Jabalí", chicharrones	0,01	99,68
86	Requesón y cuajada	0,06	98,83	115	Tomate al natural enlatado	0,01	99,69
87	Queso gallego	0,05	98,88	116	Aceite de maíz	0,01	99,71
88	Mero (en rodajas)	0,05	98,93	117	Hígado	0,01	99,72
89	Conejo y liebre	0,05	98,98	118	Acelgas	0,01	99,74
90	Bonito	0,05	99,03	119	Kiwi	0,01	99,75
91	Chuletas de vacuno	0,05	99,07	120	Castañas	0,01	99,76
92	Calamares y similares	0,04	99,12	121	Jurel o chicharro	0,01	99,77
93	Conservas en escabeche (atún, bonito, caballa y otros)	0,04	99,16	122	Butifarra	0,01	99,78
94	Lechuga y escarola	0,04	99,19	123	Guisantes congelados	0,01	99,79
95	Pan integral	0,03	99,23	124	Leche de vaca desnatada	0,01	99,80
96	Judías blancas, pintas, etc	0,03	99,26	125	Leche en polvo	0,01	99,81
97	Frambuesa, fresa y fresón	0,03	99,29	126	Mejillones	0,01	99,82
98	Manteca de cerdo	0,03	99,32	127	Calabaza y calabacín	0,01	99,83
99	Cigalas, langostinos, gambas, camarones	0,03	99,35	128	Margarina Flora	0,01	99,84
100	Avellana	0,03	99,38	129	Sopas precocinadas o "de sobre" (ave, pescado, cebolla)	0,01	99,85
101	Caballa	0,03	99,41	130	Espinacas	0,01	99,86
102	Zanahoria	0,03	99,43	131	Harina de Maíz	0,01	99,86
103	Sardinas	0,03	99,46	132	Coles y repollo	0,01	99,87
104	Conservas en aceite (sardinas)	0,03	99,48	133	Bacaladilla	0,01	99,88
105	Cereales tipo "All-bran"	0,02	99,51	134	Lengua	0,01	99,88
106	Queso roquefort	0,02	99,53	135	Salmonetes	0,01	99,89
107	Pescadilla	0,02	99,55	136	Pimientos de todas clases	0,01	99,89
108	Trucha	0,02	99,57	137	Naranja	0,01	99,90
109	Cerezas y guindas	0,02	99,59	138	Rodaballo	0,01	99,90
110	Judías verdes	0,02	99,61	139	Lubina	0,01	99,91
111	Queso manchego fresco	0,02	99,63				

%; contribución porcentual individual; % Acum.: contribución porcentual acumulada.

ENICM: Encuesta de Nutrición Infantil de la Comunidad de Madrid. Servicio de Epidemiología, Consejería de Sanidad, 2008.

**Tabla 47. Principales fuentes alimentarias de la ingesta diaria de ácidos grasos saturados en la población de 5-12 años de la Comunidad de Madrid. Ambos sexos. ENICM.**

Nº	ALIMENTO	%	% ACUM	Nº	ALIMENTO	%	% ACUM
1	Leche de vaca entera	20,96	20,96	42	Pan blanco	0,41	94,11
2	Aceite de oliva	9,52	30,47	43	Queso de Burgos	0,38	94,49
3	Bollería	5,04	35,52	44	Tocino (cerdo)	0,37	94,86
4	Galletas	4,40	39,92	45	Sobaos	0,33	95,19
5	Huevos	3,00	42,91	46	Pierna y Paletilla de cordero	0,30	95,48
6	Leche de vaca semidesnatada	2,93	45,85	47	Bombones	0,29	95,78
7	Pollo y gallina	2,77	48,61	48	Jamón serrano (en lonchas)	0,29	96,07
8	Helados	2,71	51,32	49	Lomo embuchado	0,28	96,35
9	Queso en porciones	2,67	53,99	50	Tomate frito	0,26	96,61
10	Mantequilla	2,60	56,59	51	Conservas en aceite (atún, bonito, caballa y otros)	0,25	96,86
11	Carne semigrasa de vacuno	2,44	59,03	52	Mayonesa	0,25	97,11
12	Margarina	2,42	61,46	53	Aceitunas de todas clases	0,20	97,32
13	Chorizo	2,37	63,83	54	Merluza (en rodajas)	0,20	97,52
14	Carne magra de vacuno	2,06	65,89	55	Queso de bola	0,14	97,66
15	Salchichas tipo Frankfurt	1,96	67,85	56	Lacón y paletilla	0,14	97,80
16	Aceite de girasol	1,90	69,75	57	Morcilla	0,13	97,93
17	Queso gruyer y emmental	1,78	71,53	58	Pasta (fideos, macarrones, espaguetti)	0,12	98,05
18	Yogur entero	1,66	73,19	59	Salmón y reo	0,11	98,16
19	Batidos lácteos	1,42	74,61	60	Requesón y cuajada	0,11	98,27
20	Carne magra de cerdo	1,36	75,97	61	Patata	0,10	98,37
21	Cacao (en polvo azucarado)	1,32	77,29	62	Queso gallego	0,09	98,46
22	Queso manchego semicurado	1,28	78,57	63	Plátano	0,09	98,55
23	Magdalenas	1,19	79,75	64	Boquerón	0,08	98,63
24	Chocolate	1,13	80,88	65	Pez espada	0,08	98,71
25	Natillas y flanes	1,06	81,95	66	Churros	0,08	98,79
26	Foie-gras y patés	1,04	82,99	67	Arroz	0,07	98,86
27	Carne picada y hamburguesas	0,96	83,95	68	Lentejas	0,07	98,92
28	Chuletas de cerdo	0,91	84,86	69	Lenguado y gallo	0,06	98,99
29	Salchichón	0,90	85,76	70	Pavo (deshuesado sin piel)	0,06	99,05
30	Cruasanes	0,89	86,65	71	Cereales tipo "Corn flakes"	0,06	99,11
31	Panceta (cerdo)	0,87	87,52	72	Conejo y liebre	0,06	99,16
32	Pan blanco de molde	0,85	88,37	73	Chuletas de vacuno	0,05	99,22
33	Nata	0,74	89,10	74	Atún	0,05	99,27
34	Chocolate con leche	0,72	89,83	75	Cacahuete	0,05	99,32
35	Carne semigrasa de cerdo	0,70	90,52	76	Queso roquefort	0,04	99,36
36	Mortadela	0,69	91,21	77	Semillas de girasol	0,04	99,40
37	Pollo (filetes)	0,58	91,79	78	Manteca de cerdo	0,04	99,43
38	Chuletas de cordero	0,53	92,31	79	Porras	0,03	99,47
39	Salchichas frescas	0,52	92,84	80	Mero (en rodajas)	0,03	99,50
40	Patatas fritas	0,44	93,28	81	Calamares y similares	0,03	99,54
41	Queso manchego curado	0,43	93,71	82	Queso manchego fresco	0,03	99,57

%; contribución porcentual individual; % Acum.: contribución porcentual acumulada.

ENICM: Encuesta de Nutrición Infantil de la Comunidad de Madrid. Servicio de Epidemiología, Consejería de Sanidad, 2008.

**Tabla 47. Principales fuentes alimentarias de la ingesta diaria de ácidos grasos saturados en la población de 5-12 años de la Comunidad de Madrid. Ambos sexos (continuación). ENICM.**

Nº	ALIMENTO	%	% ACUM	Nº	ALIMENTO	%	% ACUM
83	Harina de trigo	0,03	99,60	98	Conservas salados o ahumados (arenques, sardinas y otros ricos en grasa)	0,01	99,85
84	Conservas en escabeche (atún, bonito, caballa y otros)	0,03	99,62	99	Judías verdes	0,01	99,86
85	Sardinas	0,03	99,65	100	Guisantes congelados	0,01	99,88
86	Nueces	0,02	99,67	101	Cereales tipo "All-bran"	0,01	99,89
87	Caballa	0,02	99,69	102	Pescadilla	0,01	99,90
88	Pan integral	0,02	99,71	103	Trucha	0,01	99,90
89	"Cabeza de Jabalí", chicharrones	0,02	99,73	104	Leche condensada	0,01	99,91
90	Leche de vaca desnatada	0,02	99,74	105	Aceite de maíz	0,01	99,92
91	Turrone y mazapanes	0,02	99,76	106	Margarina Flora	0,01	99,93
92	Leche en polvo	0,02	99,77	107	Lengua	0,01	99,93
93	Almendra	0,02	99,79	108	Aguacate	0,01	99,94
94	Conservas en aceite (sardinas)	0,01	99,80	109	Avellana	0,01	99,94
95	Cigalas, langostinos, gambas, camarones	0,01	99,82	110	Leche concentrada	0,01	99,95
96	Butifarra	0,01	99,83	111	Salmonetes	0,01	99,95
97	Hígado	0,01	99,84				

%.: contribución porcentual individual; % Acum.: contribución porcentual acumulada.

ENICM: Encuesta de Nutrición Infantil de la Comunidad de Madrid. Servicio de Epidemiología, Consejería de Sanidad, 2008.

Tabla 48. Principales fuentes alimentarias de la ingesta diaria de ácidos grasos monoinsaturados en la población de 5-12 años de la Comunidad de Madrid. Ambos sexos. ENICM.

Nº	ALIMENTO	%	% ACUM	Nº	ALIMENTO	%	% ACUM
1	Aceite de oliva	37,79	37,79	42	Tocino (cerdo)	0,33	94,78
2	Leche de vaca entera	8,95	46,74	43	Chuletas de cordero	0,33	95,11
3	Aceite de girasol	3,70	50,44	44	Chocolate con leche	0,32	95,43
4	Pollo y gallina	3,01	53,45	45	Nata	0,32	95,75
5	Huevos	3,00	56,44	46	Sobaos	0,29	96,04
6	Galletas	2,72	59,16	47	Jamón serrano (en lonchas)	0,26	96,30
7	Margarina	2,56	61,72	48	Lomo embuchado	0,26	96,55
8	Carne semigrasa de vacuno	2,22	63,94	49	Pan blanco	0,21	96,77
9	Chorizo	2,15	66,09	50	Garbanzos	0,21	96,97
10	Bollería	1,90	67,99	51	Queso manchego curado	0,18	97,16
11	Carne magra de vacuno	1,87	69,86	52	Pierna y Paletilla de cordero	0,18	97,34
12	Salchichas tipo Frankfurt	1,78	71,64	53	Merluza (en rodajas)	0,17	97,51
13	Pan blanco de molde	1,36	73,00	54	Queso de Burgos	0,16	97,67
14	Leche de vaca semidesnatada	1,25	74,26	55	Churros	0,15	97,82
15	Carne magra de cerdo	1,24	75,49	56	Salmón y reo	0,14	97,96
16	Queso en porciones	1,15	76,64	57	Bombones	0,13	98,09
17	Mantequilla	1,12	77,76	58	Lacón y paletilla	0,12	98,21
18	Magdalenas	0,97	78,73	59	Turrónes y mazapanes	0,11	98,32
19	Mayonesa	0,95	79,68	60	Almendra	0,10	98,43
20	Carne picada y hamburguesas	0,87	80,56	61	Morcilla	0,10	98,53
21	Patatas fritas	0,86	81,42	62	Cacahuete	0,10	98,63
22	Helados	0,86	82,28	63	Porras	0,08	98,71
23	Chuletas de cerdo	0,83	83,10	64	Pez espada	0,08	98,79
24	Salchichón	0,82	83,92	65	Pasta (fideos, macarrones, espagueti)	0,08	98,87
25	Foie-gras y patés	0,82	84,74	66	Lenguado y gallo	0,08	98,94
26	Aceitunas de todas clases	0,82	85,55	67	Semillas de girasol	0,08	99,02
27	Panceta (cerdo)	0,77	86,32	68	Pavo (deshuesado sin piel)	0,06	99,09
28	Queso gruyer y emmental	0,76	87,08	69	Queso de bola	0,06	99,15
29	Yogur entero	0,71	87,79	70	Arroz	0,06	99,21
30	Cruasanes	0,65	88,44	71	Boquerón	0,05	99,26
31	Pollo (filetes)	0,63	89,08	72	Avellana	0,05	99,31
32	Carne semigrasa de cerdo	0,63	89,70	73	Chuletas de vacuno	0,05	99,36
33	Mortadela	0,62	90,33	74	Requesón y cuajada	0,05	99,40
34	Batidos lácteos	0,61	90,93	75	Queso gallego	0,04	99,44
35	Cacao (en polvo azucarado)	0,60	91,53	76	Conservas en escabeche (atún, bonito, caballa y otros)	0,04	99,48
36	Queso manchego semicurado	0,55	92,08	77	Atún	0,04	99,51
37	Tomate frito	0,51	92,59	78	Conservas en aceite (sardinas)	0,03	99,54
38	Chocolate	0,49	93,08	79	Aguacate	0,03	99,57
39	Salchichas frescas	0,47	93,55	80	Manteca de cerdo	0,03	99,60
40	Natillas y flanes	0,45	94,00	81	Plátano	0,03	99,63
41	Conservas en aceite (atún, bonito, caballa y otros)	0,45	94,45	82	Caballa	0,02	99,65

%. contribución porcentual individual; % Acum.: contribución porcentual acumulada.

ENICM: Encuesta de Nutrición Infantil de la Comunidad de Madrid. Servicio de Epidemiología, Consejería de Sanidad, 2008.



**Tabla 48. Principales fuentes alimentarias de la ingesta diaria de ácidos grasos monoinsaturados en la población de 5-12 años de la Comunidad de Madrid. Ambos sexos (continuación). ENICM.**

Nº	ALIMENTO	%	% ACUM	Nº	ALIMENTO	%	% ACUM
83	Nueces	0,02	99,68	95	Butifarra	0,01	99,88
84	Conejo y liebre	0,02	99,70	96	Trucha	0,01	99,89
85	Patata	0,02	99,72	97	Pan integral	0,01	99,90
86	Mero (en rodajas)	0,02	99,74	98	Aceite de maíz	0,01	99,91
87	Harina de trigo	0,02	99,76	99	Castañas	0,01	99,92
88	Queso roquefort	0,02	99,78	100	Calamares y similares	0,01	99,93
89	Conservas saladas o ahumados (arenques, sardinas y otros ricos en grasa)	0,02	99,79	101	Guisantes congelados	0,01	99,93
90	"Cabeza de Jabalí", chicharrones	0,02	99,81	102	Leche en polvo	0,01	99,94
91	Cigalas, langostinos, gambas, camarones	0,01	99,82	103	Lengua	0,01	99,95
92	Pescadilla	0,01	99,84	104	Leche de vaca desnatada	0,01	99,96
93	Sardinas	0,01	99,85	105	Hígado	0,01	99,96
94	Queso manchego fresco	0,01	99,87				

%.: contribución porcentual individual; % Acum.: contribución porcentual acumulada.

ENICM: Encuesta de Nutrición Infantil de la Comunidad de Madrid. Servicio de Epidemiología, Consejería de Sanidad, 2008.

**Tabla 49. Principales fuentes alimentarias de la ingesta diaria de ácidos grasos poliinsaturados en la población de 5-12 años de la Comunidad de Madrid. Ambos sexos. ENICM.**

Nº	ALIMENTO	%	% ACUM	Nº	ALIMENTO	%	% ACUM
1	Aceite de oliva	20,46	20,46	42	Mantequilla	0,32	92,87
2	Aceite de girasol	19,60	40,06	43	Salmón y reo	0,30	93,16
3	Magdalenas	6,34	46,40	44	Arroz	0,28	93,45
4	Margarina	4,58	50,99	45	Helados	0,28	93,73
5	Patatas fritas	4,55	55,54	46	Salchichas frescas	0,28	94,00
6	Pollo y gallina	3,39	58,93	47	Boquerón	0,27	94,27
7	Pan blanco de molde	3,21	62,14	48	Carne picada y hamburguesas	0,25	94,52
8	Huevos	2,79	64,93	49	Harina de trigo	0,24	94,77
9	Tomate frito	2,69	67,62	50	Sobaos	0,23	95,00
10	Leche de vaca entera	2,58	70,20	51	Yogur entero	0,22	95,22
11	Galletas	2,56	72,76	52	Queso gruyer y emmental	0,22	95,44
12	Pan blanco	1,82	74,58	53	Plátano	0,20	95,65
13	Conservas en aceite (atún, bonito, caballa y otros)	1,40	75,98	54	Cacahuete	0,20	95,84
14	Chorizo	1,25	77,23	55	Pez espada	0,18	96,03
15	Pasta (fideos, macarrones, espagueti)	1,05	78,29	56	Tocino (cerdo)	0,18	96,21
16	Salchichas tipo Frankfurt	1,04	79,32	57	Batidos lácteos	0,18	96,39
17	Merluza (en rodajas)	0,87	80,19	58	Cacao (en polvo azucarado)	0,17	96,56
18	Patata	0,83	81,03	59	Chocolate	0,16	96,73
19	Churros	0,79	81,82	60	Queso manchego semicurado	0,16	96,89
20	Carne magra de cerdo	0,72	82,54	61	Jamón serrano (en lonchas)	0,15	97,04
21	Pollo (filetes)	0,71	83,25	62	Atún	0,15	97,19
22	Garbanzos	0,69	83,95	63	Lomo embuchado	0,15	97,34
23	Foie-gras y patés	0,69	84,64	64	Chuletas de cordero	0,14	97,47
24	Carne semigrasa de vacuno	0,64	85,28	65	Calamares y similares	0,13	97,60
25	Lentejas	0,54	85,82	66	Natillas y flanes	0,13	97,73
26	Carne magra de vacuno	0,53	86,35	67	Mero (en rodajas)	0,12	97,85
27	Mayonesa	0,52	86,87	68	Conejo y liebre	0,12	97,97
28	Cruasanes	0,50	87,36	69	Chocolate con leche	0,12	98,09
29	Chuletas de cerdo	0,48	87,85	70	Pan integral	0,11	98,20
30	Salchichón	0,48	88,32	71	Turrónes y mazapanes	0,10	98,30
31	Aceitunas de todas clases	0,44	88,76	72	Almendra	0,10	98,40
32	Panceta (cerdo)	0,42	89,18	73	Pavo (deshuesado sin piel)	0,10	98,49
33	Lenguado y gallo	0,42	89,60	74	Nata	0,09	98,58
34	Porras	0,41	90,02	75	Judías verdes	0,08	98,67
35	Semillas de girasol	0,40	90,42	76	Conservas en escabeche (atún, bonito, caballa y otros)	0,08	98,74
36	Bollería	0,38	90,80	77	Pierna y Paletilla de cordero	0,08	98,82
37	Carne semigrasa de cerdo	0,37	91,17	78	Cigalas, langostinos, gambas, camarones	0,07	98,89
38	Mortadela	0,36	91,54	79	Morcilla	0,07	98,97
39	Leche de vaca semidesnatada	0,34	91,88	80	Lacón y paletilla	0,07	99,04
40	Queso en porciones	0,33	92,21	81	Sardinas	0,06	99,10
41	Nueces	0,33	92,54	82	Aceite de maíz	0,06	99,16

%; contribución porcentual individual; % Acum.: contribución porcentual acumulada.

ENICM: Encuesta de Nutrición Infantil de la Comunidad de Madrid. Servicio de Epidemiología, Consejería de Sanidad, 2008.

**Tabla 49. Principales fuentes alimentarias de la ingesta diaria de ácidos grasos poliinsaturados en la población de 5-12 años de la Comunidad de Madrid. Ambos sexos (continuación). ENICM.**

Nº	ALIMENTO	%	% ACUM	Nº	ALIMENTO	%	% ACUM
83	Trucha	0,06	99,22	101	Champiñón y setas	0,02	99,80
84	Queso manchego curado	0,05	99,27	102	Pepino	0,02	99,82
85	Caballa	0,05	99,32	103	Abadejo	0,01	99,83
86	Bombones	0,05	99,37	104	Chuletas de vacuno	0,01	99,85
87	Queso de Burgos	0,05	99,42	105	Requesón y cuajada	0,01	99,86
88	Pescadilla	0,04	99,46	106	Aguacate	0,01	99,87
89	Conservas en aceite (sardinas)	0,04	99,50	107	Queso gallego	0,01	99,88
90	Espinacas	0,04	99,53	108	Lubina	0,01	99,89
91	Margarina Flora	0,03	99,57	109	Puré de patata	0,01	99,90
92	Castañas	0,03	99,60	110	Guisantes congelados	0,01	99,91
93	Conservas salados o ahumados (arenques, sardinas y otros ricos en grasa)	0,03	99,63	111	"Cabeza de Jabalí", chicharrones	0,01	99,92
94	Hígado	0,03	99,66	112	Margarina Tulipán	0,01	99,93
95	Pimientos de todas clases	0,03	99,68	113	Salmonetes	0,01	99,94
96	Avellana	0,02	99,70	114	Cangrejos, nécoras y similares	0,01	99,95
97	Manteca de cerdo	0,02	99,73	115	Butifarra	0,01	99,95
98	Mejillones	0,02	99,75	116	Mejillones en conserva	0,01	99,96
99	Harina de Maíz	0,02	99,76	117	Queso roquefort	0,01	99,97
100	Queso de bola	0,02	99,78				

%.: contribución porcentual individual; % Acum.: contribución porcentual acumulada.

