

De la mesa al plato

Un recorrido por
las comidas a lo largo del día

María Elisa Zapata - Alicia Rovirosa
Romina Wendling - Esteban Carmuega



De la mesa al plato

Un recorrido por
las comidas a lo largo del día

María Elisa Zapata - Alicia Rovirosa
Romina Wendling - Esteban Carmuega

De la mesa al plato : un recorrido por las comidas a lo largo del día / María Elisa Zapata ... [et al.]. - 1a ed. - Ciudad Autónoma de Buenos Aires : Centro de Estudios sobre Nutrición Infantil - CESNI, 2019.

Libro digital, PDF

Archivo Digital: descarga y online

ISBN 978-950-99708-8-5

1. Alimentación. 2. Nutrición. 3. Educación Alimentaria y Nutricional. I. Zapata, María Elisa

CDD 613.2

Diseño editorial, tapa y contratapa: Romina d.C. Wendling L.

 /CESNIAO

 /CESNI

 /INFOCESNI

www.cesni.org.ar

Todos los derechos reservados.
Permitida la reproducción de esta obra —en todo o en parte— mencionando a la fuente.

Queda hecho el depósito que previene la Ley 11.723.
Editado en Argentina - Edited in Argentina

Índice de Contenidos

| | |
|---|------------|
| Prólogo | 5 |
| Mensajes principales | 7 |
| Introducción..... | 9 |
| La alimentación: De los nutrientes a las comidas | 10 |
| Las comidas a lo largo del día | 11 |
| De lo general a lo particular..... | 12 |
| ¿Qué comemos en cada comida? | 19 |
| Metodología de análisis..... | 20 |
| Desayuno y merienda | 25 |
| Sólo leche o infusión con leche o yogur..... | 30 |
| Leche o infusión con leche o yogur y sólido salado..... | 33 |
| Leche o infusión con leche o yogur y sólido dulce..... | 36 |
| Sólo infusión o bebida..... | 39 |
| Infusión o bebida y sólido salado | 42 |
| Infusión o bebida y sólido dulce | 45 |
| Sólo sólidos | 48 |
| Sólido con Infusión/bebida o leche/infusión con leche/yogur | 51 |
| Otros | 54 |
| Valoración de la calidad nutricional de los desayunos y meriendas..... | 56 |
| Acerca del desayuno y merienda | 58 |
| Almuerzo y cena | 62 |
| Variado..... | 66 |
| Carne con feculentos | 71 |
| Carnes con hortalizas y/o frutas..... | 76 |
| Feculentos con hortalizas y/o frutas..... | 80 |
| Carnes (sándwiches)..... | 84 |
| Feculentos (sólidos)..... | 88 |
| Hortalizas y/o frutas..... | 93 |
| Otros..... | 98 |
| Pan en el almuerzo y la cena | 103 |
| Bebidas en el almuerzo y la cena | 106 |
| Valoración de la calidad nutricional de los almuerzos y las cenas | 111 |
| Acerca del almuerzo y cena | 112 |
| Entre comidas | 116 |
| Sólo leche o infusión con leche o yogur..... | 120 |
| Leche o infusión con leche o yogur con sólido..... | 123 |
| Sólo infusión o bebida..... | 126 |
| Infusión o bebida con sólido..... | 129 |
| Sólo sólidos | 132 |
| Frutas solas o combinadas..... | 135 |
| Otros..... | 138 |
| Valoración de la calidad nutricional de las entrecomidas | 141 |
| Acerca de las entrecomidas | 142 |
| Anexos | 146 |
| Anexo 1. Análisis de la composición alimentaria y nutricional promedio de las comidas | 147 |
| Anexo 2. Análisis en población adulta de Rosario | 160 |
| Anexo 3. Análisis en población de centros urbanos de la Argentina | 166 |
| Anexo 4. Análisis de la calidad nutricional | 181 |

Prólogo

En CESNI comenzamos a relevar datos sobre consumo de alimentos e ingesta de nutrientes a escala poblacional, en los primeros años de la década del '80, para resolver en momentos en que las herramientas digitales eran escasas y primitivas, las primeras encuestas alimentarias a escala poblacional. En 1984, consolidamos la que fuera por ese entonces la primera base de datos composición química de alimentos en formato electrónico de nuestro país y hoy en 2019 nos sentimos muy orgullosos de hacerlo nuevamente para el análisis de la Segunda Encuesta Nacional de Nutrición y Salud.