ENICM: Encuesta de Nutrición Infantil de la Comunidad de Madrid. Servicio de Epidemiología, Consejería de Sanidad, 2008.

Tabla 50. Principales fuentes alimentarias de la ingesta diaria de fibra en la población de 5-12 años de la Comunidad de Madrid. Ambos sexos. ENICM.

Nº	ALIMENTO	%	% ACUM	Nº	ALIMENTO	%	% ACUM
1	Patata	10,77	10,77	42	Higos y brevas	0,20	97,37
2	Pan blanco	9,39	20,15	43	Castañas	0,18	97,55
3	Galletas	6,86	27,01	44	Melocotón en Almíbar	0,17	97,73
4	Naranja	6,66	33,67	45	Empanadillas	0,15	97,88
5	Plátano	5,92	39,60	46	Coliflor	0,14	98,02
6	Pan blanco de molde	5,69	45,28	47	Calabaza y calabacín	0,14	98,16
7	Manzana	5,20	50,48	48	Arroz	0,14	98,30
8	Lentejas	4,91	55,40	49	Turrone y mazapanes	0,13	98,43
9	Garbanzos	3,88	59,28	50	Espárragos	0,12	98,55
10	Pera	3,86	63,14	51	Nísperos	0,11	98,66
11	Judías blancas, pintas, etc	3,78	66,92	52	Almendra	0,11	98,76
12	Tomate	2,70	69,62	53	Uvas blancas	0,11	98,87
13	Zanahoria	2,32	71,94	54	Cacahuete	0,09	98,96
14	Mandarina	2,14	74,09	55	Mermelada	0,08	99,04
15	Tomate frito	2,12	76,20	56	Pepino	0,07	99,12
16	Bollería	1,73	77,94	57	Churros	0,07	99,19
17	Judías verdes	1,67	79,61	58	Alcachofas	0,07	99,26
18	Cereales tipo "Corn flakes"	1,52	81,14	59	Membrillo y pastas de frutas	0,05	99,31
19	Pan integral	1,29	82,43	60	Ajo	0,05	99,37
20	Harina de trigo	1,26	83,69	61	Chirimoyas	0,05	99,42
21	Acelgas	1,19	84,89	62	Harina de Maíz	0,05	99,47
22	Guisantes congelados	1,19	86,07	63	Maíz cocido desgranado	0,05	99,51
23	Cereales tipo "All-bran"	1,19	87,26	64	Berenjena	0,05	99,56
24	Melocotón	1,15	88,41	65	Guisantes verdes	0,04	99,60
25	Lechuga y escarola	1,08	89,50	66	Semillas de girasol	0,04	99,64
26	Espinacas	0,98	90,48	67	Piña	0,03	99,68
27	Melón	0,94	91,42	68	Habas	0,03	99,71
28	Frambuesa, fresa y fresón	0,85	92,28	69	Higos secos	0,03	99,74
29	Cebolla, cebolleta y puerro	0,69	92,97	70	Nueces	0,03	99,78
30	Aceitunas de todas clases	0,67	93,64	71	Nabos	0,03	99,81
31	Coles y repollo	0,45	94,09	72	Avellana	0,03	99,84
32	Albaricoque	0,43	94,52	73	Apio	0,03	99,87
33	Tomate al natural enlatado	0,41	94,92	74	Croquetas	0,02	99,89
34	Patatas fritas	0,36	95,28	75	Aguacate	0,02	99,91
35	Cerezas y guindas	0,36	95,64	76	Uvas negras	0,02	99,92
36	Kiwi	0,30	95,94	77	Ciruelas secas	0,02	99,94
37	Puré de patata	0,29	96,23	78	Pasas	0,01	99,95
38	Ciruelas	0,27	96,50	79	Remolacha	0,01	99,96
39	Sandía	0,26	96,76	80	Dátiles	0,01	99,97
40	Pimientos de todas clases	0,22	96,97	81	Boniato y batata	0,01	99,98
41	Champiñón y setas	0,20	97,17	82	Helados	0,01	99,99

%; contribución porcentual individual; % Acum.: contribución porcentual acumulada.

ENICM: Encuesta de Nutrición Infantil de la Comunidad de Madrid. Servicio de Epidemiología, Consejería de Sanidad, 2008.

**Tabla 51. Principales fuentes alimentarias de la ingesta diaria de colesterol en la población de 5-12 años de la Comunidad de Madrid. Ambos sexos. ENICM.**

Nº	ALIMENTO	%	% ACUM	Nº	ALIMENTO	%	% ACUM
1	Huevos	33,60	33,60	41	Pez espada	0,21	97,40
2	Leche de vaca entera	10,43	44,02	42	Salmón y reo	0,20	97,60
3	Bollería	7,79	51,81	43	Pierna y Paletilla de cordero	0,20	97,81
4	Pollo y gallina	7,39	59,20	44	Panceta (cerdo)	0,20	98,01
5	Carne magra de vacuno	4,29	63,49	45	Lomo embuchado	0,19	98,20
6	Pollo (filetes)	3,37	66,86	46	Mero (en rodajas)	0,19	98,39
7	Magdalenas	2,34	69,19	47	Conejo y liebre	0,17	98,55
8	Carne magra de cerdo	2,29	71,49	48	Bombones	0,14	98,69
9	Merluza (en rodajas)	2,11	73,60	49	Trucha	0,12	98,81
10	Lenguado y gallo	1,68	75,28	50	Mejillones	0,11	98,92
11	Yogur entero	1,51	76,79	51	Sardinas	0,08	99,00
12	Leche de vaca semidesnatada	1,47	78,26	52	Lacón y paletilla	0,07	99,07
13	Carne semigrasa de vacuno	1,44	79,70	53	Queso de bola	0,06	99,13
14	Cruasanes	1,41	81,11	54	Lubina	0,06	99,19
15	Salchichas tipo Frankfurt	1,32	82,43	55	Conservas en escabeche (atún, bonito, caballa y otros)	0,06	99,25
16	Foie-gras y patés	1,20	83,63	56	Tocino (cerdo)	0,06	99,31
17	Chorizo	1,08	84,71	57	Atún	0,05	99,36
18	Cigalas, langostinos, gambas, camarones	0,96	85,67	58	Caballa	0,05	99,41
19	Mantequilla	0,93	86,60	59	Requesón y cuajada	0,05	99,45
20	Pescadilla	0,91	87,51	60	Conservas en aceite (sardinas)	0,04	99,50
21	Jamón serrano (en lonchas)	0,89	88,40	61	Leche de vaca desnatada	0,04	99,54
22	Queso gruyere y emmental	0,75	89,16	62	Morcilla	0,04	99,58
23	Sobaos	0,75	89,91	63	Abadejo	0,04	99,63
24	Queso en porciones	0,70	90,61	64	Queso gallego	0,04	99,66
25	Helados	0,68	91,28	65	Huevas frescas	0,04	99,70
26	Batidos lácteos	0,56	91,85	66	Almejas, chirlas, berberechos, similares	0,04	99,73
27	Natillas y flanes	0,53	92,38	67	Chuletas de vacuno	0,03	99,77
28	Carne picada y hamburguesas	0,53	92,90	68	Conservas salados o ahumados (bacalao y otros pobres en grasa)	0,03	99,80
29	Mayonesa	0,45	93,35	69	Mejillones en conserva	0,02	99,82
30	Chuletas de cerdo	0,45	93,81	70	Turrone y mazapanes	0,02	99,85
31	Carne semigrasa de cerdo	0,44	94,25	71	Conservas salados o ahumados (arenques, sardinas y otros ricos en grasa)	0,02	99,87
32	Pavo (deshuesado sin piel)	0,42	94,67	72	Lengua	0,02	99,89
33	Chuletas de cordero	0,39	95,06	73	Langosta y bogavante	0,02	99,91
34	Conservas en aceite (atún, bonito, caballa y otros)	0,36	95,43	74	Salmonetes	0,02	99,92
35	Mortadela	0,35	95,78	75	Queso roquefort	0,01	99,94
36	Salchichón	0,35	96,13	76	Leche en polvo	0,01	99,95
37	Salchichas frescas	0,28	96,41	77	Cangrejos, nécoras y similares	0,01	99,96
38	Nata	0,28	96,69	78	Butifarra	0,01	99,97
39	Hígado	0,27	96,96	79	Caracoles	0,01	99,97
40	Chocolate con leche	0,23	97,19				

%. contribución porcentual individual; % Acum.: contribución porcentual acumulada.

ENICM: Encuesta de Nutrición Infantil de la Comunidad de Madrid. Servicio de Epidemiología, Consejería de Sanidad, 2008.

Tabla 52. Principales fuentes alimentarias de la ingesta diaria de calcio en la población de 5-12 años de la Comunidad de Madrid. Ambos sexos. ENICM.

Nº	ALIMENTO	%	% ACUM	Nº	ALIMENTO	%	% ACUM
1	Leche de vaca entera	34,93	34,93	42	Calamares y similares	0,23	93,80
2	Yogur entero	15,07	50,00	43	Chocolate con leche	0,23	94,03
3	Leche de vaca semidesnatada	12,75	62,75	44	Plátano	0,23	94,25
4	Queso gruyer y emmental	2,48	65,23	45	Carne magra de vacuno	0,23	94,48
5	Galletas	2,28	67,51	46	Manzana	0,23	94,70
6	Pizzas	2,15	69,66	47	Queso de bola	0,22	94,92
7	Queso manchego semicurado	1,89	71,55	48	Espinacas	0,20	95,13
8	Helados	1,87	73,42	49	Melón	0,19	95,32
9	Batidos lácteos	1,86	75,28	50	Croquetas	0,19	95,50
10	Natillas y flanes	1,80	77,08	51	Jamón serrano (en lonchas)	0,18	95,68
11	Naranja	1,73	78,81	52	Zumos procesados industriales de cítricos	0,16	95,83
12	Huevos	1,33	80,14	53	Pescadilla	0,15	95,99
13	Pan blanco	1,17	81,31	54	Tomate frito	0,15	96,14
14	Leche de vaca desnatada	1,11	82,42	55	Frambuesa, fresa y fresón	0,14	96,28
15	Petit suisse natural azucarado	0,93	83,34	56	Aceitunas de todas clases	0,14	96,42
16	Queso manchego curado	0,82	84,16	57	Patatas fritas	0,13	96,55
17	Patata	0,70	84,86	58	Chorizo	0,12	96,67
18	Mandarina	0,59	85,45	59	Carne magra de cerdo	0,10	96,77
19	Garbanzos	0,54	85,99	60	Salchichas tipo Frankfurt	0,10	96,88
20	Zumos procesados industriales (no cítricos)	0,53	86,52	61	Arroz	0,10	96,98
21	Bollería	0,48	87,00	62	Calabaza y calabacín	0,10	97,07
22	Zanahoria	0,47	87,47	63	Melocotón	0,09	97,17
23	Lechuga y escarola	0,42	87,89	64	Queso gallego	0,09	97,26
24	Cigalas, langostinos, gambas, camarones	0,41	88,30	65	Bombones	0,09	97,35
25	Pasta (fideos, macarrones, espagueti)	0,40	88,71	66	Conservas en aceite (atún, bonito, caballa y otros)	0,09	97,44
26	Acelgas	0,35	89,05	67	Requesón y cuajada	0,08	97,52
27	Merluza (en rodajas)	0,34	89,40	68	Harina de trigo	0,08	97,60
28	Lentejas	0,34	89,74	69	Carne picada y hamburguesas	0,08	97,68
29	Pollo y gallina	0,34	90,08	70	Coles y repollo	0,08	97,76
30	Cacao (en polvo azucarado)	0,33	90,41	71	Leche en polvo desengrasada	0,08	97,83
31	Judías verdes	0,33	90,74	72	Chocolate	0,08	97,91
32	Lenguado y gallo	0,33	91,07	73	Conservas en aceite (sardinas)	0,07	97,98
33	Queso de Burgos	0,33	91,40	74	Tomate al natural enlatado	0,07	98,04
34	Pera	0,29	91,69	75	Carne semigrasa de vacuno	0,06	98,10
35	Yogur desnatado	0,29	91,98	76	Mero (en rodajas)	0,06	98,16
36	Tomate	0,29	92,26	77	Kiwi	0,06	98,22
37	Queso en porciones	0,28	92,55	78	Guisantes congelados	0,06	98,27
38	Judías blancas, pintas, etc	0,28	92,82	79	Cerezas y guindas	0,05	98,33
39	Pollo (filetes)	0,27	93,09	80	Pescado empanado y pasteles de pescado	0,05	98,38
40	Cebolla, cebolleta y puerro	0,24	93,33	81	Sandía	0,05	98,43
41	Refrescos, gaseosas, colas y biter	0,24	93,56	82	Albaricoque	0,05	98,48

%; contribución porcentual individual; % Acum.: contribución porcentual acumulada.

ENICM: Encuesta de Nutrición Infantil de la Comunidad de Madrid. Servicio de Epidemiología, Consejería de Sanidad, 2008.

Tabla 52. Principales fuentes alimentarias de la ingesta diaria de calcio en la población de 5-12 años de la Comunidad de Madrid. Ambos sexos (continuación). ENICM.

Nº	ALIMENTO	%	% ACUM	Nº	ALIMENTO	%	% ACUM
83	Pan integral	0,05	98,53	118	Carne semigrasa de cerdo	0,02	99,57
84	Queso roquefort	0,04	98,58	119	Atún	0,02	99,58
85	Almejas, chirlas, berberechos, similares	0,04	98,62	120	Chuletas de cordero	0,02	99,60
86	Boquerón	0,04	98,66	121	Trucha	0,02	99,62
87	Mermelada	0,04	98,71	122	Melocotón en Almíbar	0,02	99,63
88	Higos y brevas	0,04	98,75	123	Pulpo	0,02	99,65
89	Foie-gras y patés	0,04	98,79	124	Castañas	0,01	99,66
90	Pez espada	0,04	98,83	125	Bacaladilla	0,01	99,67
91	Nata	0,04	98,87	126	Sardinas	0,01	99,69
92	Pepino	0,04	98,91	127	Apio	0,01	99,70
93	Mejillones	0,03	98,94	128	Conservas saladas o ahumados ( bacalao y otros pobres en grasa)	0,01	99,71
94	Turrone y mazapanes	0,03	98,98	129	Leche condensada	0,01	99,72
95	Pimientos de todas clases	0,03	99,01	130	Chirimoyas	0,01	99,74
96	Leche en polvo	0,03	99,04	131	Mayonesa	0,01	99,75
97	Salmón y reo	0,03	99,07	132	Champiñón y setas	0,01	99,76
98	Queso manchego fresco	0,03	99,10	133	Ajo	0,01	99,77
99	Uvas blancas	0,03	99,13	134	Nabos	0,01	99,78
100	Salchichón	0,03	99,15	135	Cacahuete	0,01	99,79
101	Almendra	0,03	99,18	136	Dorada	0,01	99,80
102	Empanadillas	0,03	99,21	137	Azúcar	0,01	99,80
103	Espárragos	0,03	99,24	138	Avellana	0,01	99,81
104	Ciruelas	0,03	99,26	139	Panceta (cerdo)	0,01	99,82
105	Mortadela	0,02	99,29	140	Pierna y Paletilla de cordero	0,01	99,83
106	Bonito	0,02	99,31	141	Mejillones en conserva	0,01	99,84
107	Mantequilla	0,02	99,33	142	Leche concentrada	0,01	99,84
108	Ketchup	0,02	99,36	143	Conservas saladas o ahumados (arenques, sardinas y otros ricos en grasa)	0,01	99,85
109	Margarina	0,02	99,38	144	Nueces	0,01	99,86
110	Puré de patata	0,02	99,40	145	Lubina	0,01	99,87
111	Alcachofas	0,02	99,42	146	Conservas en escabeche (atún, bonito, caballa y otros)	0,01	99,87
112	Coliflor	0,02	99,44	147	Churros	0,01	99,88
113	Pavo (deshuesado sin piel)	0,02	99,47	148	Berenjena	0,01	99,88
114	Lomo embuchado	0,02	99,49	149	Rape (en filetes)	0,01	99,89
115	Conejo y liebre	0,02	99,51	150	Limón	0,01	99,90
116	Salchichas frescas	0,02	99,53	151	Abadejo	0,01	99,90
117	Chuletas de cerdo	0,02	99,55				

%. contribución porcentual individual; % Acum.: contribución porcentual acumulada.

ENICM: Encuesta de Nutrición Infantil de la Comunidad de Madrid. Servicio de Epidemiología, Consejería de Sanidad, 2008.

Tabla 53. Principales fuentes alimentarias de la ingesta diaria de hierro en la población de 5-12 años de la Comunidad de Madrid. Ambos sexos. ENICM.

Nº	ALIMENTO	%	% ACUM	Nº	ALIMENTO	%	% ACUM
1	Pan blanco	9,05	9,05	42	Harina de trigo	0,51	84,82
2	Lenguado y gallo	6,57	15,62	43	Pan integral	0,47	85,29
3	Cereales tipo "Corn flakes"	6,00	21,63	44	Melón	0,47	85,76
4	Carne magra de vacuno	5,11	26,73	45	Cereales tipo "All-bran"	0,47	86,23
5	Huevos	4,95	31,68	46	Tomate frito	0,44	86,67
6	Patata	4,03	35,71	47	Calamares y similares	0,44	87,11
7	Lentejas	3,72	39,43	48	Arroz	0,43	87,53
8	Galletas	3,42	42,85	49	Mandarina	0,42	87,96
9	Cacao (en polvo azucarado)	3,18	46,04	50	Pera	0,42	88,38
10	Zumos procesados industriales de frutas (no cítricos)	2,54	48,58	51	Melocotón	0,41	88,79
11	Leche de vaca entera	2,49	51,07	52	Frambuesa, fresa y fresón	0,39	89,17
12	Pollo y gallina	2,47	53,55	53	Salchichón	0,39	89,56
13	Pasta (fideos, macarrones, espaguetti)	2,22	55,77	54	Zumos procesados industriales de cítricos	0,38	89,94
14	Garbanzos	2,16	57,93	55	Mortadela	0,36	90,31
15	Carne magra de cerdo	1,67	59,60	56	Chocolate	0,36	90,66
16	Pollo (filetes)	1,64	61,24	57	Lomo embuchado	0,34	91,00
17	Carne semigrasa de vacuno	1,41	62,65	58	Tomate al natural enlatado	0,34	91,34
18	Tomate	1,35	63,99	59	Chuletas de cordero	0,32	91,66
19	Plátano	1,30	65,30	60	Cigalas, langostinos, gambas, camarones	0,31	91,97
20	Manzana	1,30	66,60	61	Salchichas frescas	0,29	92,26
21	Naranja	1,25	67,84	62	Guisantes congelados	0,29	92,54
22	Judías blancas, pintas, etc	1,24	69,09	63	Aceitunas de todas clases	0,28	92,83
23	Salchichas tipo Frankfurt	1,23	70,31	64	Carne semigrasa de cerdo	0,27	93,09
24	Chorizo	1,20	71,52	65	Queso gruyer y emmental	0,25	93,35
25	Bollería	1,03	72,55	66	Conservas en aceite (atún, bonito, caballa y otros)	0,24	93,59
26	Foie-gras y patés	0,87	73,41	67	Pescadilla	0,22	93,81
27	Patatas fritas	0,86	74,27	68	Helados	0,22	94,03
28	Pizzas	0,85	75,12	69	Sandía	0,20	94,22
29	Merluza (en rodajas)	0,84	75,97	70	Hígado	0,19	94,42
30	Leche de vaca semidesnatada	0,83	76,80	71	Pavo (deshuesado sin piel)	0,19	94,60
31	Acelgas	0,80	77,60	72	Mejillones	0,17	94,77
32	Jamón serrano (en lonchas)	0,78	78,38	73	Chuletas de cerdo	0,17	94,94
33	Espinacas	0,78	79,16	74	Pez espada	0,16	95,10
34	Carne picada y hamburguesas	0,75	79,90	75	Queso manchego semicurado	0,16	95,26
35	Yogur entero	0,72	80,63	76	Chocolate con leche	0,15	95,41
36	Almejas, chirlas, berberechos, similares	0,72	81,35	77	Pierna y Paletilla de cordero	0,15	95,55
37	Zanahoria	0,70	82,05	78	Morcilla	0,14	95,70
38	Judías verdes	0,65	82,69	79	Calabaza y calabacín	0,14	95,84
39	Lechuga y escarola	0,54	83,24	80	Coles y repollo	0,14	95,97
40	Batidos lácteos	0,54	83,77	81	Boquerón	0,13	96,10
41	Cebolla, cebolleta y puerro	0,53	84,31	82	Albaricque	0,13	96,23

%; contribución porcentual individual; % Acum.: contribución porcentual acumulada.

ENICM: Encuesta de Nutrición Infantil de la Comunidad de Madrid. Servicio de Epidemiología, Consejería de Sanidad, 2008.



Tabla 53. Principales fuentes alimentarias de la ingesta diaria de hierro en la población de 5-12 años de la Comunidad de Madrid. Ambos sexos (continuación). ENICM.

Nº	ALIMENTO	%	% ACUM	Nº	ALIMENTO	%	% ACUM
83	Cerezas y guindas	0,12	96,35	123	Miel	0,04	99,10
84	Espárragos	0,11	96,46	124	Queso manchego curado	0,04	99,14
85	Pimientos de todas clases	0,11	96,57	125	Lubina	0,03	99,17
86	Empanadillas	0,11	96,68	126	Berenjena	0,03	99,20
87	Natillas y flanes	0,11	96,79	127	Castañas	0,03	99,23
88	Panceta (cerdo)	0,11	96,90	128	Conservas salados o ahumados (bacalao y otros pobres en grasa)	0,03	99,26
89	Champiñón y setas	0,10	97,00	129	Sardinias	0,03	99,29
90	Croquetas	0,10	97,09	130	Cacahuete	0,03	99,32
91	Ketchup	0,09	97,19	131	Mantequilla	0,03	99,35
92	Ajo	0,09	97,28	132	Chuletas de vacuno	0,03	99,37
93	Melocotón en Almíbar	0,09	97,37	133	Perdiz y codorniz	0,03	99,40
94	Coliflor	0,08	97,45	134	Conservas en escabeche (atún, bonito, caballa y otros)	0,03	99,42
95	Bombones	0,08	97,53	135	Queso en porciones	0,02	99,45
96	Conejo y liebre	0,08	97,61	136	Dorada	0,02	99,47
97	Pescado empanado y pasteles de pescado	0,07	97,69	137	Tocino (cerdo)	0,02	99,50
98	Leche de vaca desnatada	0,07	97,76	138	Bacaladilla	0,02	99,52
99	Kiwi	0,07	97,83	139	Nueces	0,02	99,54
100	Mero (en rodajas)	0,07	97,90	140	Caballa	0,02	99,56
101	Salmón y reo	0,07	97,97	141	Caracoles	0,02	99,58
102	Ciruelas	0,06	98,03	142	Chirimoyas	0,02	99,60
103	Alcachofas	0,06	98,09	143	Guisantes verdes	0,02	99,62
104	Almejas, berberechos y similares en conserva	0,06	98,15	144	Piña	0,02	99,63
105	Mermelada	0,06	98,21	145	Habas	0,02	99,65
106	Bonito	0,06	98,27	146	Rape (en filetes)	0,02	99,67
107	Uvas blancas	0,06	98,33	147	Pulpo	0,02	99,68
108	Higos y brevas	0,06	98,39	148	Avellana	0,02	99,70
109	Lacón y paletilla	0,06	98,45	149	Conservas salados o ahumados (arenques, sardinias y otros ricos en grasa)	0,02	99,71
110	Atún	0,06	98,50	150	Uvas negras	0,01	99,73
111	Pepino	0,06	98,56	151	Nata	0,01	99,74
112	Puré de patata	0,05	98,61	152	Vinos de mesa	0,01	99,75
113	Refrescos, gaseosas, colas y biter	0,05	98,66	153	Queso de bola	0,01	99,77
114	Trucha	0,05	98,71	154	Jurel o chicharro	0,01	99,78
115	Margarina	0,05	98,76	155	Maíz cocido desgranado	0,01	99,79
116	Turrónes y mazapanes	0,05	98,81	156	Apio	0,01	99,80
117	Sardinias en conserva	0,05	98,86	157	Requesón y cuajada	0,01	99,82
118	Churros	0,05	98,90	158	Lengua	0,01	99,83
119	Queso de Burgos	0,05	98,95	159	Rodaballo	0,01	99,84
120	Harina de Maíz	0,04	98,99	160	Yogur desnatado	0,01	99,85
121	Almendra	0,04	99,03	161	Salmonetes	0,01	99,86
122	Mejillones en conserva	0,04	99,06	162	Butifarra	0,01	99,87

%: contribución porcentual individual; % Acum.: contribución porcentual acumulada.

ENICM: Encuesta de Nutrición Infantil de la Comunidad de Madrid. Servicio de Epidemiología, Consejería de Sanidad, 2008.

**Tabla 53. Principales fuentes alimentarias de la ingesta diaria de hierro en la población de 5-12 años de la Comunidad de Madrid. Ambos sexos (continuación). ENICM.**

Nº	ALIMENTO	%	% ACUM	Nº	ALIMENTO	%	% ACUM
163	Abadejo	0,01	99,87	168	Mayonesa	0,01	99,91
164	Aguacate	0,01	99,88	169	Callos	0,01	99,91
165	Queso gallego	0,01	99,89	170	Nabos	0,01	99,92
166	Higos secos	0,01	99,90	171	Nísperos	0,01	99,92
167	Grelos y nabizas	0,01	99,90				

%: contribución porcentual individual; % Acum.: contribución porcentual acumulada.

ENICM: Encuesta de Nutrición Infantil de la Comunidad de Madrid. Servicio de Epidemiología, Consejería de Sanidad, 2008.

Tabla 54. Principales fuentes alimentarias de la ingesta diaria de iodo en la población de 5-12 años de la Comunidad de Madrid (no incluye la sal yodada). Ambos sexos. ENICM.

Nº	ALIMENTO	%	% ACUM	Nº	ALIMENTO	%	% ACUM
1	Leche de vaca entera	68,23	68,23	30	Mejillones	0,04	99,53
2	Leche de vaca semidesnatada	22,83	91,05	31	Conservas salados o ahumados (bacalao y otros pobres en grasa)	0,04	99,57
3	Leche de vaca desnatada	2,01	93,07	32	Piña	0,03	99,60
4	Huevos	1,37	94,44	33	Lentejas	0,03	99,63
5	Judías verdes	0,70	95,14	34	Conservas salados o ahumados (arenques, sardinas y otros ricos en grasa)	0,03	99,67
6	Patata	0,61	95,75	35	Abadejo	0,03	99,69
7	Tomate	0,48	96,23	36	Yogur desnatado	0,02	99,71
8	Cigalas, langostinos, gambas, camarones	0,44	96,67	37	Leche en polvo	0,02	99,73
9	Cebolla, cebolleta y puerro	0,41	97,07	38	Cerezas y guindas	0,02	99,75
10	Acelgas	0,28	97,36	39	Leche condensada	0,02	99,77
11	Zanahoria	0,27	97,63	40	Bonito	0,01	99,78
12	Manzana	0,20	97,83	41	Empanadillas	0,01	99,80
13	Tomate frito	0,19	98,02	42	Harina de trigo	0,01	99,81
14	Ajo	0,18	98,19	43	Leche concentrada	0,01	99,83
15	Pan blanco	0,16	98,35	44	Melocotón en Almíbar	0,01	99,84
16	Lechuga y escarola	0,14	98,49	45	Sardinas	0,01	99,85
17	Plátano	0,13	98,62	46	Espinacas	0,01	99,86
18	Pera	0,13	98,75	47	Judías blancas, pintas, etc	0,01	99,88
19	Tomate al natural enlatado	0,12	98,87	48	Atún	0,01	99,89
20	Frambuesa, fresa y fresón	0,12	98,99	49	Ciruelas	0,01	99,90
21	Pescadilla	0,08	99,07	50	Uvas blancas	0,01	99,91
22	Bacaladilla	0,07	99,14	51	Nabos	0,01	99,91
23	Merluza (en rodajas)	0,06	99,20	52	Mejillones en conserva	0,01	99,92
24	Melocotón	0,06	99,26	53	Conservas en aceite (sardinas)	0,01	99,93
25	Arroz	0,05	99,32	54	Espárragos	0,01	99,94
26	Harina de Maíz	0,05	99,36	55	Caballa	0,01	99,94
27	Conservas en aceite (atún, bonito, caballa y otros)	0,05	99,41	56	Aceitunas de todas clases	0,01	99,95
28	Patatas fritas	0,04	99,45	57	Pan integral	0,01	99,95
29	Leche en polvo desengrasada	0,04	99,49	58	Pepino	0,01	99,96

%: contribución porcentual individual; % Acum.: contribución porcentual acumulada.

ENICM: Encuesta de Nutrición Infantil de la Comunidad de Madrid. Servicio de Epidemiología, Consejería de Sanidad, 2008.

Tabla 55. Principales fuentes alimentarias de la ingesta diaria de magnesio en la población de 5-12 años de la Comunidad de Madrid. Ambos sexos. ENICM.

Nº	ALIMENTO	%	% ACUM	Nº	ALIMENTO	%	% ACUM
1	Leche de vaca entera	13,80	13,80	42	Tomate frito	0,53	86,75
2	Patata	7,75	21,55	43	Arroz	0,51	87,27
3	Pan blanco	6,39	27,94	44	Lechuga y escarola	0,50	87,76
4	Yogur entero	5,67	33,61	45	Espinacas	0,49	88,25
5	Leche de vaca semidesnatada	4,62	38,22	46	Pez espada	0,47	88,72
6	Pasta (fideos, macarrones, espagueti)	4,18	42,40	47	Cebolla, cebolleta y puerro	0,43	89,15
7	Plátano	3,81	46,21	48	Melocotón	0,43	89,58
8	Galletas	2,53	48,74	49	Leche de vaca desnatada	0,41	89,99
9	Garbanzos	2,38	51,12	50	Pescadilla	0,40	90,38
10	Zumos procesados industriales de frutas (no cítricos)	2,35	53,47	51	Jamón serrano (en lonchas)	0,36	90,74
11	Naranja	2,30	55,77	52	Queso manchego semicurado	0,35	91,09
12	Pollo y gallina	2,28	58,05	53	Sandía	0,33	91,43
13	Carne magra de vacuno	2,02	60,07	54	Tomate al natural enlatado	0,29	91,71
14	Lentejas	1,89	61,96	55	Salchichas tipo Frankfurt	0,28	91,99
15	Patatas fritas	1,79	63,75	56	Chocolate con leche	0,27	92,26
16	Pollo (filetes)	1,74	65,48	57	Frambuesa, fresa y fresón	0,27	92,53
17	Judías blancas, pintas, etc	1,37	66,86	58	Chorizo	0,25	92,79
18	Lenguado y gallo	1,26	68,11	59	Pavo (deshuesado sin piel)	0,25	93,03
19	Huevos	1,25	69,36	60	Conservas en aceite (atún, bonito, caballa y otros)	0,24	93,27
20	Carne magra de cerdo	1,13	70,49	61	Guisantes congelados	0,24	93,51
21	Merluza (en rodajas)	1,12	71,61	62	Refrescos, gaseosas, colas y biter	0,24	93,75
22	Tomate	1,04	72,64	63	Carne picada y hamburguesas	0,23	93,98
23	Melón	0,92	73,56	64	Mero (en rodajas)	0,18	94,16
24	Bollería	0,90	74,47	65	Carne semigrasa de cerdo	0,17	94,33
25	Acelgas	0,87	75,34	66	Boquerón	0,17	94,50
26	Judías verdes	0,86	76,20	67	Chuletas de cerdo	0,16	94,67
27	Pan integral	0,80	77,00	68	Cerezas y guindas	0,15	94,82
28	Chocolate	0,75	77,75	69	Kiwi	0,14	94,96
29	Manzana	0,75	78,50	70	Albaricoque	0,14	95,10
30	Batidos lácteos	0,75	79,24	71	Queso manchego curado	0,14	95,23
31	Natillas y flanes	0,72	79,96	72	Turrónes y mazapanes	0,13	95,37
32	Mandarina	0,71	80,67	73	Calabaza y calabacín	0,13	95,50
33	Pizzas	0,68	81,35	74	Chuletas de cordero	0,13	95,62
34	Pera	0,68	82,03	75	Bombones	0,12	95,75
35	Helados	0,65	82,68	76	Croquetas	0,12	95,87
36	Zumos procesados industriales de cítricos	0,62	83,30	77	Queso de Burgos	0,12	95,99
37	Harina de trigo	0,60	83,90	78	Salmón y reo	0,12	96,10
38	Zanahoria	0,60	84,50	79	Queso en porciones	0,12	96,22
39	Carne semigrasa de vacuno	0,58	85,08	80	Pimientos de todas clases	0,11	96,33
40	Queso gruyere y emmental	0,58	85,66	81	Yogur desnatado	0,11	96,45
41	Cigalas, langostinos, gambas, camarones	0,56	86,22	82	Almendra	0,11	96,56

%; contribución porcentual individual; % Acum.: contribución porcentual acumulada.

ENICM: Encuesta de Nutrición Infantil de la Comunidad de Madrid. Servicio de Epidemiología, Consejería de Sanidad, 2008.

Tabla 55. Principales fuentes alimentarias de la ingesta diaria de magnesio en la población de 5-12 años de la Comunidad de Madrid. Ambos sexos (continuación). ENICM.

Nº	ALIMENTO	%	% ACUM	Nº	ALIMENTO	%	% ACUM
83	Cacahuete	0,11	96,67	123	Abadejo	0,03	99,30
84	Bacaladilla	0,11	96,78	124	Leche en polvo desengrasada	0,03	99,33
85	Aceitunas de todas clases	0,11	96,88	125	Caballa	0,03	99,36
86	Coles y repollo	0,10	96,98	126	Mermelada	0,03	99,38
87	Empanadillas	0,10	97,08	127	Avellana	0,03	99,41
88	Conejo y liebre	0,09	97,17	128	Lacón y paletilla	0,03	99,44
89	Higos y brevas	0,09	97,26	129	Berenjena	0,03	99,46
90	Pierna y Paletilla de cordero	0,09	97,35	130	Conservas en escabeche (atún, bonito, caballa y otros)	0,02	99,49
91	Pescado empanado y pasteles de pescado	0,09	97,44	131	Alcachofas	0,02	99,51
92	Foie-gras y patés	0,09	97,53	132	Piña	0,02	99,53
93	Lomo embuchado	0,09	97,61	133	Hígado	0,02	99,55
94	Salchichas frescas	0,08	97,69	134	Caracoles	0,02	99,58
95	Bonito	0,08	97,77	135	Aguacate	0,02	99,60
96	Pepino	0,08	97,84	136	Maíz cocido desgranado	0,02	99,62
97	Salchichón	0,07	97,92	137	Mayonesa	0,02	99,63
98	Panceta (cerdo)	0,07	97,99	138	Rape (en filetes)	0,02	99,65
99	Almejas, chirlas, berberechos, similares	0,07	98,06	139	Jurel o chicharro	0,02	99,67
100	Puré de patata	0,07	98,13	140	Guisantes verdes	0,02	99,69
101	Ketchup	0,07	98,20	141	Queso gallego	0,02	99,70
102	Mortadela	0,07	98,27	142	Conservas salados o ahumados (arenques, sardinas y otros ricos en grasa)	0,02	99,72
103	Uvas blancas	0,07	98,33	143	Salmonetes	0,01	99,73
104	Trucha	0,07	98,40	144	Apio	0,01	99,75
105	Champiñón y setas	0,06	98,46	145	Habas	0,01	99,76
106	Coliflor	0,06	98,53	146	Mantequilla	0,01	99,77
107	Conservas salados o ahumados (bacalao y otros pobres en grasa)	0,06	98,59	147	Chuletas de vacuno	0,01	99,79
108	Melocotón en Almíbar	0,06	98,65	148	Nata	0,01	99,80
109	Ciruelas	0,06	98,71	149	Limón	0,01	99,81
110	Castañas	0,06	98,76	150	Margarina	0,01	99,82
111	Harina de Maíz	0,06	98,82	151	Leche en polvo	0,01	99,83
112	Atún	0,06	98,87	152	Rodaballo	0,01	99,84
113	Espárragos	0,05	98,92	153	Congrio	0,01	99,85
114	Nueces	0,05	98,98	154	Uvas negras	0,01	99,86
115	Churros	0,05	99,03	155	Mejillones en conserva	0,01	99,87
116	Mejillones	0,04	99,07	156	Higos secos	0,01	99,88
117	Lubina	0,04	99,10	157	Tocino (cerdo)	0,01	99,89
118	Conservas en aceite (sardinas)	0,04	99,14	158	Queso manchego fresco	0,01	99,89
119	Sardinas	0,03	99,17	159	Cangrejos, nécoras y similares	0,01	99,90
120	Requesón y cuajada	0,03	99,20	160	Nísperos	0,01	99,91
121	Queso de bola	0,03	99,24	161	Langosta y bogavante	0,01	99,91
122	Dorada	0,03	99,27	162	Vinos de mesa	0,01	99,92

%. contribución porcentual individual; % Acum.: contribución porcentual acumulada.

ENICM: Encuesta de Nutrición Infantil de la Comunidad de Madrid. Servicio de Epidemiología, Consejería de Sanidad, 2008.

**Tabla 55. Principales fuentes alimentarias de la ingesta diaria de magnesio en la población de 5-12 años de la Comunidad de Madrid. Ambos sexos (continuación). ENICM.**

Nº	ALIMENTO	%	% ACUM	Nº	ALIMENTO	%	% ACUM
163	Almejas, berberechos y similares en conserva	0,01	99,93	165	Queso roquefort	0,01	99,94
164	Perdiz y codorniz	0,01	99,93	166	Nabos	0,01	99,94

%. contribución porcentual individual; % Acum.: contribución porcentual acumulada.

ENICM: Encuesta de Nutrición Infantil de la Comunidad de Madrid. Servicio de Epidemiología, Consejería de Sanidad, 2008.

Tabla 56. Principales fuentes alimentarias de la ingesta diaria de zinc en la población de 5-12 años de la Comunidad de Madrid. Ambos sexos. ENICM.

Nº	ALIMENTO	%	% ACUM	Nº	ALIMENTO	%	% ACUM
1	Pan blanco	14,01	14,01	42	Merluza (en rodajas)	0,42	90,04
2	Carne magra de vacuno	12,16	26,16	43	Zanahoria	0,39	90,43
3	Leche de vaca entera	9,84	36,00	44	Pera	0,39	90,82
4	Yogur entero	5,70	41,70	45	Salchichón	0,36	91,18
5	Huevos	4,44	46,14	46	Patatas fritas	0,36	91,54
6	Carne magra de cerdo	3,66	49,80	47	Lechuga y escarola	0,36	91,89
7	Leche de vaca semidesnatada	3,29	53,09	48	Garbanzos	0,34	92,23
8	Carne semigrasa de vacuno	3,22	56,31	49	Pierna y Paletilla de cordero	0,32	92,55
9	Pollo y gallina	2,96	59,26	50	Lomo embuchado	0,32	92,87
10	Patata	2,65	61,91	51	Queso manchego curado	0,31	93,18
11	Lentejas	2,14	64,05	52	Leche de vaca desnatada	0,29	93,47
12	Pasta (fideos, macarrones, espagueti)	2,09	66,14	53	Pescadilla	0,25	93,72
13	Pollo (filetes)	1,51	67,65	54	Panceta (cerdo)	0,23	93,95
14	Galletas	1,35	69,00	55	Tomate frito	0,23	94,19
15	Queso gruyer y emmental	1,33	70,32	56	Arroz	0,23	94,41
16	Jamón serrano (en lonchas)	1,31	71,63	57	Guisantes congelados	0,22	94,64
17	Carne picada y hamburguesas	1,26	72,89	58	Tomate al natural enlatado	0,22	94,86
18	Salchichas tipo Frankfurt	1,26	74,15	59	Salchichas frescas	0,21	95,07
19	Pizzas	1,22	75,37	60	Conservas en aceite (atún, bonito, caballa y otros)	0,20	95,26
20	Naranja	0,98	76,35	61	Judías verdes	0,19	95,45
21	Judías blancas, pintas, etc	0,98	77,33	62	Queso en porciones	0,16	95,62
22	Queso manchego semicurado	0,90	78,23	63	Maíz cocido desgranado	0,16	95,78
23	Pan integral	0,87	79,10	64	Melón	0,15	95,93
24	Bollería	0,81	79,92	65	Hígado	0,15	96,08
25	Chorizo	0,79	80,71	66	Conejo y liebre	0,15	96,23
26	Cigalas, langostinos, gambas, camarones	0,76	81,47	67	Queso de bola	0,13	96,36
27	Mandarina	0,74	82,21	68	Espinacas	0,13	96,49
28	Plátano	0,66	82,87	69	Croquetas	0,13	96,62
29	Tomate	0,65	83,52	70	Yogur desnatado	0,12	96,73
30	Mortadela	0,63	84,14	71	Mero (en rodajas)	0,11	96,84
31	Natillas y flanes	0,58	84,73	72	Salmón y reo	0,10	96,94
32	Helados	0,57	85,29	73	Queso de Burgos	0,10	97,04
33	Batidos lácteos	0,53	85,83	74	Lacón y paletilla	0,10	97,14
34	Pavo (deshuesado sin piel)	0,52	86,35	75	Pez espada	0,09	97,24
35	Lenguado y gallo	0,49	86,84	76	Empanadillas	0,09	97,33
36	Harina de trigo	0,49	87,33	77	Calabaza y calabacín	0,09	97,42
37	Carne semigrasa de cerdo	0,48	87,81	78	Mejillones	0,09	97,51
38	Foie-gras y patés	0,48	88,29	79	Cebolla, cebolleta y puerro	0,09	97,60
39	Chuletas de cordero	0,47	88,76	80	Bonito	0,09	97,68
40	Chuletas de cerdo	0,44	89,20	81	Sandía	0,09	97,77
41	Manzana	0,43	89,62	82	Boquerón	0,08	97,85

%: contribución porcentual individual; % Acum.: contribución porcentual acumulada.