Hemos analizado, sistematizado y publicado muchas encuestas poniendo nuestra mirada en las cantidades de nutrientes ingeridos a lo largo del día, su adecuación a necesidades o recomendaciones nutricionales y a la proporción aportada por distintos grupos de alimentos. Sin dudas, este abordaje cuantitativo y sistemático ha contribuido significativamente a una mejor comprensión de la distribución de las ingestas carenciales y excesivas en la población infantil de nuestro país. También merece mencionarse los avances que más allá de la digitalización, han permitido estimar de manera más confiable tamaños y porciones, la mejor sistematización de la obtención de los registros alimentarios, el empleo de ajustes estadísticos para estimar ingesta usual poblacional, sólo por mencionar algunos de los avances en esta tecnología que continúa y seguirá siendo una herramienta central en el análisis epidemiológico nutricional.

Pero, a pesar de todas las fortalezas de esta aproximación, traducir la alimentación a un número implica un cierto reduccionismo que no describe la colosal complejidad del hecho alimentario. Una encuesta alimentaria finaliza en la distribución estadística de no más de un centenar de nutrientes y compuestos bioactivos. El saber que el 79% de la población ingiere menos calcio que su recomendación, es un dato valioso que contribuye tanto al conocimiento científico como a poder fijar políticas públicas. Sin embargo, resulta insuficiente si no es complementado con otros abordajes integradores para comprender de una manera más profunda la dinámica del hecho alimentario y poder abordar de una manera más efectiva los problemas nutricionales a los que se enfrenta nuestra sociedad.

Es precisamente en esa dirección, que hace dos años publicamos -a partir del análisis de los datos de la Encuesta Nacional de Gastos de los Hogares- una aproximación algo distinta, que puso su foco en los alimentos que componen la mesa argentina. No deja de sorprenderme el hecho que, aunque en dicha publicación existan más de un centenar de tablas y gráficos con datos numéricos, bastaron apenas unas pocas fotos, obtenidas con una rigurosa cuantificación de laboratorio para demostrar contundentemente los profundos cambios acaecidos en los perfiles de compra de alimentos durante las últimas dos décadas en la Argentina.

En esta dirección, aspira avanzar esta primera publicación: "De la mesa al plato"

Cuando se viaja por el país o por el mundo, la comida se convierte en un componente intangible más del circuito turístico, un atractivo cultural que define a cada región. No se trata solamente de la oferta en restaurantes, sino también la que sucede en los mercados, en la vía pública y en los propios hogares. Cuando uno se detiene a observarlos comienzan a surgir patrones distintivos que trascienden a las comidas "típicas" y que son muy propios de cada país y región. Involucran a los alimentos que se escogen, la forma en que se acondicionan, preparan, combinan, sazonan, el tenor dulce o salado, el momento del día en el que se consumen, el número de comidas en que se distribuyen a lo largo del día, solo por mencionar algunos de los atributos que definen este complejo patrón cultural. Por no mencionar simbolismos y significados más

profundos que son territorio de la investigación antropológica-cultural, una herramienta fundamental para la comprensión de los contenidos subjetivos de la alimentación.

Es importante para todos quienes trabajamos en epidemiología nutricional, o quienes trabajan en educación alimentaria o los responsables de la formulación de políticas públicas el comprender la alimentación como una construcción cultural que tiene consecuencias sobre el estado de salud.