ENICM: Encuesta de Nutrición Infantil de la Comunidad de Madrid. Servicio de Epidemiología, Consejería de Sanidad, 2008.

Tabla 56. Principales fuentes alimentarias de la ingesta diaria de zinc en la población de 5-12 años de la Comunidad de Madrid. Ambos sexos (continuación). ENICM.

Nº	ALIMENTO	%	% ACUM	Nº	ALIMENTO	%	% ACUM
83	Melocotón	0,08	97,93	119	Nueces	0,02	99,55
84	Ajo	0,08	98,01	120	Queso manchego fresco	0,02	99,57
85	Chuletas de vacuno	0,08	98,09	121	Almendra	0,02	99,59
86	Requesón y cuajada	0,08	98,17	122	Uvas blancas	0,02	99,61
87	Refrescos, gaseosas, colas y biter	0,07	98,24	123	Mejillones en conserva	0,02	99,63
88	Coles y repollo	0,07	98,30	124	Nata	0,02	99,65
89	Frambuesa, fresa y fresón	0,06	98,37	125	Dorada	0,02	99,67
90	Atún	0,06	98,43	126	Tocino (cerdo)	0,02	99,68
91	Pimientos de todas clases	0,06	98,49	127	Berenjena	0,02	99,70
92	Conservas en aceite (sardinas)	0,06	98,55	128	Sardinas	0,02	99,72
93	Pescado empanado y pasteles de pescado	0,06	98,60	129	Cangrejos, nécoras y similares	0,02	99,73
94	Cacahuete	0,05	98,66	130	Abadejo	0,01	99,75
95	Trucha	0,05	98,71	131	Caballa	0,01	99,76
96	Almejas, chirlas, berberechos, similares	0,05	98,76	132	Champiñón y setas	0,01	99,78
97	Cerezas y guindas	0,05	98,81	133	Lengua	0,01	99,79
98	Chocolate	0,04	98,85	134	Langosta y bogavante	0,01	99,80
99	Harina de Maíz	0,04	98,89	135	Bombones	0,01	99,81
100	Ketchup	0,04	98,93	136	Rape (en filetes)	0,01	99,82
101	Espárragos	0,04	98,97	137	Caracoles	0,01	99,84
102	Churros	0,04	99,01	138	Guisantes verdes	0,01	99,85
103	Pepino	0,04	99,05	139	Habas	0,01	99,85
104	Higos y brevas	0,04	99,09	140	Callos	0,01	99,86
105	Queso gallego	0,04	99,13	141	Melocotón en Almíbar	0,01	99,87
106	Bacaladilla	0,04	99,17	142	Leche en polvo	0,01	99,88
107	Conservas en escabeche (atún, bonito, caballa y otros)	0,03	99,20	143	Carne empanada y pasteles de carne precocinados	0,01	99,89
108	Coliflor	0,03	99,23	144	Salmonetes	0,01	99,90
109	Albaricoque	0,03	99,27	145	Jurel o chicharro	0,01	99,90
110	Lubina	0,03	99,30	146	Rodaballo	0,01	99,91
111	Puré de patata	0,03	99,33	147	Piña	0,01	99,92
112	Kiwi	0,03	99,36	148	Butifarra	0,01	99,93
113	Mayonesa	0,03	99,39	149	Acelgas	0,01	99,93
114	Leche en polvo desengrasada	0,03	99,42	150	Conservas salados o ahumados (arenques, sardinas y otros ricos en grasa)	0,01	99,94
115	Chocolate con leche	0,03	99,45	151	Avellana	0,01	99,95
116	Conservas salados o ahumados ( bacalao y otros pobres en grasa)	0,03	99,48	152	Uvas negras	0,01	99,95
117	Mantequilla	0,03	99,51	153	Alcachofas	0,01	99,96
118	Turrónes y mazapanes	0,02	99,53				

%. contribución porcentual individual; % Acum.: contribución porcentual acumulada.

ENICM: Encuesta de Nutrición Infantil de la Comunidad de Madrid. Servicio de Epidemiología, Consejería de Sanidad, 2008.



Tabla 57. Principales fuentes alimentarias de la ingesta diaria de sodio en la población de 5-12 años de la Comunidad de Madrid (no incluye la sal añadida). Ambos sexos. ENICM.

Nº	ALIMENTO	%	% ACUM	Nº	ALIMENTO	%	% ACUM
1	Pan blanco	19,05	19,05	42	Patata	0,31	94,46
2	Leche de vaca entera	8,26	27,31	43	Carne semigrasa de vacuno	0,30	94,76
3	Pan blanco de molde	7,06	34,37	44	Refrescos, gaseosas, colas y biter	0,27	95,03
4	Cereales tipo "Corn flakes"	5,54	39,91	45	Acelgas	0,26	95,29
5	Galletas	4,65	44,56	46	Leche de vaca desnatada	0,25	95,55
6	Cacao (en polvo azucarado)	4,55	49,11	47	Lacón y paletilla	0,20	95,75
7	Jamón serrano (en lonchas)	4,22	53,33	48	Puré de patata	0,17	95,92
8	Yogur entero	3,64	56,97	49	Petit suisse natural azucarado	0,17	96,09
9	Salchichas tipo Frankfurt	3,52	60,49	50	Conservas salados o ahumados (bacalao y otros pobres en grasa)	0,16	96,25
10	Chorizo	3,52	64,01	51	Queso de bola	0,16	96,41
11	Aceitunas de todas clases	2,83	66,84	52	Cigalas, langostinos, gambas, camarones	0,16	96,57
12	Leche de vaca semidesnatada	2,76	69,60	53	Pescadilla	0,15	96,72
13	Patatas fritas	2,15	71,75	54	Conservas en escabeche (atún, bonito, caballa y otros)	0,15	96,87
14	Huevos	2,09	73,84	55	Morcilla	0,15	97,02
15	Pizzas	1,75	75,59	56	Mayonesa	0,14	97,16
16	Bollería	1,22	76,80	57	Conservas salados o ahumados (arenques, sardinas y otros ricos en grasa)	0,13	97,28
17	Carne picada y hamburguesas	1,19	77,99	58	Tocino (cerdo)	0,12	97,41
18	Panceta (cerdo)	1,15	79,14	59	Margarina	0,12	97,53
19	Salchichón	1,13	80,27	60	Alcachofas	0,12	97,65
20	Carne magra de vacuno	0,98	81,25	61	Melón	0,11	97,76
21	Pollo y gallina	0,95	82,20	62	Tomate al natural enlatado	0,11	97,87
22	Salchichas frescas	0,92	83,12	63	Chuletas de cerdo	0,11	97,97
23	Lomo embuchado	0,90	84,02	64	Espinacas	0,10	98,08
24	Pollo (filetes)	0,88	84,90	65	Carne semigrasa de cerdo	0,10	98,18
25	Foie-gras y patés	0,77	85,67	66	Zumos procesados industriales de cítricos	0,09	98,27
26	Mortadela	0,73	86,40	67	Chocolate con leche	0,08	98,35
27	Calamares y similares	0,72	87,12	68	Pavo (deshuesado sin piel)	0,08	98,44
28	Pan integral	0,68	87,80	69	Naranja	0,08	98,52
29	Lenguado y gallo	0,59	88,39	70	Mejillones	0,07	98,59
30	Ketchup	0,58	88,98	71	Queso roquefort	0,07	98,66
31	Helados	0,57	89,55	72	Chuletas de cordero	0,07	98,73
32	Carne magra de cerdo	0,56	90,11	73	Yogur desnatado	0,07	98,79
33	Natillas y flanes	0,56	90,67	74	Conservas en aceite (sardinas)	0,06	98,86
34	Conservas en aceite (atún, bonito, caballa y otros)	0,52	91,19	75	Salmón y reo	0,06	98,92
35	Merluza (en rodajas)	0,52	91,71	76	Garbanzos	0,06	98,98
36	Zanahoria	0,51	92,22	77	Lechuga y escarola	0,05	99,03
37	Queso en porciones	0,50	92,71	78	Judías blancas, pintas, etc	0,05	99,08
38	Batidos lácteos	0,45	93,16	79	Pasta (fideos, macarrones, espagueti)	0,05	99,13
39	Requesón y cuajada	0,35	93,51	80	Bombones	0,05	99,18
40	Lentejas	0,33	93,84	81	Tomate	0,04	99,23
41	Cereales tipo "All-bran"	0,32	94,15	82	Maíz cocido desgranado	0,04	99,27

%: contribución porcentual individual; % Acum.: contribución porcentual acumulada.

ENICM: Encuesta de Nutrición Infantil de la Comunidad de Madrid. Servicio de Epidemiología, Consejería de Sanidad, 2008.

Tabla 57. Principales fuentes alimentarias de la ingesta diaria de sodio en la población de 5-12 años de la Comunidad de Madrid. Ambos sexos (continuación). ENICM.

Nº	ALIMENTO	%	% ACUM	Nº	ALIMENTO	%	% ACUM
83	Manzana	0,04	99,32	104	Abadejo	0,01	99,77
84	Conejo y liebre	0,04	99,35	105	Coles y repollo	0,01	99,79
85	Arroz	0,03	99,39	106	Atún	0,01	99,80
86	Zumos procesados industriales de frutas (no cítricos)	0,03	99,42	107	Nata	0,01	99,81
87	Pierna y Paletilla de cordero	0,03	99,45	108	Chocolate	0,01	99,82
88	Butifarra	0,03	99,48	109	Lengua	0,01	99,83
89	Pera	0,03	99,51	110	Judías verdes	0,01	99,84
90	Cebolla, cebolleta y puerro	0,03	99,53	111	Harina de trigo	0,01	99,85
91	Melocotón	0,02	99,55	112	Rodaballo	0,01	99,86
92	Leche en polvo desengrasada	0,02	99,57	113	Leche en polvo	0,01	99,87
93	Trucha	0,02	99,59	114	Habas	0,01	99,87
94	Mandarina	0,02	99,61	115	Ajo	0,01	99,88
95	Mermelada	0,02	99,63	116	Langosta y bogavante	0,01	99,89
96	Caballa	0,02	99,65	117	Cangrejos, nécoras y similares	0,01	99,90
97	Sandía	0,02	99,66	118	Harina de Maíz	0,01	99,90
98	Sardinas	0,02	99,68	119	Chuletas de vacuno	0,01	99,91
99	Apio	0,02	99,70	120	Frambuesa, fresa y fresón	0,01	99,92
100	Pepino	0,02	99,71	121	Champiñón y setas	0,01	99,92
101	"Cabeza de Jabalí", chicharrones	0,02	99,73	122	Nabos	0,01	99,93
102	Hígado	0,01	99,74	123	Conservas en escabeche (sardinas)	0,01	99,93
103	Plátano	0,01	99,76				

%. contribución porcentual individual; % Acum.: contribución porcentual acumulada.

ENICM: Encuesta de Nutrición Infantil de la Comunidad de Madrid. Servicio de Epidemiología, Consejería de Sanidad, 2008.

Tabla 58. Principales fuentes alimentarias de la ingesta diaria de potasio en la población de 5-12 años de la Comunidad de Madrid. Ambos sexos. ENICM.

Nº	ALIMENTO	%	% ACUM	Nº	ALIMENTO	%	% ACUM
1	Patata	14,05	14,05	42	Leche de vaca desnatada	0,41	89,26
2	Leche de vaca entera	13,72	27,77	43	Chorizo	0,38	89,64
3	Yogur entero	6,37	34,14	44	Jamón serrano (en lonchas)	0,37	90,01
4	Leche de vaca semidesnatada	4,59	38,73	45	Arroz	0,35	90,35
5	Cacao (en polvo azucarado)	3,98	42,71	46	Frambuesa, fresa y fresón	0,34	90,69
6	Carne magra de vacuno	3,12	45,83	47	Calabaza y calabacín	0,34	91,03
7	Naranja	3,05	48,88	48	Espinacas	0,30	91,33
8	Plátano	2,79	51,68	49	Carne picada y hamburguesas	0,30	91,63
9	Tomate	2,39	54,07	50	Bollería	0,30	91,92
10	Zumos procesados industriales de frutas (no cítricos)	2,33	56,40	51	Sandía	0,29	92,21
11	Pollo y gallina	2,05	58,45	52	Chuletas de cerdo	0,28	92,49
12	Pan blanco	1,95	60,40	53	Carne semigrasa de cerdo	0,28	92,77
13	Patatas fritas	1,92	62,32	54	Cerezas y guindas	0,28	93,05
14	Pollo (filetes)	1,92	64,24	55	Albaricoque	0,27	93,32
15	Carne magra de cerdo	1,51	65,75	56	Petit suisse natural azucarado	0,27	93,59
16	Manzana	1,43	67,18	57	Pavo (deshuesado sin piel)	0,26	93,84
17	Lentejas	1,42	68,60	58	Pescadilla	0,25	94,10
18	Merluza (en rodajas)	1,41	70,00	59	Harina de trigo	0,22	94,32
19	Melón	1,38	71,38	60	Kiwi	0,22	94,54
20	Huevos	1,16	72,54	61	Coles y repollo	0,19	94,73
21	Pera	1,00	73,54	62	Conservas en aceite (atún, bonito, caballa y otros)	0,19	94,92
22	Melocotón	0,98	74,52	63	Chocolate	0,18	95,10
23	Carne semigrasa de vacuno	0,95	75,47	64	Pimientos de todas clases	0,17	95,27
24	Garbanzos	0,94	76,41	65	Champiñón y setas	0,17	95,44
25	Zanahoria	0,93	77,34	66	Ketchup	0,17	95,61
26	Pasta (fideos, macarrones, espagueti)	0,93	78,28	67	Chocolate con leche	0,16	95,78
27	Galletas	0,88	79,16	68	Cigalas, langostinos, gambas, camarones	0,16	95,93
28	Tomate frito	0,87	80,03	69	Pan integral	0,15	96,09
29	Mandarina	0,83	80,86	70	Queso en porciones	0,15	96,23
30	Lechuga y escarola	0,79	81,65	71	Chuletas de cordero	0,14	96,38
31	Lenguado y gallo	0,79	82,44	72	Uvas blancas	0,14	96,51
32	Judías blancas, pintas, etc	0,79	83,23	73	Guisantes congelados	0,13	96,64
33	Batidos lácteos	0,74	83,98	74	Mortadela	0,13	96,77
34	Judías verdes	0,74	84,72	75	Puré de patata	0,12	96,89
35	Helados	0,71	85,43	76	Salchichón	0,12	97,01
36	Natillas y flanes	0,69	86,12	77	Yogur desnatado	0,12	97,14
37	Cebolla, cebolleta y puerro	0,68	86,80	78	Melocotón en Almíbar	0,12	97,26
38	Tomate al natural enlatado	0,56	87,36	79	Ajo	0,12	97,37
39	Acelgas	0,54	87,89	80	Ciruelas	0,11	97,49
40	Pizzas	0,51	88,41	81	Salmón y reo	0,11	97,60
41	Salchichas tipo Frankfurt	0,45	88,86	82	Coliflor	0,11	97,71

%: contribución porcentual individual; % Acum.: contribución porcentual acumulada.

ENICM: Encuesta de Nutrición Infantil de la Comunidad de Madrid. Servicio de Epidemiología, Consejería de Sanidad, 2008.

Tabla 58. Principales fuentes alimentarias de la ingesta diaria de potasio en la población de 5-12 años de la Comunidad de Madrid. Ambos sexos (continuación). ENICM.

Nº	ALIMENTO	%	% ACUM	Nº	ALIMENTO	%	% ACUM
83	Conejo y liebre	0,10	97,81	115	Conservas en aceite (sardinas)	0,02	99,58
84	Foie-gras y patés	0,10	97,91	116	Requesón y cuajada	0,02	99,60
85	Salchichas frescas	0,10	98,01	117	Chuletas de vacuno	0,02	99,62
86	Panceta (cerdo)	0,10	98,11	118	Nueces	0,02	99,64
87	Pierna y Paletilla de cordero	0,10	98,21	119	Limón	0,02	99,66
88	Higos y brevas	0,10	98,30	120	Nata	0,02	99,68
89	Bombones	0,10	98,40	121	Refrescos, gaseosas, colas y biter	0,02	99,70
90	Pepino	0,09	98,49	122	Morcilla	0,02	99,72
91	Calamares y similares	0,09	98,58	123	Aguacate	0,02	99,73
92	Lomo embuchado	0,08	98,66	124	Conservas salados o ahumados (arenques, sardinas y otros ricos en grasa)	0,02	99,75
93	Espárragos	0,08	98,74	125	Membrillo y pastas de frutas	0,02	99,76
94	Alcachofas	0,07	98,80	126	Queso de bola	0,01	99,78
95	Aceitunas de todas clases	0,06	98,87	127	Guisantes verdes	0,01	99,79
96	Castañas	0,06	98,93	128	Leche en polvo	0,01	99,80
97	Uvas negras	0,06	98,99	129	Nabos	0,01	99,82
98	Mayonesa	0,05	99,04	130	Nísperos	0,01	99,83
99	Trucha	0,05	99,08	131	Rodaballo	0,01	99,84
100	Mejillones	0,04	99,13	132	Habas	0,01	99,85
101	Berenjena	0,04	99,16	133	Miel	0,01	99,86
102	Cacahuete	0,03	99,20	134	Mejillones en conserva	0,01	99,87
103	Turrone y mazapanes	0,03	99,23	135	Tocino (cerdo)	0,01	99,88
104	Leche en polvo desengrasada	0,03	99,27	136	Higos secos	0,01	99,89
105	Abadejo	0,03	99,30	137	Mantequilla	0,01	99,90
106	Piña	0,03	99,33	138	Zumos procesados industriales de cítricos	0,01	99,90
107	Lacón y paletilla	0,03	99,36	139	Pasas	0,01	99,91
108	Conservas salados o ahumados ( bacalao y otros pobres en grasa)	0,03	99,39	140	Vinos de mesa	0,01	99,92
109	Hígado	0,03	99,42	141	Atún	0,01	99,92
110	Almendra	0,03	99,45	142	Margarina	0,01	99,93
111	Caballa	0,03	99,48	143	Boniato y batata	0,01	99,93
112	Conservas en escabeche (atún, bonito, caballa y otros)	0,03	99,50	144	Leche condensada	0,01	99,94
113	Apio	0,03	99,53	145	Remolacha	0,01	99,95
114	Mermelada	0,02	99,55				

%. contribución porcentual individual; % Acum.: contribución porcentual acumulada.

ENICM: Encuesta de Nutrición Infantil de la Comunidad de Madrid. Servicio de Epidemiología, Consejería de Sanidad, 2008.

Tabla 59. Principales fuentes alimentarias de la ingesta diaria de tiamina en la población de 5-12 años de la Comunidad de Madrid. Ambos sexos. ENICM.

Nº	ALIMENTO	%	% ACUM	Nº	ALIMENTO	%	% ACUM
1	Leche de vaca entera	9,26	9,26	42	Zanahoria	0,46	88,64
2	Carne magra de cerdo	9,19	18,46	43	Cereales tipo "All-bran"	0,44	89,08
3	Cereales tipo "Corn flakes"	8,47	26,92	44	Pan integral	0,44	89,52
4	Patata	6,24	33,16	45	Melón	0,44	89,96
5	Pan blanco	5,93	39,10	46	Judías verdes	0,40	90,36
6	Naranja	3,86	42,96	47	Arroz	0,40	90,76
7	Yogur entero	3,36	46,31	48	Harina de trigo	0,39	91,15
8	Leche de vaca semidesnatada	3,10	49,41	49	Panceta (cerdo)	0,35	91,50
9	Jamón serrano (en lonchas)	3,02	52,43	50	Carne semigrasa de vacuno	0,34	91,84
10	Lentejas	2,43	54,86	51	Salchichón	0,30	92,14
11	Huevos	2,09	56,95	52	Melocotón	0,29	92,43
12	Pollo y gallina	2,09	59,04	53	Leche de vaca desnatada	0,27	92,70
13	Pasta (fideos, macarrones, espagueti)	2,07	61,11	54	Cacao (en polvo azucarado)	0,27	92,97
14	Galletas	2,07	63,17	55	Foie-gras y patés	0,26	93,23
15	Zumos procesados industriales de frutas (no cítricos)	1,89	65,06	56	Tomate al natural enlatado	0,26	93,49
16	Pollo (filetes)	1,52	66,58	57	Cebolla, cebolleta y puerro	0,25	93,74
17	Chorizo	1,39	67,98	58	Chocolate	0,24	93,98
18	Carne magra de vacuno	1,36	69,33	59	Pescadilla	0,23	94,21
19	Carne semigrasa de cerdo	1,33	70,66	60	Salchichas frescas	0,22	94,43
20	Salchichas tipo Frankfurt	1,27	71,93	61	Pavo (deshuesado sin piel)	0,19	94,63
21	Tomate	1,25	73,18	62	Lacón y paletilla	0,19	94,82
22	Plátano	1,21	74,39	63	Salmón y reo	0,18	95,00
23	Manzana	1,20	75,60	64	Zumos procesados industriales de cítricos	0,18	95,18
24	Garbanzos	1,20	76,80	65	Acelgas	0,17	95,35
25	Chuletas de cerdo	1,11	77,91	66	Calamares y similares	0,17	95,52
26	Mandarina	0,92	78,82	67	Espinacas	0,14	95,66
27	Lenguado y gallo	0,87	79,69	68	Chuletas de cordero	0,14	95,80
28	Judías blancas, pintas, etc	0,86	80,56	69	Cerezas y guindas	0,14	95,94
29	Pizzas	0,79	81,35	70	Calabaza y calabacín	0,13	96,07
30	Merluza (en rodajas)	0,78	82,13	71	Mero (en rodajas)	0,13	96,20
31	Patatas fritas	0,75	82,89	72	Sandía	0,12	96,32
32	Lomo embuchado	0,69	83,57	73	Albaricoque	0,12	96,44
33	Pera	0,58	84,16	74	Espárragos	0,11	96,55
34	Guisantes congelados	0,53	84,69	75	Pierna y Paletilla de cordero	0,11	96,66
35	Natillas y flanes	0,52	85,20	76	Maíz cocido desgranado	0,11	96,78
36	Mortadela	0,50	85,71	77	Carne picada y hamburguesas	0,11	96,89
37	Lechuga y escarola	0,50	86,21	78	Chocolate con leche	0,11	97,00
38	Batidos lácteos	0,50	86,71	79	Ciruelas	0,10	97,10
39	Helados	0,50	87,21	80	Pimientos de todas clases	0,10	97,20
40	Tomate frito	0,49	87,70	81	Coliflor	0,09	97,30
41	Bollería	0,48	88,18	82	Champiñón y setas	0,09	97,39

%. contribución porcentual individual; % Acum.: contribución porcentual acumulada.

ENICM: Encuesta de Nutrición Infantil de la Comunidad de Madrid. Servicio de Epidemiología, Consejería de Sanidad, 2008.

Tabla 59. Principales fuentes alimentarias de la ingesta diaria de tiamina en la población de 5-12 años de la Comunidad de Madrid. Ambos sexos (continuación). ENICM.

Nº	ALIMENTO	%	% ACUM	Nº	ALIMENTO	%	% ACUM
83	Ajo	0,09	97,48	121	Chirimoyas	0,02	99,43
84	Frambuesa, fresa y fresón	0,09	97,57	122	Piña	0,02	99,45
85	Croquetas	0,09	97,66	123	Huevas frescas	0,02	99,48
86	Pescado empanado y pasteles de pescado	0,09	97,75	124	Nueces	0,02	99,50
87	Hígado	0,08	97,83	125	Kiwi	0,02	99,52
88	Pez espada	0,08	97,92	126	Requesón y cuajada	0,02	99,54
89	Cigalas, langostinos, gambas, camarones	0,07	97,99	127	Abadejo	0,02	99,56
90	Conejo y liebre	0,07	98,06	128	Almendra	0,02	99,58
91	Boquerón	0,07	98,13	129	Atún	0,02	99,60
92	Conservas en aceite (atún, bonito, caballa y otros)	0,07	98,20	130	Leche en polvo desengrasada	0,02	99,62
93	Yogur desnatado	0,07	98,27	131	Uvas negras	0,02	99,64
94	Coles y repollo	0,06	98,33	132	Berenjena	0,02	99,66
95	Castañas	0,06	98,40	133	Caballa	0,02	99,68
96	Ketchup	0,06	98,45	134	Queso manchego curado	0,02	99,69
97	Uvas blancas	0,05	98,51	135	Avellana	0,02	99,71
98	Higos y brevas	0,05	98,56	136	Habas	0,02	99,72
99	Queso manchego semicurado	0,05	98,62	137	Dorada	0,01	99,74
100	Bacaladilla	0,05	98,67	138	Limón	0,01	99,75
101	Aceitunas de todas clases	0,05	98,72	139	Mermelada	0,01	99,77
102	Empanadillas	0,05	98,78	140	Rape (en filetes)	0,01	99,78
103	Pepino	0,05	98,83	141	Nata	0,01	99,79
104	Queso gruyere y emmental	0,05	98,87	142	Almejas, chirlas, berberechos, similares	0,01	99,80
105	Queso en porciones	0,05	98,92	143	Cabruto	0,01	99,81
106	Alcachofas	0,04	98,96	144	Congrio	0,01	99,83
107	Melocotón en Almibar	0,04	99,00	145	Jurel o chicharro	0,01	99,84
108	Cacahuete	0,04	99,04	146	Conservas en escabeche (atún, bonito, caballa y otros)	0,01	99,84
109	Trucha	0,04	99,08	147	Aguacate	0,01	99,85
110	Mejillones	0,03	99,11	148	Leche en polvo	0,01	99,86
111	Bombones	0,03	99,15	149	Puré de patata	0,01	99,87
112	Mayonesa	0,03	99,18	150	Chuletas de vacuno	0,01	99,88
113	Lubina	0,03	99,21	151	Mejillones en conserva	0,01	99,89
114	Guisantes verdes	0,03	99,24	152	Apio	0,01	99,89
115	Sardinias	0,03	99,27	153	Queso de bola	0,01	99,90
116	Churros	0,03	99,30	154	Pulpo	0,01	99,91
117	Queso de Burgos	0,03	99,33	155	Nabos	0,01	99,91
118	Bonito	0,03	99,35	156	Rodaballo	0,01	99,92
119	Conservas saladas o ahumados (bacalao y otros pobres en grasa)	0,03	99,38	157	Salmonetes	0,01	99,93
120	Turrone y mazapanes	0,03	99,41	158	Lengua	0,01	99,93

%. contribución porcentual individual; % Acum.: contribución porcentual acumulada.

ENICM: Encuesta de Nutrición Infantil de la Comunidad de Madrid. Servicio de Epidemiología, Consejería de Sanidad, 2008.

**Tabla 60. Principales fuentes alimentarias de la ingesta diaria de riboflavina en la población de 5-12 años de la Comunidad de Madrid. Ambos sexos. ENICM.**

Nº	ALIMENTO	%	% ACUM	Nº	ALIMENTO	%	% ACUM
1	Leche de vaca entera	27,33	27,33	42	Melocotón	0,31	89,98
2	Yogur entero	11,44	38,77	43	Zumos procesados industriales de frutas (no cítricos)	0,31	90,29
3	Leche de vaca semidesnatada	9,14	47,91	44	Garbanzos	0,29	90,58
4	Cereales tipo "Corn flakes"	6,01	53,93	45	Queso de Burgos	0,28	90,86
5	Huevos	4,52	58,45	46	Patatas fritas	0,27	91,13
6	Carne magra de vacuno	3,26	61,71	47	Carne semigrasa de cerdo	0,25	91,38
7	Pollo y gallina	2,05	63,76	48	Champiñón y setas	0,25	91,63
8	Patata	1,64	65,40	49	Zanahoria	0,24	91,87
9	Pan blanco	1,62	67,02	50	Boquerón	0,23	92,10
10	Batidos lácteos	1,56	68,58	51	Pavo (deshuesado sin piel)	0,23	92,33
11	Pollo (filetes)	1,49	70,07	52	Espinacas	0,23	92,55
12	Natillas y flanes	1,42	71,49	53	Calamares y similares	0,22	92,77
13	Carne magra de cerdo	1,35	72,85	54	Tomate frito	0,21	92,99
14	Plátano	0,93	73,77	55	Queso en porciones	0,21	93,20
15	Helados	0,92	74,69	56	Mortadela	0,21	93,41
16	Carne semigrasa de vacuno	0,90	75,59	57	Salchichón	0,21	93,62
17	Pasta (fideos, macarrones, espagueti)	0,87	76,46	58	Croquetas	0,20	93,81
18	Galletas	0,83	77,30	59	Yogur desnatado	0,19	94,01
19	Salchichas tipo Frankfurt	0,83	78,13	60	Chocolate con leche	0,18	94,19
20	Foie-gras y patés	0,81	78,94	61	Chuletas de cerdo	0,18	94,37
21	Leche de vaca desnatada	0,76	79,71	62	Mandarina	0,17	94,54
22	Naranja	0,76	80,46	63	Judías blancas, pintas, etc	0,17	94,71
23	Lenguado y gallo	0,69	81,15	64	Harina de trigo	0,17	94,88
24	Pizzas	0,66	81,81	65	Chocolate	0,17	95,04
25	Lentejas	0,64	82,45	66	Chuletas de cordero	0,17	95,21
26	Cacao (en polvo azucarado)	0,62	83,07	67	Cebolla, cebolleta y puerro	0,16	95,37
27	Jamón serrano (en lonchas)	0,58	83,65	68	Arroz	0,16	95,53
28	Tomate	0,55	84,19	69	Melón	0,14	95,67
29	Queso gruyere y emmental	0,54	84,73	70	Lomo embuchado	0,14	95,81
30	Petit suisse natural azucarado	0,53	85,26	71	Requesón y cuajada	0,13	95,95
31	Merluza (en rodajas)	0,51	85,77	72	Pierna y Paletilla de cordero	0,13	96,08
32	Bollería	0,50	86,28	73	Guisantes congelados	0,13	96,21
33	Judías verdes	0,44	86,71	74	Conservas en aceite (atún, bonito, caballa y otros)	0,13	96,33
34	Chorizo	0,40	87,11	75	Frambuesa, fresa y fresón	0,12	96,45
35	Manzana	0,39	87,50	76	Pescadilla	0,12	96,57
36	Hígado	0,39	87,89	77	Zumos procesados industriales de cítricos	0,12	96,69
37	Pera	0,38	88,27	78	Cerezas y guindas	0,11	96,79
38	Carne picada y hamburguesas	0,38	88,65	79	Queso manchego curado	0,11	96,90
39	Queso manchego semicurado	0,36	89,01	80	Albaricoque	0,11	97,01
40	Lechuga y escarola	0,33	89,34	81	Pan integral	0,10	97,11
41	Cereales tipo "All-bran"	0,32	89,66	82	Mero (en rodajas)	0,10	97,22

%. contribución porcentual individual; % Acum.: contribución porcentual acumulada.

ENICM: Encuesta de Nutrición Infantil de la Comunidad de Madrid. Servicio de Epidemiología, Consejería de Sanidad, 2008.

Tabla 60. Principales fuentes alimentarias de la ingesta diaria de riboflavina en la población de 5-12 años de la Comunidad de Madrid. Ambos sexos (continuación). ENICM.

Nº	ALIMENTO	%	% ACUM	Nº	ALIMENTO	%	% ACUM
83	Tomate al natural enlatado	0,10	97,32	122	Melocotón en Almíbar	0,03	99,41
84	Acelgas	0,10	97,42	123	Conservas salados o ahumados (bacalao y otros pobres en grasa)	0,03	99,44
85	Conejo y liebre	0,09	97,51	124	Almejas, chirlas, berberechos, similares	0,03	99,46
86	Salmón y reo	0,09	97,60	125	Conservas en aceite (sardinas)	0,03	99,49
87	Panceta (cerdo)	0,09	97,68	126	Queso roquefort	0,02	99,51
88	Calabaza y calabacín	0,09	97,77	127	Ketchup	0,02	99,53
89	Coles y repollo	0,08	97,85	128	Leche en polvo	0,02	99,56
90	Aceitunas de todas clases	0,08	97,93	129	Jurel o chicharro	0,02	99,58
91	Espárragos	0,08	98,01	130	Puré de patata	0,02	99,60
92	Sandía	0,08	98,09	131	Chirimoyas	0,02	99,62
93	Bonito	0,07	98,17	132	Uvas blancas	0,02	99,63
94	Salchichas frescas	0,07	98,24	133	Huevas frescas	0,02	99,65
95	Empanadillas	0,06	98,30	134	Queso gallego	0,02	99,67
96	Sardinas	0,06	98,36	135	Chuletas de vacuno	0,02	99,69
97	Leche en polvo desengrasada	0,06	98,42	136	Conservas en escabeche (atún, bonito, caballa y otros)	0,02	99,70
98	Pez espada	0,05	98,47	137	Congrio	0,02	99,72
99	Pimientos de todas clases	0,05	98,53	138	Berenjena	0,01	99,73
100	Bombones	0,05	98,58	139	Churros	0,01	99,75
101	Atún	0,05	98,63	140	Dorada	0,01	99,76
102	Coliflor	0,05	98,68	141	Miel	0,01	99,77
103	Ciruelas	0,05	98,73	142	Abadejo	0,01	99,78
104	Turrone y mazapanes	0,05	98,78	143	Cacahuete	0,01	99,79
105	Queso de bola	0,05	98,82	144	Conservas salados o ahumados (arenques, sardinas y otros ricos en grasa)	0,01	99,81
106	Kiwi	0,04	98,87	145	Rape (en filetes)	0,01	99,82
107	Castañas	0,04	98,91	146	Queso manchego fresco	0,01	99,83
108	Cigalas, langostinos, gambas, camarones	0,04	98,95	147	Guisantes verdes	0,01	99,84
109	Mayonesa	0,04	98,99	148	Rodaballo	0,01	99,85
110	Pescado empanado y pasteles de pescado	0,04	99,02	149	Mermelada	0,01	99,85
111	Almendra	0,04	99,06	150	Leche condensada	0,01	99,86
112	Caballa	0,04	99,10	151	Lengua	0,01	99,87
113	Maíz cocido desgranado	0,04	99,14	152	Aguacate	0,01	99,88
114	Pepino	0,03	99,17	153	Alcachofas	0,01	99,89
115	Nata	0,03	99,20	154	Ajo	0,01	99,89
116	Mejillones	0,03	99,23	155	Mejillones en conserva	0,01	99,90
117	Trucha	0,03	99,26	156	Leche concentrada	0,01	99,91
118	Bacaladilla	0,03	99,29	157	Uvas negras	0,01	99,91
119	Higos y brevas	0,03	99,32	158	Nueces	0,01	99,92
120	Lubina	0,03	99,35	159	Habas	0,01	99,92
121	Lacón y paletilla	0,03	99,38	160	Salmonetes	0,01	99,93

%. contribución porcentual individual; % Acum.: contribución porcentual acumulada.

ENICM: Encuesta de Nutrición Infantil de la Comunidad de Madrid. Servicio de Epidemiología, Consejería de Sanidad, 2008.



Tabla 61. Principales fuentes alimentarias de la ingesta diaria de niacina en la población de 5-12 años de la Comunidad de Madrid. Ambos sexos. ENICM.

Nº	ALIMENTO	%	% ACUM	Nº	ALIMENTO	%	% ACUM
1	Pollo y gallina	8,75	8,75	42	Cigalas, langostinos, gambas, camarones	0,44	85,43
2	Pollo (filetes)	8,56	17,31	43	Mero (en rodajas)	0,44	85,87
3	Leche de vaca entera	7,46	24,77	44	Foie-gras y patés	0,42	86,29
4	Carne magra de vacuno	7,37	32,14	45	Natillas y flanes	0,42	86,70
5	Cereales tipo "Corn flakes"	4,26	36,40	46	Lomo embuchado	0,41	87,12
6	Patata	3,77	40,17	47	Judías blancas, pintas, etc	0,41	87,53
7	Carne magra de cerdo	3,62	43,79	48	Batidos lácteos	0,40	87,93
8	Pan blanco	3,39	47,18	49	Helados	0,40	88,33
9	Yogur entero	3,24	50,42	50	Harina de trigo	0,40	88,73
10	Huevos	2,86	53,28	51	Bonito	0,40	89,13
11	Leche de vaca semidesnatada	2,50	55,78	52	Boquerón	0,39	89,52
12	Merluza (en rodajas)	2,37	58,15	53	Melocotón	0,38	89,91
13	Pasta (fideos, macarrones, espaguetti)	2,02	60,17	54	Salmón y reo	0,38	90,28
14	Carne semigrasa de vacuno	2,00	62,17	55	Conejo y liebre	0,37	90,65
15	Lenguado y gallo	1,93	64,10	56	Mortadela	0,36	91,01
16	Jamón serrano (en lonchas)	1,91	66,01	57	Judías verdes	0,35	91,36
17	Chorizo	1,33	67,34	58	Calamares y similares	0,35	91,71
18	Galletas	1,28	68,62	59	Pierna y Paletilla de cordero	0,31	92,02
19	Conservas en aceite (atún, bonito, caballa y otros)	1,20	69,82	60	Atún	0,29	92,30
20	Pavo (deshuesado sin piel)	1,13	70,95	61	Pan integral	0,27	92,57
21	Lentejas	1,10	72,05	62	Croquetas	0,26	92,84
22	Arroz	1,00	73,04	63	Tomate frito	0,26	93,10
23	Pizzas	0,87	73,91	64	Manzana	0,24	93,34
24	Salchichas tipo Frankfurt	0,77	74,68	65	Zanahoria	0,22	93,57
25	Pescadilla	0,73	75,41	66	Cereales tipo "All-bran"	0,22	93,79
26	Carne picada y hamburguesas	0,73	76,14	67	Leche de vaca desnatada	0,22	94,01
27	Cacao (en polvo azucarado)	0,70	76,84	68	Melón	0,22	94,23
28	Tomate	0,67	77,52	69	Guisantes congelados	0,21	94,44
29	Plátano	0,65	78,17	70	Acelgas	0,21	94,65
30	Patatas fritas	0,64	78,81	71	Empanadillas	0,20	94,86
31	Chuletas de cordero	0,63	79,44	72	Lechuga y escarola	0,20	95,06
32	Pez espada	0,60	80,05	73	Panceta (cerdo)	0,19	95,24
33	Salchichón	0,60	80,65	74	Queso manchego curado	0,18	95,43
34	Carne semigrasa de cerdo	0,58	81,23	75	Champiñón y setas	0,17	95,60
35	Bollería	0,58	81,81	76	Tomate al natural enlatado	0,17	95,76
36	Zumos procesados industriales de frutas (no cítricos)	0,57	82,38	77	Salchichas frescas	0,16	95,93
37	Queso gruyere y emmental	0,57	82,94	78	Mandarina	0,16	96,08
38	Chuletas de cerdo	0,56	83,51	79	Pera	0,16	96,24
39	Garbanzos	0,52	84,03	80	Conservas en escabeche (atún, bonito, caballa y otros)	0,15	96,39
40	Queso manchego semicurado	0,49	84,52	81	Hígado	0,15	96,54
41	Naranja	0,47	84,98	82	Requesón y cuajada	0,14	96,68

%; contribución porcentual individual; % Acum.: contribución porcentual acumulada.

ENICM: Encuesta de Nutrición Infantil de la Comunidad de Madrid. Servicio de Epidemiología, Consejería de Sanidad, 2008.

Tabla 61. Principales fuentes alimentarias de la ingesta diaria de niacina en la población de 5-12 años de la Comunidad de Madrid. Ambos sexos (continuación). ENICM.