Esta publicación, que ha sido liderada por María Elisa Zapata, aspira a dar los primeros pasos dentro de este mundo. Es el resultado del re-análisis sistemático de numerosas encuestas poblacionales elaboradas por CESNI para encontrar algunos denominadores comunes con los cuales delinear en trazos muy gruesos la distribución de comidas, composición de los platos y una aproximación desde la estadística descriptiva a la expresión cultural de la alimentación en Argentina.

Esteban Carmuega
Director de CESNI

Mensajes principales

De la mesa al plato tiene por objetivo pasar de la mirada de la mesa argentina y sus cambios en las últimas dos décadas (1) a la comprensión de cómo se componen las comidas y cómo se combinan los alimentos en cada momento del día, con una visión a lo largo del ciclo vital.

De este análisis se desprende que:

- Una serie de grupos de alimentos principales y secundarios (o agregados) se combinan en cada momento del día o comida, y no existe un desayuno, almuerzo, merienda o cena promedio, sino que hay combinaciones de alimentos principales y agregados.
- Por su composición, el desayuno y la merienda por un lado y el almuerzo y la cena por otro, comparten características similares. Mientras que las entrecomidas se asemejan al desayuno y merienda.
- Para cada momento de comida se identificaron entre tres y cuatro grupos de alimentos principales, que al combinarse dan origen a los diferentes tipos de desayunos, meriendas, almuerzos, cenas y entrecomidas.
- Los grupos de alimentos principales identificados para el desayuno y la merienda son los líquidos, representados por las infusiones, leche y yogur; y los sólidos, en versiones tanto dulces como saladas. Para el almuerzo y la cena, las carnes; los feculentos; como arroz, fideos, papa; y las hortalizas y/o frutas. Para las entrecomidas, los líquidos como infusiones, leche y yogur; los sólidos tanto dulces como salados y las frutas.
- De la combinación de los grupos de alimentos principales se obtuvieron 8 tipos de desayunos y meriendas, 7 tipos de almuerzo y cena y 6 tipos de entrecomidas, que son habituales en nuestra población y que van cambiando de frecuencia a lo largo del ciclo vital.
- En el desayuno son más frecuentes las combinaciones compuestas por líquidos y sólidos, mientras que en la merienda predominan aquellas combinaciones que incluyen sólidos. Entre niños y adultos, se observa una tendencia a la mayor inclusión de infusiones a medida que aumenta la edad y mayor preferencia por los sólidos dulces en los niños.
- Dos terceras partes de los almuerzos y cenas están compuestos por la combinación en simultáneo de los tres grupos de alimentos principales, o por la combinación de carnes con feculentos o carnes con hortalizas y/o frutas. En los adultos son más frecuentes las combinaciones con hortalizas y frutas y en los niños aquellas con feculentos.
- En las entrecomidas, las opciones con frutas, sólidos e infusiones con sólidos representan dos tercios de las elecciones. Las frutas son más elegidas en la infancia temprana y en la edad adulta.

1- Zapata ME, Rovirosa A, Carmuega E. La mesa argentina en las últimas dos décadas. Cambios en el patrón de consumo de alimentos y nutrientes (1996-2013). Ciudad Autónoma de Buenos Aires, Argentina: CESNI; 2016.

Estos hallazgos se desprenden del análisis principal realizado sobre datos de consumo de la población de uno de los centros urbanos más grandes del país, la Ciudad Autónoma de Buenos Aires. Por la semejanza al replicar el análisis en otras grandes ciudades se podría inferir en que lo descripto guarda similitud con la alimentación de habitantes de grandes centros urbanos del país.

Ir de lo general a lo particular, de la mesa al plato, y buscar alternativas que nos permitan entender mejor y explicar cómo es la alimentación de nuestra población, nos ayudará a pensar estrategias y planificar acciones, en pos de mejorar la calidad de la alimentación, más ajustadas a nuestra realidad y acordes a cada etapa del ciclo vital.

Introducción



original
cuisine & d

Platos Principales

| | |
|--|------|
| Milanesa de Carne Guarnición de ensalada L y T | \$87 |
| Milanesa de Pavo Guarnición a elección Puré de papas | \$89 |
| Sandwich de milanesa con queso y tomate | \$57 |
| Cuarto de pollo Guarnición de puré de papas | \$75 |
| Platos Principales | |
| Milanesa de Carne Guarnición de ensalada L y T | \$87 |
| Milanesa de Pavo Guarnición a elección Puré de papas | \$89 |
| Sandwich de milanesa con queso y tomate | \$57 |
| Cuarto de pollo Guarnición de puré de papas | \$75 |

La alimentación: de los nutrientes a las comidas

La alimentación es una necesidad básica y fisiológica que está ligada, atravesada y condicionada por una serie de factores, como los económicos, los culturales, los familiares, los geográficos, los laborales, los sociales, el marketing y publicidad, entre otros aspectos del entorno alimentario que intervienen en las decisiones alimentarias.

La alimentación no sólo remite a la satisfacción de una necesidad fisiológica idéntica en todos los seres humanos, sino también a la diversidad de culturas y a todo lo que contribuye a modelar la identidad de cada sociedad; depende de las técnicas de producción agrícola, de las estructuras sociales, de las representaciones alimentarias y religiosas y consiguientes preceptos, de la visión del mundo y de un conjunto de tradiciones lentamente elaboradas a lo largo de los siglos. Las relaciones entre esos aspectos de la cultura y las maneras de alimentarse han existido siempre, desde la conquista del fuego hasta el desembarco de los locales de comida rápida en cada rincón del planeta (2).

Comer es una actividad modelada. En humanos, en animales salvajes, e incluso en animales de laboratorio con acceso constante a los alimentos, ocurren una serie de eventos durante el día, separados por intervalos de duración variable. Hay razones fisiológicas como por ejemplo el hambre, que determinan el patrón de alimentación de un organismo vivo en un ambiente particular. En los seres humanos, las restricciones sociales también determinan cómo muchos eventos alimentarios tienen lugar durante un día y la cultura dicta si comer es o no es apropiado. Cada niño está entrenado para formar su comportamiento alimentario de acuerdo con el patrón culturalmente apropiado.

La comida es universal, existe en toda sociedad, cultura y clase social, pero sus significados simbólicos difieren entre individuos y grupos (3)(4). Pensar los alimentos, quiere decir, ordenarlos, volverlos, clasificarlos, combinarlos mentalmente según categorías culturalmente definidas. Los alimentos se combinan en comidas u ocasiones de consumo que, a su vez, permiten estructurar las situaciones y el tiempo(5).

Es por ello que los alimentos y su consumo pueden ser estudiados e interpretados desde diferentes niveles o perspectivas, en términos de nutrientes, de ingredientes, de preparaciones o recetas, de comidas, y de cocinas. Cada nivel plantea distintas formas de análisis y suscita diferentes tipos de enfoques. Lo habitual es que las encuestas alimentarias y estudios poblacionales focalicen la atención en describir la ingesta de nutrientes e ingredientes, su adecuación a las recomendaciones, y hay muy pocos trabajos sobre las preparaciones en las que están incluidos los alimentos que se consumen. Los trabajos que describen la forma de consumir los alimentos generalmente son abordados desde la visión de la antropología y la sociología, y se centran en las prácticas de consumo de alimentos (6).

2- Montanari M, Flandrin JL. Historia de la alimentación: Ediciones, Trea.; 2004

3- Aguirre P, Katz M, Bruera MC. Comer: una palabra con múltiples sentidos. Buenos Aires: 1º ed. Zorzal EBALD, editor.; 2010.

4- Fjellström K. Mealtime and meal patterns from a cultural perspective. Food Nutr Res. 2008;48:161-4

5- Fischler C. Las funciones de lo culinario. In: Piaggio LR, Solans AM, editors. Enfoques socioculturales de la alimentación. Buenos Aires, Argentina 2014. p. 14-30.

6- Warde A, Martens L. Eating out: Social differentiation, consumption and pleasure. United Kingdom: Cambridge University Press; 2000.