Nº	ALIMENTO	%	% ACUM	Nº	ALIMENTO	%	% ACUM
83	Pescado empanado y pasteles de pescado	0,14	96,82	123	Ketchup	0,03	99,39
84	Bacaladilla	0,13	96,95	124	Caracoles	0,03	99,42
85	Cacahuete	0,11	97,06	125	Kiwi	0,03	99,44
86	Frambuesa, fresa y fresón	0,11	97,17	126	Bombones	0,03	99,47
87	Lacón y paletilla	0,11	97,28	127	Queso gallego	0,03	99,50
88	Espinacas	0,10	97,38	128	Rodaballo	0,02	99,52
89	Cebolla, cebolleta y puerro	0,10	97,48	129	Maíz cocido desgranado	0,02	99,54
90	Trucha	0,10	97,57	130	Turrónes y mazapanes	0,02	99,56
91	Conservas salados o ahumados ( bacalao y otros pobres en grasa)	0,08	97,66	131	Mayonesa	0,02	99,58
92	Calabaza y calabacín	0,08	97,74	132	Leche en polvo desengrasada	0,02	99,60
93	Lubina	0,08	97,81	133	Almendra	0,02	99,62
94	Pimientos de todas clases	0,08	97,89	134	Higos y brevas	0,02	99,64
95	Queso en porciones	0,07	97,96	135	Uvas blancas	0,02	99,66
96	Sandía	0,07	98,03	136	Tocino (cerdo)	0,02	99,67
97	Chocolate	0,07	98,11	137	Congrio	0,01	99,69
98	Aceitunas de todas clases	0,07	98,18	138	Queso roquefort	0,01	99,70
99	Coles y repollo	0,07	98,25	139	Lengua	0,01	99,71
100	Caballa	0,07	98,32	140	Guisantes verdes	0,01	99,73
101	Queso de Burgos	0,07	98,38	141	Pulpo	0,01	99,74
102	Chocolate con leche	0,06	98,45	142	Chirimoyas	0,01	99,75
103	Puré de patata	0,06	98,51	143	Queso manchego fresco	0,01	99,76
104	Sardinas	0,06	98,57	144	Berenjena	0,01	99,77
105	Albaricoque	0,06	98,63	145	Habas	0,01	99,78
106	Queso de bola	0,05	98,68	146	Nueces	0,01	99,79
107	Espárragos	0,05	98,74	147	Nata	0,01	99,80
108	Abadejo	0,05	98,79	148	Alcachofas	0,01	99,81
109	Dorada	0,05	98,84	149	Mejillones en conserva	0,01	99,82
110	Almejas, chirlas, berberechos, similares	0,05	98,89	150	Salmonetes	0,01	99,83
111	Chuletas de vacuno	0,05	98,93	151	Perdiz y codorniz	0,01	99,84
112	Churros	0,05	98,98	152	Avellana	0,01	99,84
113	Conservas en aceite (sardinas)	0,05	99,02	153	Langosta y bogavante	0,01	99,85
114	Cerezas y guindas	0,04	99,07	154	Cabrito	0,01	99,86
115	Rape (en filetes)	0,04	99,11	155	Leche en polvo	0,01	99,87
116	Mejillones	0,04	99,15	156	Butifarra	0,01	99,88
117	Coliflor	0,04	99,19	157	Castañas	0,01	99,88
118	Jurel o chicharro	0,04	99,24	158	Zumos procesados industriales de cítricos	0,01	99,89
119	Pepino	0,03	99,27	159	Cangrejos, nécoras y similares	0,01	99,90
120	Conservas salados o ahumados (arenques, sardinas y otros ricos en grasa)	0,03	99,30	160	Callos	0,01	99,91
121	Ciruelas	0,03	99,33	161	Yogur desnatado	0,01	99,91
122	Ajo	0,03	99,36	162	Aguacate	0,01	99,92

%. contribución porcentual individual; % Acum.: contribución porcentual acumulada.

ENICM: Encuesta de Nutrición Infantil de la Comunidad de Madrid. Servicio de Epidemiología, Consejería de Sanidad, 2008.

**Tabla 61. Principales fuentes alimentarias de la ingesta diaria de niacina en la población de 5-12 años de la Comunidad de Madrid. Ambos sexos (continuación). ENICM.**

Nº	ALIMENTO	%	% ACUM	Nº	ALIMENTO	%	% ACUM
163	Chanquete, morralla, y pequeños pesca	0,01	99,92	166	Huevas frescas	0,01	99,94
164	Besugo	0,01	99,93	167	Apio	0,01	99,95
165	Uvas negras	0,01	99,94	168	"Cabeza de Jabalí", chicharrones	0,01	99,95

%. contribución porcentual individual; % Acum.: contribución porcentual acumulada.

ENICM: Encuesta de Nutrición Infantil de la Comunidad de Madrid. Servicio de Epidemiología, Consejería de Sanidad, 2008.

Tabla 62. Principales fuentes alimentarias de la ingesta diaria de vitamina B<sub>6</sub> en la población de 5-12 años de la Comunidad de Madrid. Ambos sexos. ENICM.

Nº	ALIMENTO	%	% ACUM	Nº	ALIMENTO	%	% ACUM
1	Patata	13,01	13,01	42	Maíz cocido desgranado	0,33	93,24
2	Cereales tipo "Corn flakes"	10,01	23,02	43	Pera	0,32	93,56
3	Plátano	8,59	31,60	44	Conejo y liebre	0,31	93,87
4	Leche de vaca entera	7,72	39,33	45	Queso manchego semicurado	0,30	94,17
5	Carne magra de vacuno	6,03	45,36	46	Pimientos de todas clases	0,30	94,47
6	Pollo (filetes)	5,32	50,68	47	Chuletas de cordero	0,29	94,76
7	Pollo y gallina	5,22	55,90	48	Espinacas	0,27	95,03
8	Carne magra de cerdo	3,88	59,78	49	Panceta (cerdo)	0,25	95,28
9	Leche de vaca semidesnatada	2,58	62,36	50	Kiwi	0,24	95,51
10	Lentejas	2,44	64,80	51	Leche de vaca desnatada	0,23	95,74
11	Yogur entero	2,24	67,04	52	Frambuesa, fresa y fresón	0,23	95,97
12	Arroz	1,99	69,03	53	Coles y repollo	0,21	96,18
13	Naranja	1,93	70,96	54	Pan integral	0,21	96,38
14	Huevos	1,92	72,88	55	Salchichón	0,19	96,57
15	Tomate	1,92	74,80	56	Calabaza y calabacín	0,16	96,73
16	Pan blanco	1,65	76,45	57	Melocotón	0,16	96,89
17	Carne semigrasa de vacuno	1,44	77,88	58	Salchichas tipo Frankfurt	0,16	97,05
18	Zanahoria	1,16	79,04	59	Queso gruyer y emmental	0,16	97,21
19	Pavo (deshuesado sin piel)	0,83	79,87	60	Guisantes congelados	0,15	97,35
20	Judías blancas, pintas, etc	0,81	80,67	61	Albaricoque	0,14	97,49
21	Galletas	0,80	81,47	62	Aceite de oliva	0,14	97,63
22	Mandarina	0,76	82,23	63	Pierna y Paletilla de cordero	0,13	97,76
23	Manzana	0,75	82,99	64	Coliflor	0,13	97,89
24	Pasta (fideos, macarrones, espaguetti)	0,74	83,72	65	Cigalas, langostinos, gambas, camarones	0,12	98,02
25	Jamón serrano (en lonchas)	0,74	84,46	66	Cerezas y guindas	0,11	98,13
26	Conservas en aceite (atún, bonito, caballa y otros)	0,64	85,10	67	Uvas blancas	0,11	98,25
27	Melón	0,64	85,74	68	Caballa	0,11	98,36
28	Patatas fritas	0,63	86,37	69	Hígado	0,10	98,46
29	Carne picada y hamburguesas	0,62	86,99	70	Castañas	0,09	98,54
30	Chorizo	0,58	87,57	71	Higos y brevas	0,08	98,63
31	Salmón y reo	0,56	88,14	72	Champiñón y setas	0,08	98,70
32	Harina de trigo	0,54	88,68	73	Abadejo	0,07	98,78
33	Cereales tipo "All-bran"	0,53	89,21	74	Salchichas frescas	0,07	98,85
34	Carne semigrasa de cerdo	0,52	89,73	75	Yogur desnatado	0,07	98,91
35	Cebolla, cebolleta y puerro	0,52	90,25	76	Mortadela	0,06	98,98
36	Lechuga y escarola	0,49	90,74	77	Ciruelas	0,06	99,04
37	Bollería	0,48	91,22	78	Pepino	0,06	99,10
38	Tomate al natural enlatado	0,48	91,70	79	Conservas en aceite (sardinas)	0,05	99,15
39	Chuletas de cerdo	0,47	92,17	80	Cacahuete	0,05	99,21
40	Cacao (en polvo azucarado)	0,39	92,56	81	Mayonesa	0,05	99,25
41	Sandía	0,35	92,91	82	Nueces	0,04	99,30

%: contribución porcentual individual; % Acum.: contribución porcentual acumulada.

ENICM: Encuesta de Nutrición Infantil de la Comunidad de Madrid. Servicio de Epidemiología, Consejería de Sanidad, 2008.

**Tabla 62. Principales fuentes alimentarias de la ingesta diaria de vitamina B<sub>6</sub> en la población de 5-12 años de la Comunidad de Madrid. Ambos sexos (continuación). ENICM.**

Nº	ALIMENTO	%	% ACUM	Nº	ALIMENTO	%	% ACUM
83	Uvas negras	0,04	99,33	101	Nata	0,02	99,81
84	Queso manchego curado	0,04	99,37	102	Apio	0,02	99,83
85	Aguacate	0,04	99,40	103	Queso de bola	0,02	99,84
86	Melocotón en Almíbar	0,03	99,44	104	Guisantes verdes	0,01	99,86
87	Chuletas de vacuno	0,03	99,47	105	Nabos	0,01	99,87
88	Limón	0,03	99,50	106	Queso de Burgos	0,01	99,88
89	Espárragos	0,03	99,53	107	Mermelada	0,01	99,89
90	Puré de patata	0,03	99,57	108	Turrónes y mazapanes	0,01	99,90
91	Aceitunas de todas clases	0,03	99,59	109	Mantequilla	0,01	99,91
92	Aceite de girasol	0,03	99,62	110	Requesón y cuajada	0,01	99,92
93	Berenjena	0,03	99,65	111	Queso gallego	0,01	99,93
94	Chocolate	0,03	99,68	112	Queso manchego fresco	0,01	99,94
95	Piña	0,02	99,70	113	Cangrejos, nécoras y similares	0,01	99,95
96	Alcachofas	0,02	99,73	114	Boniato y batata	0,01	99,96
97	Queso en porciones	0,02	99,74	115	Almendra	0,01	99,96
98	Margarina	0,02	99,76	116	Queso roquefort	0,01	99,97
99	Chocolate con leche	0,02	99,78	117	Pasas	0,01	99,97
100	Avellana	0,02	99,80	118	Lengua	0,01	99,98

%: contribución porcentual individual; % Acum.: contribución porcentual acumulada.

ENICM: Encuesta de Nutrición Infantil de la Comunidad de Madrid. Servicio de Epidemiología, Consejería de Sanidad, 2008.

Tabla 63. Principales fuentes alimentarias de la ingesta diaria de ácido fólico en la población de 5-12 años de la Comunidad de Madrid. Ambos sexos. ENICM.

Nº	ALIMENTO	%	% ACUM	Nº	ALIMENTO	%	% ACUM
1	Naranja	10,58	10,58	42	Carne magra de cerdo	0,38	91,44
2	Cereales tipo "Corn flakes"	8,73	19,31	43	Natillas y flanes	0,38	91,82
3	Leche de vaca entera	8,57	27,88	44	Queso gruyer y emmental	0,35	92,17
4	Patata	5,55	33,43	45	Hígado	0,32	92,49
5	Tomate	4,33	37,76	46	Calabaza y calabacín	0,31	92,81
6	Garbanzos	4,00	41,75	47	Patatas fritas	0,31	93,12
7	Huevos	3,87	45,62	48	Pan integral	0,29	93,40
8	Plátano	3,29	48,91	49	Queso manchego semicurado	0,27	93,67
9	Judías verdes	2,97	51,88	50	Leche de vaca desnatada	0,25	93,93
10	Leche de vaca semidesnatada	2,87	54,75	51	Pescadilla	0,25	94,17
11	Acelgas	2,56	57,32	52	Carne picada y hamburguesas	0,25	94,42
12	Melón	2,42	59,74	53	Pavo (deshuesado sin piel)	0,24	94,66
13	Lechuga y escarola	2,11	61,85	54	Melocotón	0,21	94,87
14	Mandarina	2,03	63,88	55	Espárragos	0,21	95,08
15	Cacao (en polvo azucarado)	1,89	65,77	56	Foie-gras y patés	0,21	95,29
16	Espinacas	1,88	67,65	57	Pepino	0,20	95,49
17	Tomate frito	1,70	69,35	58	Conservas en aceite (atún, bonito, caballa y otros)	0,19	95,68
18	Pera	1,59	70,93	59	Pez espada	0,19	95,87
19	Pollo y gallina	1,55	72,48	60	Salmón y reo	0,17	96,04
20	Pollo (filetes)	1,35	73,83	61	Pimientos de todas clases	0,17	96,21
21	Carne magra de vacuno	1,34	75,17	62	Petit suisse natural azucarado	0,17	96,38
22	Pizzas	1,28	76,45	63	Cerezas y guindas	0,16	96,55
23	Lentejas	1,26	77,71	64	Champiñón y setas	0,16	96,70
24	Manzana	1,12	78,82	65	Helados	0,15	96,85
25	Zumos procesados industriales de frutas (no cítricos)	1,05	79,87	66	Maíz cocido desgranado	0,14	96,99
26	Guisantes congelados	1,02	80,89	67	Sandía	0,14	97,12
27	Yogur entero	0,99	81,89	68	Empanadillas	0,13	97,25
28	Tomate al natural enlatado	0,97	82,85	69	Mero (en rodajas)	0,13	97,38
29	Merluza (en rodajas)	0,94	83,80	70	Croquetas	0,12	97,50
30	Coles y repollo	0,93	84,72	71	Chocolate	0,11	97,61
31	Cebolla, cebolleta y puerro	0,73	85,46	72	Pescado empanado y pasteles de pescado	0,11	97,72
32	Lenguado y gallo	0,71	86,17	73	Cacahuete	0,10	97,82
33	Harina de trigo	0,70	86,87	74	Queso de Burgos	0,09	97,92
34	Zanahoria	0,69	87,56	75	Albaricoque	0,09	98,00
35	Frambuesa, fresa y fresón	0,67	88,22	76	Queso en porciones	0,09	98,09
36	Bollería	0,57	88,79	77	Queso manchego curado	0,08	98,17
37	Carne semigrasa de vacuno	0,51	89,30	78	Ketchup	0,08	98,25
38	Batidos lácteos	0,46	89,77	79	Turrónes y mazapanes	0,07	98,33
39	Cereales tipo "All-bran"	0,45	90,22	80	Chocolate con leche	0,07	98,40
40	Pasta (fideos, macarrones, espagueti)	0,44	90,66	81	Requesón y cuajada	0,07	98,47
41	Coliflor	0,40	91,06	82	Bonito	0,06	98,53

%: contribución porcentual individual; % Acum.: contribución porcentual acumulada.

ENICM: Encuesta de Nutrición Infantil de la Comunidad de Madrid. Servicio de Epidemiología, Consejería de Sanidad, 2008.

**Tabla 63. Principales fuentes alimentarias de la ingesta diaria de ácido fólico en la población de 5-12 años de la Comunidad de Madrid. Ambos sexos (continuación). ENICM.**

Nº	ALIMENTO	%	% ACUM	Nº	ALIMENTO	%	% ACUM
83	Almendra	0,06	98,59	107	Salchichas frescas	0,03	99,60
84	Uvas blancas	0,06	98,66	108	Piña	0,03	99,63
85	Bacaladilla	0,06	98,71	109	Yogur desnatado	0,02	99,66
86	Churros	0,06	98,77	110	Pierna y Paletilla de cordero	0,02	99,68
87	Guisantes verdes	0,06	98,83	111	Abadejo	0,02	99,70
88	Carne semigrasa de cerdo	0,06	98,89	112	Uvas negras	0,02	99,72
89	Mayonesa	0,06	98,94	113	Queso roquefort	0,02	99,74
90	Habas	0,05	99,00	114	Nabos	0,02	99,76
91	Salchichas tipo Frankfurt	0,05	99,04	115	Limón	0,02	99,78
92	Melocotón en Almíbar	0,05	99,09	116	Conservas en escabeche (atún, bonito, caballa y otros)	0,02	99,80
93	Atún	0,04	99,13	117	Conservas salados o ahumados ( bacalao y otros pobres en grasa)	0,02	99,82
94	Chuletas de cerdo	0,04	99,18	118	Boniato y batata	0,02	99,83
95	Bombones	0,04	99,22	119	Apio	0,02	99,85
96	Alcachofas	0,04	99,26	120	Grellos y nabizas	0,02	99,86
97	Puré de patata	0,04	99,29	121	Queso gallego	0,01	99,88
98	Chuletas de cordero	0,03	99,33	122	Sardinas	0,01	99,89
99	Chorizo	0,03	99,36	123	Rape (en filetes)	0,01	99,91
100	Queso de bola	0,03	99,40	124	Panceta (cerdo)	0,01	99,92
101	Salchichón	0,03	99,43	125	Conservas salados o ahumados (arenques, sardinas y otros ricos en grasa)	0,01	99,93
102	Ciruelas	0,03	99,46	126	Chuletas de vacuno	0,01	99,94
103	Lomo embuchado	0,03	99,49	127	Nata	0,01	99,95
104	Avellana	0,03	99,52	128	Conservas en aceite (sardinas)	0,01	99,96
105	Remolacha	0,03	99,55	129	Leche en polvo desengrasada	0,01	99,96
106	Conejo y liebre	0,03	99,58	130	Queso manchego fresco	0,01	99,97

%; contribución porcentual individual; % Acum.: contribución porcentual acumulada.

ENICM: Encuesta de Nutrición Infantil de la Comunidad de Madrid. Servicio de Epidemiología, Consejería de Sanidad, 2008.

Tabla 64. Principales fuentes alimentarias de la ingesta diaria de vitamina B<sub>12</sub> en la población de 5-12 años de la Comunidad de Madrid. Ambos sexos. ENICM.

Nº	ALIMENTO	%	% ACUM	Nº	ALIMENTO	%	% ACUM
1	Leche de vaca entera	17,96	17,96	39	Petit suisse natural azucarado	0,35	95,92
2	Carne magra de vacuno	11,68	29,64	40	Bacaladilla	0,34	96,26
3	Huevos	9,18	38,82	41	Empanadillas	0,32	96,58
4	Carne magra de cerdo	8,01	46,84	42	Jurel o chicharro	0,29	96,88
5	Leche de vaca semidesnatada	6,01	52,85	43	Conservas salados o ahumados (bacalao y otros pobres en grasa)	0,25	97,13
6	Foie-gras y patés	4,54	57,38	44	Pescado empanado y pasteles de pescado	0,25	97,39
7	Hígado	4,38	61,76	45	Conservas salados o ahumados (arenques, sardinas y otros ricos en grasa)	0,22	97,61
8	Merluza (en rodajas)	2,54	64,30	46	Queso manchego curado	0,21	97,82
9	Lenguado y gallo	2,26	66,55	47	Conservas en escabeche (atún, bonito, caballa y otros)	0,18	98,00
10	Conservas en aceite (atún, bonito, caballa y otros)	2,25	68,81	48	Queso de Burgos	0,18	98,18
11	Pez espada	2,16	70,96	49	Queso en porciones	0,18	98,36
12	Conejo y liebre	1,89	72,86	50	Yogur entero	0,17	98,54
13	Carne semigrasa de vacuno	1,78	74,64	51	Croquetas	0,16	98,70
14	Sardinas	1,74	76,38	52	Requesón y cuajada	0,14	98,84
15	Salchichas tipo Frankfurt	1,64	78,02	53	Mayonesa	0,14	98,98
16	Cereales tipo "Corn flakes"	1,46	79,48	54	Lengua	0,14	99,12
17	Chorizo	1,20	80,68	55	Abadejo	0,14	99,25
18	Salmón y reo	1,16	81,84	56	Queso de bola	0,08	99,33
19	Pavo (deshuesado sin piel)	1,11	82,96	57	Rape (en filetes)	0,08	99,42
20	Chuletas de cerdo	1,01	83,96	58	Cereales tipo "All-bran"	0,08	99,49
21	Conservas en aceite (sardinas)	0,99	84,95	59	Conservas en escabeche (sardinas)	0,06	99,55
22	Carne semigrasa de cerdo	0,98	85,94	60	Pollo y gallina	0,05	99,61
23	Batidos lácteos	0,97	86,91	61	Chuletas de vacuno	0,04	99,65
24	Queso gruyer y emmental	0,91	87,81	62	Leche en polvo desengrasada	0,04	99,69
25	Mero (en rodajas)	0,82	88,63	63	Pollo (filetes)	0,04	99,73
26	Bonito	0,72	89,35	64	Queso gallego	0,03	99,75
27	Carne picada y hamburguesas	0,72	90,07	65	Palometa	0,03	99,78
28	Queso manchego semicurado	0,70	90,77	66	Natillas y flanes	0,03	99,81
29	Pescadilla	0,66	91,44	67	Helados	0,03	99,83
30	Pizzas	0,56	91,99	68	Bollería	0,02	99,86
31	Leche de vaca desnatada	0,53	92,53	69	Queso manchego fresco	0,02	99,88
32	Atún	0,52	93,04	70	Queso roquefort	0,02	99,89
33	Caballa	0,49	93,53	71	Nata	0,02	99,91
34	Lomo embuchado	0,44	93,97	72	Congrio	0,02	99,93
35	Pierna y Paletilla de cordero	0,42	94,39	73	Leche en polvo	0,01	99,94
36	Chuletas de cordero	0,41	94,79	74	Jamón serrano (en lonchas)	0,01	99,95
37	Cigalas, langostinos, gambas, camarones	0,39	95,18	75	Langosta y bogavante	0,01	99,96
38	Salchichón	0,39	95,57	76	Carne empanada y pasteles de carne precocinados	0,01	99,97

%. contribución porcentual individual; % Acum.: contribución porcentual acumulada.

ENICM: Encuesta de Nutrición Infantil de la Comunidad de Madrid. Servicio de Epidemiología, Consejería de Sanidad, 2008.