En las sociedades occidentales, la alimentación diaria generalmente se organiza en tres comidas: desayuno, almuerzo y cena, las cuales se estructuran socialmente, se producen en tiempos relativamente predecibles, con un menú previsible (que varían ampliamente según las culturas), y se consumen en compañía (familia, amigos, colegas) y en lugares específicos (comedor, restaurantes, cafeterías)(7). En la Argentina las guías alimentarias en el primer mensaje mencionan “Realizar 4 comidas al día (desayuno, almuerzo, merienda y cena)” (8)(9).

Las comidas a lo largo del día

Dentro de las comidas diarias el desayuno, la primer comida del día, tiene un componente cultural intrínseco y posee la mayor cantidad de aspectos distintivos y propios en cada país o región. Desde el desayuno típico inglés que incluye huevos fritos, salchichas, panceta y porotos, pasando por el francés que combina un café con leche y un croissant o un *pain au chocolat* (una especie de medialuna rellena de chocolate) y el japonés que incluye una sopa llamada miso, con arroz blanco, algunos pickles y pescado, se observa que el desayuno es la comida más diversa y variable alrededor del mundo, pero con características propias y bien definidas en cada país o región.

En cambio con el almuerzo y la cena no ocurre lo mismo, suelen compartir una serie de similitudes en la mayoría de los países. Porque mientras que al leer el menú de un comedor o al pensar en un desayuno o merienda tenemos una acotada lista de opciones, para el almuerzo o la cena el repertorio puede ser de los más extenso y variado, y la combinación inclusive de los mismos ingredientes puede dar lugar a una gran variedad de opciones, por ejemplo, con carne picada y papas, se pueden elaborar hamburguesas con papas fritas, albóndigas con puré o pastel de papa, sólo por citar algunas opciones tradicionales.

La merienda, una comida instalada como la tercera del día en la población argentina y reconocida por las guías alimentarias, suele llamarse como *snackeo* en otros países. Sus orígenes posiblemente se remontan al té de las 5 pm, una clásica costumbre británica que comenzó en el siglo XVIII, cuando la gente realizaba la cena cada vez más tarde y se empezó a tener una comida más liviana entre el almuerzo y la cena.

7- Bellisle F. Meals and snacking, diet quality and energy balance. *Physiology & behavior*. 2014;134:38-43.

8- Lema S, Longo EN, Lopresti A. Guías alimentarias: manual de multiplicadores. Argentina, 2003.

9- Ministerio de Salud de la Nación. Guías alimentarias para la población Argentina. Documento técnico metodológico. Buenos Aires, 2016.



Desayuno americano



Desayuno francés



Desayuno inglés



Té británico de las 5 de la tarde

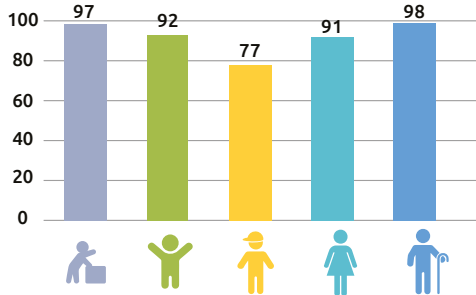
De lo general a lo particular..

Para poder comprender lo particular de cada comida primero es necesario conocer su composición general. Es por eso que a continuación presentamos una breve descripción de cómo están compuestas en promedio las comidas en los individuos de la Ciudad de Buenos Aires y cómo varían de acuerdo a cada grupo etario.

Los gráficos siguientes muestran el porcentaje de individuos que consume el grupo de alimento/bebida en cada comida. En el Anexo 1 se adjuntan las tablas con los datos de contenido promedio de energía y nutrientes, y la frecuencia de aparición de alimentos y bebidas en cada momento de comida, en los distintos grupos etarios. Se incluye también el dato de porción promedio (que representa la porción media en los consumidores de ese alimento o bebida) y el consumo promedio (que representa el valor promedio de ese alimento o bebida en todos los individuos que realizan esa comida).