**Tabla 65. Principales fuentes alimentarias de la ingesta diaria de vitamina C en la población de 5-12 años de la Comunidad de Madrid. Ambos sexos. ENICM.**

Nº	ALIMENTO	%	% ACUM	Nº	ALIMENTO	%	% ACUM
1	Naranja	19,77	19,77	36	Cerezas y guindas	0,23	98,17
2	Patata	11,50	31,27	37	Limón	0,18	98,35
3	Zumos procesados industriales (no cítricos)	8,96	40,23	38	Pepino	0,17	98,53
4	Tomate	5,56	45,79	39	Albaricoque	0,17	98,69
5	Zumos procesados industriales de cítricos	5,49	51,28	40	Lentejas	0,15	98,84
6	Pizzas	5,45	56,73	41	Garbanzos	0,12	98,97
7	Mandarina	4,69	61,42	42	Mermelada	0,10	99,07
8	Leche de vaca entera	4,27	65,69	43	Leche de vaca desnatada	0,10	99,17
9	Cereales tipo "Corn flakes"	3,61	69,30	44	Melocotón en Almíbar	0,08	99,25
10	Manzana	3,08	72,39	45	Piña	0,07	99,32
11	Pimientos de todas clases	2,80	75,19	46	Ajo	0,06	99,38
12	Melón	2,79	77,98	47	Chirimoyas	0,06	99,44
13	Frambuesa, fresa y fresón	2,77	80,74	48	Uvas blancas	0,06	99,49
14	Plátano	2,07	82,81	49	Ciruelas	0,05	99,54
15	Judías verdes	1,64	84,46	50	Nabos	0,04	99,58
16	Leche de vaca semidesnatada	1,43	85,88	51	Champiñón y setas	0,04	99,62
17	Cebolla, cebolleta y puerro	1,21	87,09	52	Alcachofas	0,04	99,65
18	Kiwi	1,14	88,23	53	Hígado	0,03	99,69
19	Coles y repollo	1,05	89,28	54	Croquetas	0,03	99,72
20	Lechuga y escarola	1,03	90,31	55	Berenjena	0,03	99,74
21	Tomate al natural enlatado	0,86	91,17	56	Puré de patata	0,02	99,77
22	Tomate frito	0,84	92,01	57	Guisantes verdes	0,02	99,79
23	Melocotón	0,78	92,78	58	Maíz cocido desgranado	0,02	99,81
24	Calabaza y calabacín	0,74	93,52	59	Habas	0,02	99,84
25	Pera	0,60	94,12	60	Queso de Burgos	0,02	99,86
26	Zanahoria	0,57	94,69	61	Higos y brevas	0,02	99,88
27	Espinacas	0,56	95,24	62	Uvas negras	0,02	99,90
28	Coliflor	0,54	95,79	63	Aguacate	0,02	99,91
29	Acelgas	0,51	96,29	64	Apio	0,01	99,93
30	Guisantes congelados	0,33	96,62	65	Empanadillas	0,01	99,94
31	Sandía	0,31	96,93	66	Boniato y batata	0,01	99,95
32	Yogur entero	0,28	97,20	67	Grelos y nabizas	0,01	99,96
33	Patatas fritas	0,26	97,46	68	Yogur desnatado	0,01	99,96
34	Espárragos	0,25	97,71	69	Nata	0,01	99,97
35	Batidos lácteos	0,23	97,94				

%: contribución porcentual individual; % Acum.: contribución porcentual acumulada.

ENICM: Encuesta de Nutrición Infantil de la Comunidad de Madrid. Servicio de Epidemiología, Consejería de Sanidad, 2008.

Tabla 66. Principales fuentes alimentarias de la ingesta diaria de vitamina A en la población de 5-12 años de la Comunidad de Madrid. Ambos sexos. ENICM.

Nº	ALIMENTO	%	% ACUM	Nº	ALIMENTO	%	% ACUM
1	Zanahoria	17,18	17,18	42	Empanadillas	0,12	98,19
2	Foie-gras y patés	16,88	34,06	43	Espárragos	0,11	98,30
3	Leche de vaca entera	14,81	48,87	44	Zumos procesados industriales de cítricos	0,10	98,40
4	Tomate	6,01	54,88	45	Almejas, chirlas, berberechos, similares	0,10	98,50
5	Hígado	4,25	59,14	46	Queso de bola	0,09	98,59
6	Huevos	4,07	63,21	47	Queso de Burgos	0,08	98,67
7	Melón	3,38	66,59	48	Boquerón	0,08	98,75
8	Margarina	2,82	69,40	49	Cerezas y guindas	0,08	98,82
9	Tomate al natural enlatado	2,42	71,82	50	Coles y repollo	0,07	98,90
10	Espinacas	2,37	74,19	51	Lentejas	0,07	98,97
11	Bollería	2,00	76,19	52	Requesón y cuajada	0,06	99,03
12	Lechuga y escarola	1,95	78,14	53	Cacao (en polvo azucarado)	0,06	99,09
13	Naranja	1,77	79,91	54	Mayonesa	0,06	99,15
14	Queso en porciones	1,59	81,50	55	Pera	0,05	99,20
15	Mantequilla	1,45	82,96	56	Aceitunas de todas clases	0,05	99,26
16	Melocotón	1,39	84,34	57	Queso gallego	0,05	99,31
17	Queso gruyer y emmental	1,34	85,69	58	Ciruelas	0,05	99,36
18	Acelgas	1,16	86,85	59	Congrio	0,04	99,41
19	Pez espada	1,16	88,01	60	Boniato y batata	0,04	99,45
20	Yogur entero	1,03	89,04	61	Sandía	0,03	99,48
21	Plátano	0,93	89,96	62	Atún	0,03	99,51
22	Albaricoque	0,82	90,78	63	Frambuesa, fresa y fresón	0,03	99,54
23	Mandarina	0,80	91,58	64	Bonito	0,03	99,58
24	Queso manchego semicurado	0,71	92,29	65	Ketchup	0,03	99,61
25	Batidos lácteos	0,68	92,97	66	Pizzas	0,03	99,64
26	Helados	0,67	93,64	67	Queso roquefort	0,03	99,66
27	Judías verdes	0,62	94,26	68	Grelos y nabizas	0,03	99,69
28	Natillas y flanes	0,60	94,87	69	Sardinas	0,02	99,71
29	Zumos procesados industriales de frutas (no cítricos)	0,43	95,30	70	Queso manchego fresco	0,02	99,73
30	Calabaza y calabacín	0,41	95,71	71	Cigalas, langostinos, gambas, camarones	0,02	99,75
31	Petit suisse natural azucarado	0,40	96,11	72	Leche en polvo desengrasada	0,02	99,77
32	Queso manchego curado	0,31	96,43	73	Conservas en escabeche (atún, bonito, caballa y otros)	0,02	99,78
33	Pimientos de todas clases	0,27	96,70	74	Kiwi	0,02	99,80
34	Calamares y similares	0,23	96,93	75	Mermelada	0,02	99,81
35	Nata	0,23	97,16	76	Chocolate	0,01	99,83
36	Manzana	0,21	97,37	77	Leche en polvo	0,01	99,84
37	Croquetas	0,19	97,56	78	Higos y brevas	0,01	99,85
38	Conservas en aceite (atún, bonito, caballa y otros)	0,15	97,70	79	Conservas en aceite (sardinas)	0,01	99,86
39	Garbanzos	0,13	97,84	80	Caballa	0,01	99,87
40	Guisantes congelados	0,12	97,96	81	Alcachofas	0,01	99,88
41	Melocotón en Almíbar	0,12	98,08	82	Trucha	0,01	99,89

%: contribución porcentual individual; % Acum.: contribución porcentual acumulada.

ENICM: Encuesta de Nutrición Infantil de la Comunidad de Madrid. Servicio de Epidemiología, Consejería de Sanidad, 2008.

**Tabla 66. Principales fuentes alimentarias de la ingesta diaria de vitamina A en la población de 5-12 años de la Comunidad de Madrid. Ambos sexos (continuación). ENICM.**

Nº	ALIMENTO	%	% ACUM	Nº	ALIMENTO	%	% ACUM
83	Chocolate con leche	0,01	99,90	89	Aguacate	0,01	99,94
84	Pulpo	0,01	99,90	90	Jurel o chicharro	0,01	99,94
85	Almejas, berberechos y similares en conserva	0,01	99,91	91	Coliflor	0,01	99,95
86	Guisantes verdes	0,01	99,92	92	Habas	0,01	99,95
87	Piña	0,01	99,93	93	Conservas salados o ahumados (arenques, sardinas y otros ricos en grasa)	0,01	99,96
88	Leche condensada	0,01	99,93				

%: contribución porcentual individual; % Acum.: contribución porcentual acumulada.

ENICM: Encuesta de Nutrición Infantil de la Comunidad de Madrid. Servicio de Epidemiología, Consejería de Sanidad, 2008.

Tabla 67. Principales fuentes alimentarias de la ingesta diaria de retinol en la población de 5-12 años de la Comunidad de Madrid. Ambos sexos. ENICM.

Nº	ALIMENTO	%	% ACUM	Nº	ALIMENTO	%	% ACUM
1	Foie-gras y patés	33,01	33,01	27	Requesón y cuajada	0,09	99,25
2	Leche de vaca entera	22,04	55,05	28	Congrio	0,08	99,33
3	Hígado	8,31	63,36	29	Queso gallego	0,08	99,41
4	Huevos	7,96	71,32	30	Atún	0,07	99,48
5	Margarina	5,51	76,83	31	Bonito	0,06	99,54
6	Bollería	3,91	80,73	32	Pizzas	0,06	99,60
7	Mantequilla	2,57	83,31	33	Sardinas	0,04	99,64
8	Queso en porciones	2,42	85,73	34	Queso roquefort	0,04	99,68
9	Pez espada	2,27	88,00	35	Cigalas, langostinos, gambas, camarones	0,04	99,71
10	Queso gruyer y emmental	1,97	89,97	36	Leche en polvo desengrasada	0,03	99,75
11	Yogur entero	1,46	91,43	37	Conservas en escabeche (atún, bonito, caballa y otros)	0,03	99,78
12	Batidos lácteos	1,33	92,76	38	Queso manchego fresco	0,03	99,81
13	Helados	1,31	94,07	39	Conservas en aceite (sardinas)	0,02	99,83
14	Natillas y flanes	1,18	95,25	40	Caballa	0,02	99,85
15	Queso manchego semicurado	1,06	96,31	41	Trucha	0,02	99,86
16	Queso manchego curado	0,46	96,77	42	Leche en polvo	0,02	99,88
17	Calamares y similares	0,45	97,22	43	Pulpo	0,02	99,90
18	Croquetas	0,37	97,59	44	Almejas, berberechos y similares en conserva	0,02	99,91
19	Nata	0,34	97,93	45	Jurel o chicharro	0,01	99,92
20	Conservas en aceite (atún, bonito, caballa y otros)	0,28	98,21	46	Conservas salados o ahumados (arenques, sardinas y otros ricos en grasa)	0,01	99,93
21	Empanadillas	0,23	98,44	47	Leche condensada	0,01	99,94
22	Almejas, chirlas, berberechos, similares	0,19	98,63	48	Huevas frescas	0,01	99,95
23	Boquerón	0,15	98,78	49	Conservas salados o ahumados ( bacalao y otros pobres en grasa)	0,01	99,96
24	Queso de bola	0,13	98,92	50	Dorada	0,01	99,97
25	Queso de Burgos	0,12	99,04	51	Margarina Flora	0,01	99,97
26	Mayonesa	0,12	99,16				

%; contribución porcentual individual; % Acum.: contribución porcentual acumulada.

ENICM: Encuesta de Nutrición Infantil de la Comunidad de Madrid. Servicio de Epidemiología, Consejería de Sanidad, 2008.

**Tabla 68. Principales fuentes alimentarias de la ingesta diaria de carotenos en la población de 5-12 años de la Comunidad de Madrid. Ambos sexos. ENICM.**

Nº	ALIMENTO	%	% ACUM	Nº	ALIMENTO	%	% ACUM
1	Zanahoria	38,03	38,03	31	Cacao (en polvo azucarado)	0,14	98,74
2	Tomate	13,30	51,33	32	Queso manchego semicurado	0,13	98,86
3	Melón	7,49	58,82	33	Pera	0,12	98,98
4	Tomate al natural enlatado	5,35	64,17	34	Aceitunas de todas clases	0,12	99,10
5	Espinacas	5,25	69,42	35	Ciruelas	0,11	99,22
6	Lechuga y escarola	4,31	73,73	36	Boniato y batata	0,09	99,31
7	Naranja	3,92	77,65	37	Sandía	0,07	99,38
8	Melocotón	3,08	80,73	38	Frambuesa, fresa y fresón	0,07	99,45
9	Leche de vaca entera	2,61	83,34	39	Ketchup	0,07	99,52
10	Acelgas	2,57	85,91	40	Grelos y nabizas	0,06	99,58
11	Plátano	2,05	87,96	41	Queso manchego curado	0,06	99,63
12	Albaricoque	1,81	89,77	42	Nata	0,04	99,67
13	Mandarina	1,77	91,54	43	Kiwi	0,04	99,71
14	Judías verdes	1,38	92,92	44	Mermelada	0,03	99,74
15	Zumos procesados industriales (no cítricos)	0,95	93,87	45	Chocolate	0,03	99,78
16	Calabaza y calabacín	0,90	94,77	46	Higos y brevas	0,02	99,80
17	Pimientos de todas clases	0,60	95,38	47	Alcachofas	0,02	99,82
18	Manzana	0,46	95,84	48	Chocolate con leche	0,02	99,84
19	Mantequilla	0,30	96,14	49	Queso de bola	0,02	99,85
20	Garbanzos	0,30	96,44	50	Guisantes verdes	0,02	99,87
21	Guisantes congelados	0,27	96,71	51	Piña	0,01	99,88
22	Melocotón en Almíbar	0,26	96,97	52	Queso de Burgos	0,01	99,90
23	Queso en porciones	0,26	97,23	53	Aguacate	0,01	99,91
24	Queso gruyer y emmental	0,25	97,48	54	Coliflor	0,01	99,92
25	Espárragos	0,24	97,72	55	Habas	0,01	99,93
26	Zumos procesados industriales de cítricos	0,22	97,94	56	Hígado	0,01	99,94
27	Yogur entero	0,17	98,11	57	Nísperos	0,01	99,95
28	Cerezas y guindas	0,17	98,28	58	Requesón y cuajada	0,01	99,96
29	Coles y repollo	0,17	98,45	59	Queso gallego	0,01	99,97
30	Lentejas	0,15	98,60	60	Ciruelas secas	0,01	99,98

%. contribución porcentual individual; % Acum.: contribución porcentual acumulada.

ENICM: Encuesta de Nutrición Infantil de la Comunidad de Madrid. Servicio de Epidemiología, Consejería de Sanidad, 2008.

Tabla 69. Principales fuentes alimentarias de la ingesta diaria de vitamina D en la población de 5-12 años de la Comunidad de Madrid. Ambos sexos. ENICM.

Nº	ALIMENTO	%	% ACUM	Nº	ALIMENTO	%	% ACUM
1	Conservas en aceite (atún, bonito, caballa y otros)	22,75	22,75	39	Carne magra de cerdo	0,05	99,27
2	Huevos	19,09	41,84	40	Natillas y flanes	0,05	99,33
3	Cereales tipo "Corn flakes"	15,48	57,32	41	Helados	0,05	99,38
4	Bollería	6,15	63,47	42	Merluza (en rodajas)	0,05	99,43
5	Bonito	5,80	69,27	43	Lenguado y gallo	0,05	99,48
6	Atún	5,21	74,49	44	Carne semigrasa de vacuno	0,04	99,51
7	Boquerón	4,91	79,40	45	Leche de vaca desnatada	0,04	99,55
8	Leche de vaca entera	3,63	83,02	46	Conservas en escabeche (sardinas)	0,03	99,58
9	Empanadillas	2,93	85,96	47	Salchichas tipo Frankfurt	0,03	99,62
10	Conservas en escabeche (atún, bonito, caballa y otros)	2,47	88,43	48	Chorizo	0,02	99,64
11	Caballa	1,57	90,00	49	Huevas frescas	0,02	99,66
12	Sardinas	1,01	91,01	50	Patatas fritas	0,02	99,68
13	Jurel o chicharro	0,95	91,96	51	Queso de bola	0,02	99,71
14	Conservas salados o ahumados (arenques, sardinas y otros ricos en grasa)	0,84	92,80	52	Jamón serrano (en lonchas)	0,02	99,73
15	Cereales tipo "All-bran"	0,80	93,59	53	Margarina Flora	0,02	99,74
16	Congrio	0,72	94,31	54	Queso de Burgos	0,01	99,76
17	Mantequilla	0,50	94,81	55	Carne picada y hamburguesas	0,01	99,77
18	Conservas en aceite (sardinas)	0,50	95,31	56	Pescadilla	0,01	99,79
19	Leche de vaca semidesnatada	0,40	95,71	57	Queso gallego	0,01	99,80
20	Yogur entero	0,35	96,07	58	Calamares y similares	0,01	99,81
21	Queso en porciones	0,34	96,40	59	Requesón y cuajada	0,01	99,82
22	Queso gruyer y emmental	0,33	96,73	60	Pavo (deshuesado sin piel)	0,01	99,83
23	Petit suisse natural azucarado	0,32	97,06	61	Chuletas de cerdo	0,01	99,84
24	Mayonesa	0,28	97,34	62	Carne semigrasa de cerdo	0,01	99,85
25	Foie-gras y patés	0,23	97,57	63	Pez espada	0,01	99,86
26	Pizzas	0,23	97,79	64	Yogur desnatado	0,01	99,87
27	Queso manchego semicurado	0,22	98,01	65	Mero (en rodajas)	0,01	99,88
28	Croquetas	0,20	98,21	66	Chuletas de cordero	0,01	99,89
29	Batidos lácteos	0,20	98,41	67	Mortadela	0,01	99,90
30	Carne magra de vacuno	0,12	98,53	68	Cigalas, langostinos, gambas, camarones	0,01	99,90
31	Pollo y gallina	0,11	98,64	69	Salchichón	0,01	99,91
32	Ketchup	0,10	98,74	70	Margarina Tulipán	0,01	99,92
33	Nata	0,09	98,83	71	Queso roquefort	0,01	99,93
34	Palometa	0,09	98,92	72	Salchichas frescas	0,01	99,93
35	Pollo (filetes)	0,08	99,00	73	Panceta (cerdo)	0,01	99,94
36	Queso manchego curado	0,08	99,08	74	Chocolate con leche	0,01	99,94
37	Chanquete, morralla, y pequeños pesca	0,07	99,15	75	Pescado empanado y pasteles de pescado	0,01	99,95
38	Hígado	0,07	99,22				

%. contribución porcentual individual; % Acum.: contribución porcentual acumulada.

ENICM: Encuesta de Nutrición Infantil de la Comunidad de Madrid. Servicio de Epidemiología, Consejería de Sanidad, 2008.

Tabla 70. Principales fuentes alimentarias de la ingesta diaria de vitamina E en la población de 5-12 años de la Comunidad de Madrid. Ambos sexos. ENICM.