Desayuno

% de individuos que realizan el desayuno

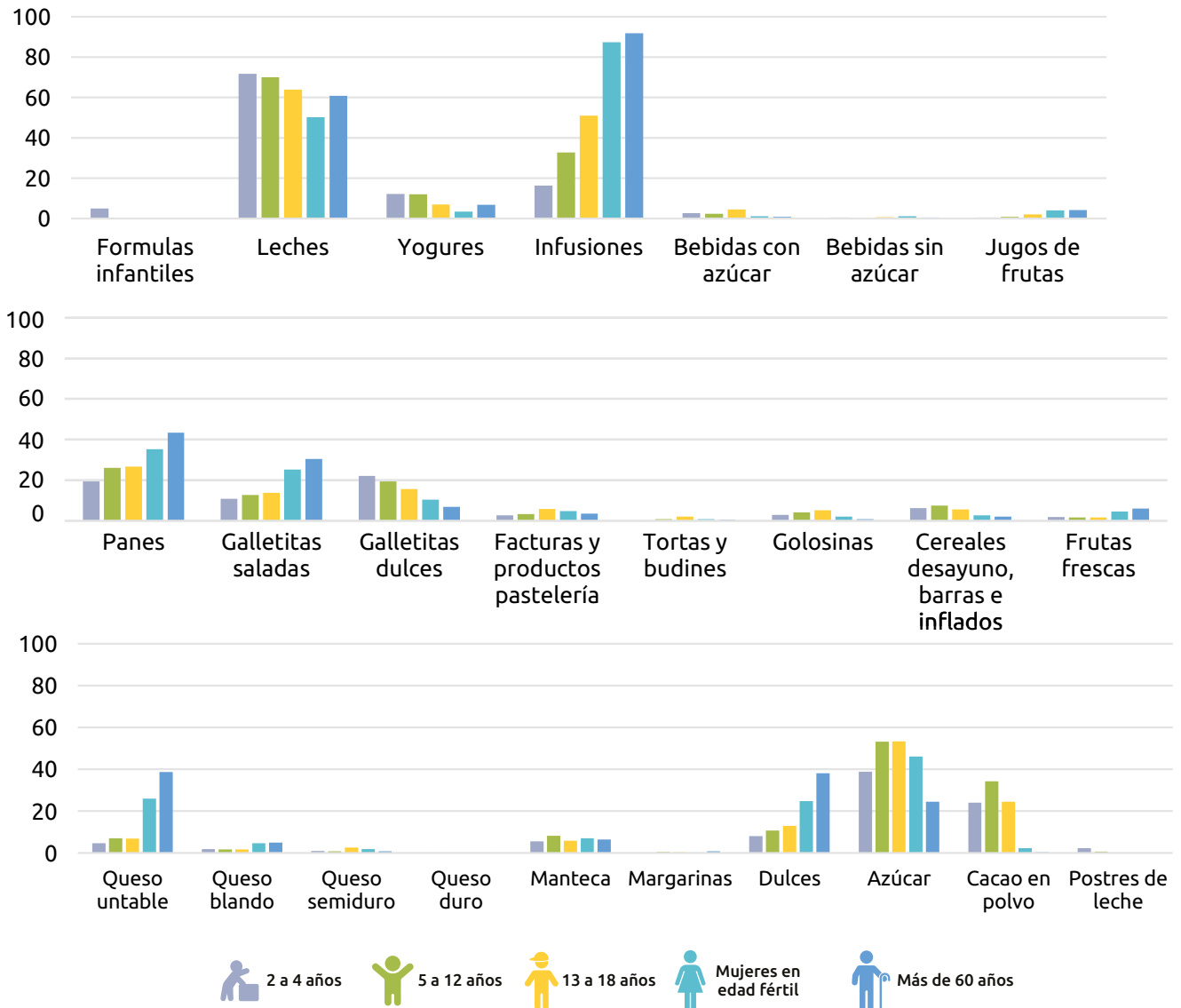


- Dentro de los líquidos, hay dos categorías que sobresalen: leches e infusiones, en el caso de las infusiones con una presencia creciente a medida que aumenta la edad.