Nº	ALIMENTO	%	% ACUM	Nº	ALIMENTO	%	% ACUM
1	Aceite de girasol	37,43	37,43	42	Pan blanco	0,11	98,41
2	Aceite de oliva	18,26	55,68	43	Chocolate con leche	0,11	98,52
3	Huevos	7,29	62,98	44	Queso manchego curado	0,10	98,62
4	Tomate	5,47	68,44	45	Patatas fritas	0,09	98,71
5	Leche de vaca entera	5,05	73,49	46	Salchichón	0,09	98,80
6	Margarina	3,93	77,42	47	Pan integral	0,08	98,88
7	Conservas en aceite (atún, bonito, caballa y otros)	2,40	79,82	48	Jamón serrano (en lonchas)	0,07	98,95
8	Naranja	1,68	81,50	49	Aguacate	0,07	99,02
9	Tomate al natural enlatado	1,37	82,87	50	Coles y repollo	0,07	99,09
10	Patata	1,36	84,23	51	Mejillones	0,07	99,15
11	Manzana	1,31	85,54	52	Salchichas frescas	0,06	99,22
12	Zanahoria	1,01	86,55	53	Avellana	0,06	99,28
13	Lechuga y escarola	0,91	87,47	54	Cerezas y guindas	0,06	99,34
14	Plátano	0,88	88,35	55	Pera	0,04	99,38
15	Espinacas	0,79	89,14	56	Queso de bola	0,04	99,42
16	Carne magra de vacuno	0,74	89,88	57	Aceite de maíz	0,04	99,46
17	Cacao (en polvo azucarado)	0,59	90,46	58	Boniato y batata	0,04	99,50
18	Mayonesa	0,58	91,04	59	Mortadela	0,04	99,54
19	Mantequilla	0,55	91,59	60	Coliflor	0,03	99,57
20	Arroz	0,52	92,11	61	Chuletas de cordero	0,03	99,61
21	Espárragos	0,52	92,63	62	Castañas	0,03	99,64
22	Queso en porciones	0,51	93,14	63	Pasta (fideos, macarrones, espagueti)	0,03	99,67
23	Yogur entero	0,44	93,58	64	Abadejo	0,03	99,70
24	Turrónes y mazapanes	0,42	93,99	65	Pierna y Paletilla de cordero	0,02	99,72
25	Queso gruyere y emmental	0,41	94,40	66	Bollería	0,02	99,74
26	Almendra	0,38	94,78	67	Conejo y liebre	0,02	99,76
27	Pimientos de todas clases	0,36	95,14	68	Mejillones en conserva	0,02	99,78
28	Salchichas tipo Frankfurt	0,35	95,49	69	Panceta (cerdo)	0,02	99,80
29	Pollo (filetes)	0,33	95,82	70	Leche de vaca desnatada	0,01	99,82
30	Carne semigrasa de vacuno	0,29	96,10	71	Cebolla, cebolleta y puerro	0,01	99,83
31	Chorizo	0,28	96,39	72	Langosta y bogavante	0,01	99,84
32	Melón	0,24	96,63	73	Nueces	0,01	99,86
33	Queso manchego semicurado	0,24	96,86	74	Hígado	0,01	99,87
34	Ciruelas	0,23	97,09	75	Harina de trigo	0,01	99,88
35	Cacahuete	0,23	97,32	76	Margarina Flora	0,01	99,89
36	Maíz cocido desgranado	0,22	97,54	77	Conservas en aceite (sardinas)	0,01	99,90
37	Frambuesa, fresa y fresón	0,20	97,73	78	Queso roquefort	0,01	99,91
38	Leche de vaca semidesnatada	0,17	97,90	79	Apio	0,01	99,91
39	Chocolate	0,16	98,07	80	Calabaza y calabacín	0,01	99,92
40	Sandía	0,13	98,20	81	Nata	0,01	99,93
41	Carne picada y hamburguesas	0,11	98,31	82	Queso manchego fresco	0,01	99,93

%: contribución porcentual individual; % Acum.: contribución porcentual acumulada.

ENICM: Encuesta de Nutrición Infantil de la Comunidad de Madrid. Servicio de Epidemiología, Consejería de Sanidad, 2008.

---

### **3. ACTIVIDAD FÍSICA Y DE OCIO. HORAS DE SUEÑO**

---



**Tabla 71. Número de horas a la semana de gimnasia o deporte como asignatura obligatoria en el colegio (dentro del horario escolar) en la población de 5-12 años de la Comunidad de Madrid. ENICM.**

Nº de horas/semana	Por sexo			Por edad (años)		
	Total n (%)	Niños n (%)	Niñas n (%)	5 n (%)	6-9 n (%)	10-12 n (%)
Ninguna	154 (8,3)	83 (8,7)	71 (7,9)	52 (27,8)	81 (7,5)	21 (3,6)
1 hora	771 (41,6)	411 (42,9)	360 (40,3)	76 (40,6)	471 (43,7)	224 (38,2)
2 horas	726 (39,2)	360 (37,6)	366 (40,9)	23 (12,3)	423 (39,2)	280 (47,8)
3 horas	77 (4,2)	40 (4,2)	37 (4,2)	2 (1,1)	46 (4,3)	29 (4,9)
4 horas	42 (2,3)	24 (2,5)	18 (2,0)	3 (1,6)	21 (1,9)	18 (3,1)
5 o más horas	37 (2,0)	21 (2,2)	16 (1,8)	20 (10,7)	15 (1,4)	2 (0,3)
NC*	45 (2,4)	19 (1,9)	26 (2,9)	11 (5,9)	22 (2,0)	12 (2,1)

n= 1852.

\*NC: No contesta.

ENICM: Encuesta de Nutrición Infantil de la Comunidad de Madrid. Servicio de Epidemiología, Consejería de Sanidad, 2008.

**Tabla 72. Realización de actividad física ligera o moderada\* en el tiempo libre en la población de 5-12 años de la Comunidad de Madrid. ENICM.**

Actividad ligera/moderada*	Total n (%)	Por sexo		Por edad (años)		
		Niños n (%)	Niñas n (%)	5 n (%)	6-9 n (%)	10-12 n (%)
No	972 (52,6)	490 (51,2)	482 (53,9)	82 (43,9)	549 (50,9)	342 (58,3)
Sí	880 (47,4)	468 (48,8)	412 (46,1)	105 (56,1)	530 (49,2)	247 (41,7)
<b>Nº de días</b>						
1	84 (4,5)	41 (4,3)	43 (4,8)	9 (4,8)	48 (4,5)	27 (4,6)
2	171 (9,2)	88 (9,2)	83 (9,3)	17 (9,1)	102 (9,5)	52 (8,9)
3	126 (6,8)	74 (7,7)	52 (5,8)	18 (9,6)	80 (7,4)	28 (4,8)
4	90 (4,9)	47 (4,9)	43 (4,8)	15 (8,0)	43 (4,0)	32 (5,5)
5 o más	408 (22,0)	217 (22,7)	191 (21,4)	46 (24,6)	257 (23,8)	105 (17,9)

n= 1852.

\*Actividad física ligera o moderada: actividades como caminata, montar en bicicleta a ritmo ligero, montar a caballo, etc. durante al menos 30 minutos.

ENICM: Encuesta de Nutrición Infantil de la Comunidad de Madrid. Servicio de Epidemiología, Consejería de Sanidad, 2008.

**Tabla 73. Realización de actividad física intensa o muy intensa\* en el tiempo libre en la población de 5-12 años de la Comunidad de Madrid. ENICM.**

Actividad intensa/muy intensa*	Por sexo			Por edad (años)		
	Total n (%)	Niños n (%)	Niñas n (%)	5 n (%)	6-9 n (%)	10-12 n (%)
<b>No</b>	650 (35,1)	276 (28,9)	374 (41,8)	83 (44,4)	370 (34,3)	197 (33,6)
<b>Sí</b>	1202 (64,9)	682 (71,2)	520 (58,2)	104 (55,7)	709 (65,8)	392 (66,4)
<b>Nº de días</b>						
1	112 (6,1)	44 (4,6)	68 (7,6)	18 (9,6)	69 (6,4)	25 (4,3)
2	347 (18,7)	187 (19,5)	160 (17,9)	29 (15,5)	221 (20,5)	97 (16,5)
3	215 (11,6)	134 (14,0)	81 (9,1)	16 (8,6)	119 (11,0)	80 (13,7)
4	113 (6,1)	71 (7,4)	42 (4,7)	8 (4,3)	62 (5,8)	43 (7,3)
5 o más	415 (22,4)	246 (25,7)	169 (18,9)	33 (17,7)	238 (22,1)	144 (24,6)

n= 1852.

\*Actividad física intensa o muy intensa: actividades como natación, ballet, artes marciales, esquí, fútbol, baloncesto, tenis u otro deportes de balón, etc. durante al menos 20 minutos.

ENICM: Encuesta de Nutrición Infantil de la Comunidad de Madrid. Servicio de Epidemiología, Consejería de Sanidad, 2008.

**Tabla 74. Porcentaje de la población que suele ver la televisión o jugar con la videoconsola todos o casi todos los días, y tiempo que emplea en ello a diario. Población de 5-12 años de la Comunidad de Madrid. ENICM.**

Ve TV/juega con videoconsola todos o casi todos los días	Por sexo			Por edad (años)		
	Total n (%)	Niños n (%)	Niñas n (%)	5 n (%)	6-9 n (%)	10-12 n (%)
<b>No</b>	339 (18,3)	194 (20,2)	145 (16,2)	29 (15,5)	214 (19,8)	96 (16,4)
<b>Sí</b>	1513 (81,7)	764 (79,8)	749 (83,8)	158 (84,5)	865 (80,2)	490 (83,6)
<b>Tiempo empleado</b>						
<30 minutos	215 (11,6)	97 (10,1)	118 (13,2)	22 (11,8)	138 (12,8)	55 (9,4)
30 minutos-1 hora	634 (34,2)	310 (32,4)	324 (36,2)	65 (34,8)	368 (34,1)	201 (34,3)
1.-2 horas	516 (27,9)	275 (28,7)	241 (27,0)	58 (31,0)	284 (26,3)	174 (29,7)
2-3 horas	113 (6,1)	63 (6,6)	50 (5,6)	12 (6,4)	55 (5,1)	46 (7,8)
Más de 3 horas	34 (1,8)	19 (2,0)	15 (1,7)	1 (0,5)	19 (1,8)	14 (2,4)
NC**	1 (0,1)	0 (0,0)	1 (0,1)	0 (0,0)	1 (0,1)	0 (0,0)

n= 1852.

\*Tiempo medio diario empleado en la actividad; \*\*NC: No contesta.

ENICM: Encuesta de Nutrición Infantil de la Comunidad de Madrid. Servicio de Epidemiología, Consejería de Sanidad, 2008.

**Tabla 75. Número de horas que duerme habitualmente el niño/a los días que va la colegio. Población de 5-12 años de la Comunidad de Madrid. ENICM,.**

Nº de horas	Por sexo			Por edad (años)		
	Total n (%)	Niños n (%)	Niñas n (%)	5 n (%)	6-9 n (%)	10-12 n (%)
<b>Menos de 8</b>	15 (0,8)	9 (0,9)	6 (0,7)	1 (0,5)	9 (0,8)	5 (0,9)
<b>8</b>	161 (8,7)	83 (8,7)	78 (8,7)	10 (5,4)	72 (6,7)	79 (13,5)
<b>9</b>	539 (29,1)	265 (27,7)	274 (30,7)	25 (13,4)	261 (24,2)	253 (43,2)
<b>10</b>	860 (46,4)	454 (47,4)	406 (45,4)	104 (55,6)	545 (50,5)	211 (36,0)
<b>11</b>	248 (13,4)	128 (13,4)	120 (13,4)	41 (21,9)	173 (16,0)	34 (5,8)
<b>Más de 11</b>	28 (1,5)	19 (1,9)	9 (1,0)	6 (3,2)	18 (1,7)	4 (0,6)
<b>NC*</b>	1 (0,1)	0 (0,0)	1 (0,1)	0 (0,0)	1 (0,1)	0 (0,0)

n= 1852.

\*NC: No contesta.

ENICM: Encuesta de Nutrición Infantil de la Comunidad de Madrid. Servicio de Epidemiología, Consejería de Sanidad, 2008.

---

## **4. CARACTERÍSTICAS ANTROPOMÉTRICAS**

---

**Tabla 76. Distribución de la talla corporal en la población de 5-12 años de la Comunidad de Madrid en 2002. ENICM.**

	Talla (cm)						
	Edad (años)	n	Media	DE	P3	P50	P97
<b>Total</b>	<b>5 a 12</b>	<b>1348</b>	<b>136,3</b>	<b>14,4</b>	<b>110,0</b>	<b>135,5</b>	<b>161,0</b>
<b>Niños</b>	<b>5 a 12</b>	<b>690</b>	<b>136,1</b>	<b>14,3</b>	<b>110,0</b>	<b>135,0</b>	<b>161,0</b>
	<b>5</b>	42	116,1	7,0	104,0	115,5	130,0
	<b>6</b>	72	119,7	7,5	105,0	120,0	133,0
	<b>7</b>	103	125,6	8,4	110,0	125,0	140,0
	<b>8</b>	91	133,5	8,6	116,0	133,0	150,0
	<b>9</b>	128	137,7	9,7	120,0	135,5	155,0
	<b>10</b>	94	145,3	7,3	130,0	145,0	160,0
	<b>11</b>	113	148,8	9,5	130,0	150,0	167,0
<b>Niñas</b>	<b>5 a 12</b>	<b>658</b>	<b>136,5</b>	<b>14,6</b>	<b>110,0</b>	<b>137,0</b>	<b>162,0</b>
	<b>5</b>	36	115,4	7,3	100,0	115,0	130,0
	<b>6</b>	92	119,3	7,7	105,0	120,0	136,0
	<b>7</b>	72	127,6	9,1	110,0	130,0	150,0
	<b>8</b>	94	133,3	8,2	120,0	132,0	150,0
	<b>9</b>	88	137,1	10,8	111,0	139,5	155,0
	<b>10</b>	104	143,9	8,6	127,0	145,0	159,0
	<b>11</b>	116	149,1	7,9	132,0	150,0	165,0
	<b>12</b>	56	154,3	8,4	132,0	155,0	168,0

cm: centímetros.

ENICM: Encuesta de Nutrición Infantil de la Comunidad de Madrid. Servicio de Epidemiología, Consejería de Sanidad, 2008.

**Tabla 77. Distribución del peso corporal en la población de 5-12 años de la Comunidad de Madrid en 2002. ENICM.**

	Peso (kg)						
	Edad (años)	n	Media	DE	P3	P50	P97
<b>Total</b>	<b>5 a 12</b>	<b>1348</b>	<b>33,7</b>	<b>9,8</b>	<b>19,0</b>	<b>32,0</b>	<b>54,0</b>
<b>Niños</b>	<b>5 a 12</b>	<b>690</b>	<b>33,5</b>	<b>9,7</b>	<b>19,0</b>	<b>32,0</b>	<b>54,0</b>
	5	42	22,4	3,5	18,0	21,0	30,0
	6	72	23,8	4,5	17,0	23,0	33,0
	7	103	26,8	5,2	18,0	26,0	39,0
	8	91	31,7	6,6	20,0	30,0	46,0
	9	128	34,1	7,3	24,0	33,0	52,0
	10	94	38,2	6,4	27,0	37,0	55,0
	11	113	41,8	8,8	29,0	40,0	62,0
<b>Niñas</b>	<b>5 a 12</b>	<b>658</b>	<b>34,0</b>	<b>10,0</b>	<b>20,0</b>	<b>32,0</b>	<b>55,0</b>
	5	36	22,5	3,6	18,0	22,0	30,0
	6	92	24,4	4,8	17,0	24,0	36,0
	7	72	28,1	5,4	20,0	28,0	37,0
	8	94	30,5	5,2	22,0	30,0	42,0
	9	88	34,4	7,4	25,0	33,0	50,0
	10	104	38,4	7,3	27,0	38,0	54,0
	11	116	41,3	9,2	30,0	40,0	65,0
	12	56	46,4	8,7	35,0	45,0	73,0

kg: kilogramos.

ENICM: Encuesta de Nutrición Infantil de la Comunidad de Madrid. Servicio de Epidemiología, Consejería de Sanidad, 2008.

**Tabla 78. Distribución del índice de masa corporal (IMC) en la población de 5-12 años de la Comunidad de Madrid en 2002. ENICM.**

	IMC (peso en kg/talla en m <sup>2</sup> )						
	Edad (años)	n	Media	DE	P3	P50	P97
<b>Total</b>	<b>5 a 12</b>	<b>1348</b>	<b>17,9</b>	<b>3,0</b>	<b>13,2</b>	<b>17,6</b>	<b>24,7</b>
<b>Niños</b>	<b>5 a 12</b>	<b>690</b>	<b>17,8</b>	<b>2,9</b>	<b>13,0</b>	<b>17,5</b>	<b>23,6</b>
	5	42	16,7	2,2	11,8	16,8	19,8
	6	72	16,6	2,3	13,0	16,5	21,2
	7	103	17,0	2,9	11,5	16,5	23,1
	8	91	17,7	2,9	13,0	17,8	23,7
	9	128	18,0	3,0	13,3	17,6	23,1
	10	94	18,1	2,6	13,3	17,9	23,8
	11	113	18,8	3,0	13,3	18,8	25,2
<b>Niñas</b>	<b>5 a 12</b>	<b>658</b>	<b>18,0</b>	<b>3,0</b>	<b>13,3</b>	<b>17,6</b>	<b>25,0</b>
	5	36	16,9	2,5	13,0	16,7	21,2
	6	92	17,2	3,0	13,2	16,7	23,9
	7	72	17,3	3,3	11,8	17,2	23,6
	8	94	17,2	2,5	12,8	17,1	22,5
	9	88	18,3	3,4	13,3	17,8	25,9
	10	104	18,4	2,6	14,6	18,5	23,1
	11	116	18,5	3,1	14,0	17,9	25,7
	12	56	19,5	2,8	15,6	19,1	25,4

IMC (peso kg/talla en m<sup>2</sup>): el índice de masa corporal se calcula como el peso en kilogramos del sujeto dividido entre su talla en metros al cuadrado.

ENICM: Encuesta de Nutrición Infantil de la Comunidad de Madrid. Servicio de Epidemiología, Consejería de Sanidad, 2008.

Tabla 79. Puntuación z de la distribución de la talla para la edad, peso para la edad e índice de masa corporal (IMC) para la edad en la población de 5-12 años de la Comunidad de Madrid. ENICM.

	Edad (años)	n	Puntuación z					
			Talla		Peso		IMC	
			Media	DE	Media	DE	Media	DE
<b>Total</b>	<b>5 a 12</b>	<b>1348</b>	<b>0,73</b>	<b>1,56</b>	<b>0,65</b>	<b>1,24</b>	<b>0,27</b>	<b>1,34</b>
<b>Niños</b>	<b>5 a 12</b>	<b>690</b>	<b>0,68</b>	<b>1,54</b>	<b>0,71</b>	<b>1,28</b>	<b>0,33</b>	<b>1,40</b>
	5	42	0,97	1,59	0,80	1,11	0,39	1,61
	6	72	0,36	1,49	0,34	1,08	0,15	1,45
	7	103	0,46	1,60	0,47	1,19	0,15	1,57
	8	91	0,82	1,58	0,89	1,39	0,54	1,52
	9	128	0,67	1,80	0,79	1,43	0,49	1,40
	10	94	1,13	1,32	0,87	1,13	0,35	1,21
	11	113	0,85	1,58	0,72	1,30	0,29	1,21
	12	47	1,25	1,32	0,84	1,40	0,17	1,24
<b>Niñas</b>	<b>5 a 12</b>	<b>658</b>	<b>0,68</b>	<b>1,54</b>	<b>0,59</b>	<b>1,18</b>	<b>0,22</b>	<b>1,27</b>
	5	36	1,02	1,69	0,95	1,20	0,33	1,45
	6	92	0,44	1,57	0,66	1,30	0,26	1,43
	7	72	0,89	1,80	0,71	1,25	0,27	1,55
	8	94	0,96	1,66	0,54	1,05	0,06	1,11
	9	88	0,53	1,83	0,62	1,24	0,49	1,45
	10	104	0,62	1,35	0,51	1,09	0,19	1,00
	11	116	0,48	1,12	0,33	1,17	0,02	1,16
	12	56	0,92	1,33	0,80	1,16	0,30	1,03

ENICM: Encuesta de Nutrición Infantil de la Comunidad de Madrid. Servicio de Epidemiología, Consejería de Sanidad, 2008.



**Tabla 80. Prevalencia de sobrepeso y obesidad en la población de 5-12 años de la Comunidad de Madrid. ENICM.**

	Edad (años)	n	Sobrepeso % (IC95%)	Obesidad % (IC95%)
<b>Total</b>	<b>5 a 12</b>	<b>1348</b>	<b>27,0 (24,6-29,4)</b>	<b>5,6 (4,4-6,9)</b>
	5	78	34,6 (24,1-45,2)	16,7 (8,4-24,9)
	6-9	740	31,1 (27,8-34,4)	7,4 (5,5-9,3)
	10-12	530	20,2 (16,8-23,6)	1,5 (0,5-2,6)
<b>Niños</b>	<b>5 a 12</b>	<b>690</b>	<b>26,8 (23,5-30,1)</b>	<b>4,2 (2,7-5,7)</b>
	5	42	31,0 (17,0-44,9)	11,9 (2,1-21,7)
	6-9	394	31,0 (26,4-35,5)	4,8 (2,7-6,9)
	10-12	254	19,7 (14,8-24,6)	2,0 (0,3-3,7)
<b>Niñas</b>	<b>5 a 12</b>	<b>658</b>	<b>27,2 (23,8-30,6)</b>	<b>7,1 (5,2-9,1)</b>
	5	36	38,9 (23,0-54,8)	22,2 (8,6-35,8)
	6-9	346	31,2 (26,3-36,1)	10,4 (7,2-13,6)
	10-12	276	20,7 (15,9-25,4)	1,1 (0,0-2,3)

ENICM: Encuesta de Nutrición Infantil de la Comunidad de Madrid. Servicio de Epidemiología, Consejería de Sanidad, 2008.

**Tabla 81. Percepción por parte de los padres de la imagen corporal del niño/a, comparándolo con los niños/as de su edad. Población de 5-12 años de la Comunidad de Madrid. ENICM.**

CONSIDERA QUE EL NIÑO/A:	n	(%)
<b>Está gordo/a</b>	30	(1,6)
<b>Tiene exceso de peso</b>	240	(13,0)
<b>Tiene un peso adecuado</b>	1090	(58,9)
<b>Está algo delgado</b>	428	(23,1)
<b>Está muy delgado</b>	64	(3,4)

n=1852.

ENICM: Encuesta de Nutrición Infantil de la Comunidad de Madrid. Servicio de Epidemiología, Consejería de Sanidad, 2008.