- Del grupo de sólidos, los panes, galletitas saladas y galletitas dulces son los que muestran la mayor participación en los desayunos, con una tendencia diferente a los largo de los grupos etarios, los niños consumen más galletitas dulces y los adultos más panes y galletitas saladas, acompañadas con queso untable y dulces.

- El agregado de azúcar y cacao es más frecuente en los niños y adolescentes.

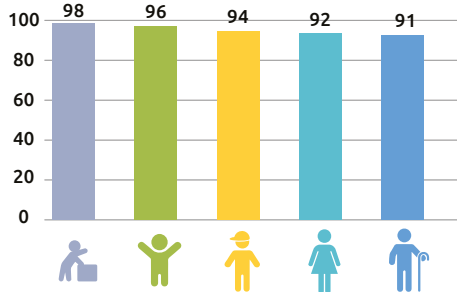
Proporción de individuos que consumen alimentos de cada categoría en el desayuno



Fuente. Elaborado a partir de los datos de la Encuesta Alimentaria Nutricional de la Ciudad de Buenos Aires, EAN CABA 2011.

Almuerzo

% de individuos que realizan el almuerzo



- Las hortalizas son el grupo de alimentos con mayor participación en el almuerzo, en cantidades pequeñas que aumentan conforme avanza la edad. Mientras que las frutas son elegidas en promedio por 1 de cada 3 individuos, con una frecuencia mayor en los adultos mayores y niños.

- Dentro del grupo de las carnes, la carne roja y de ave son las más consumidas, seguidas por fiambres, embutidos y carnes procesadas que tienen su pico de consumo entre los adolescentes.

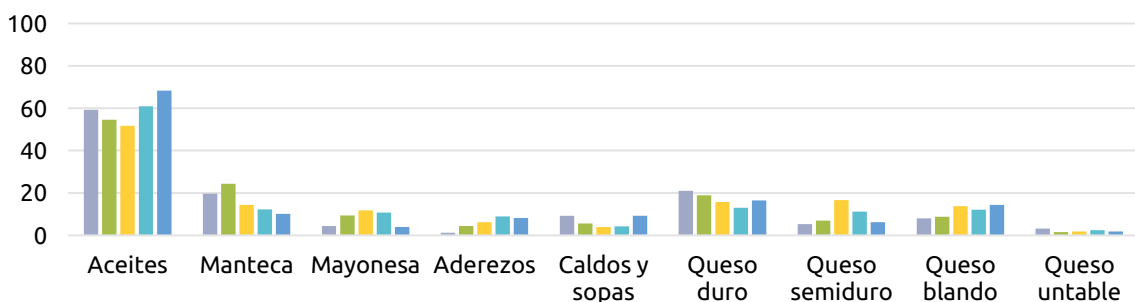
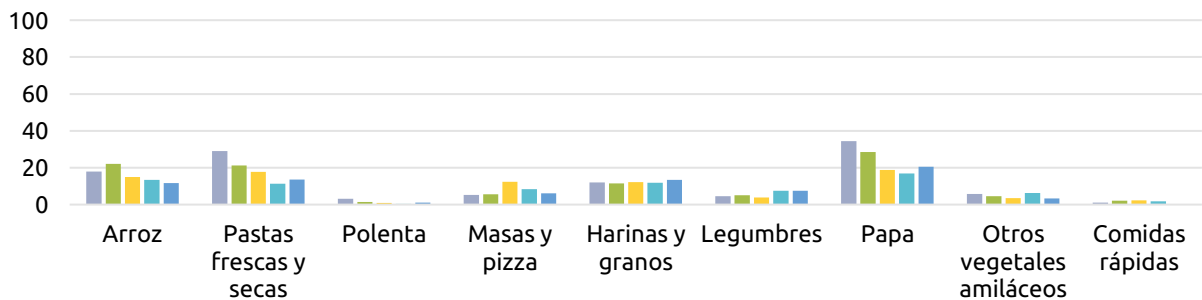
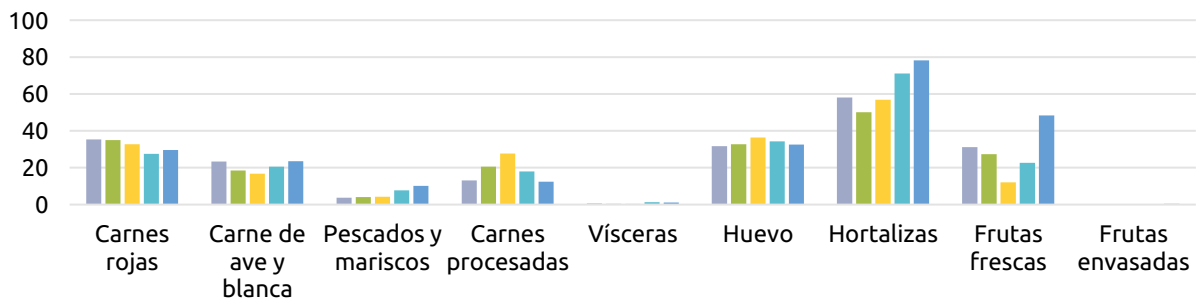
- El huevo está presente en 4 de cada 10 almuerzos, por su versatilidad e inclusión en diversas preparaciones.

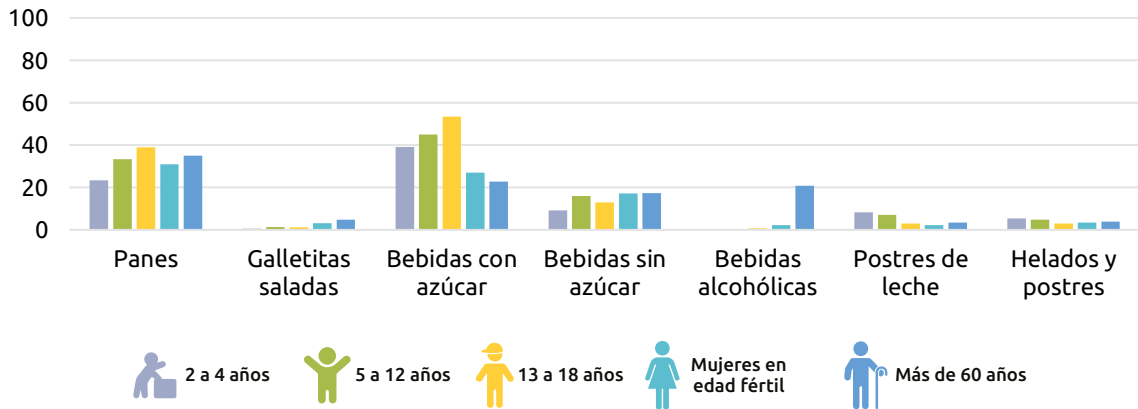
- La papa, pastas y arroz son los alimentos feculentos más consumidos en el almuerzo, y son los niños y adolescentes los que más frecuentemente los incluyen.

- En el caso de bebidas, las con azúcar son más consumidas en los niños y adolescentes, mientras que el consumo de bebidas sin azúcar aumenta con la edad.

- 4 de cada 10 individuos incluyen pan en su almuerzo.

Proporción de individuos que consumen alimentos de cada categoría en el almuerzo

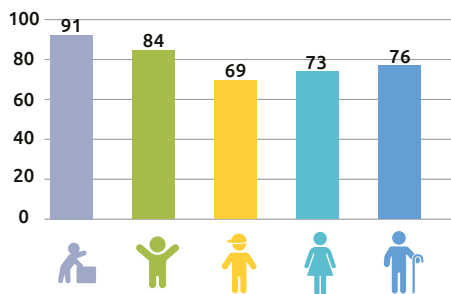




Fuente. Elaborado a partir de los datos de la Encuesta Alimentaria Nutricional de la Ciudad de Buenos Aires, EAN CABA 2011.

Merienda

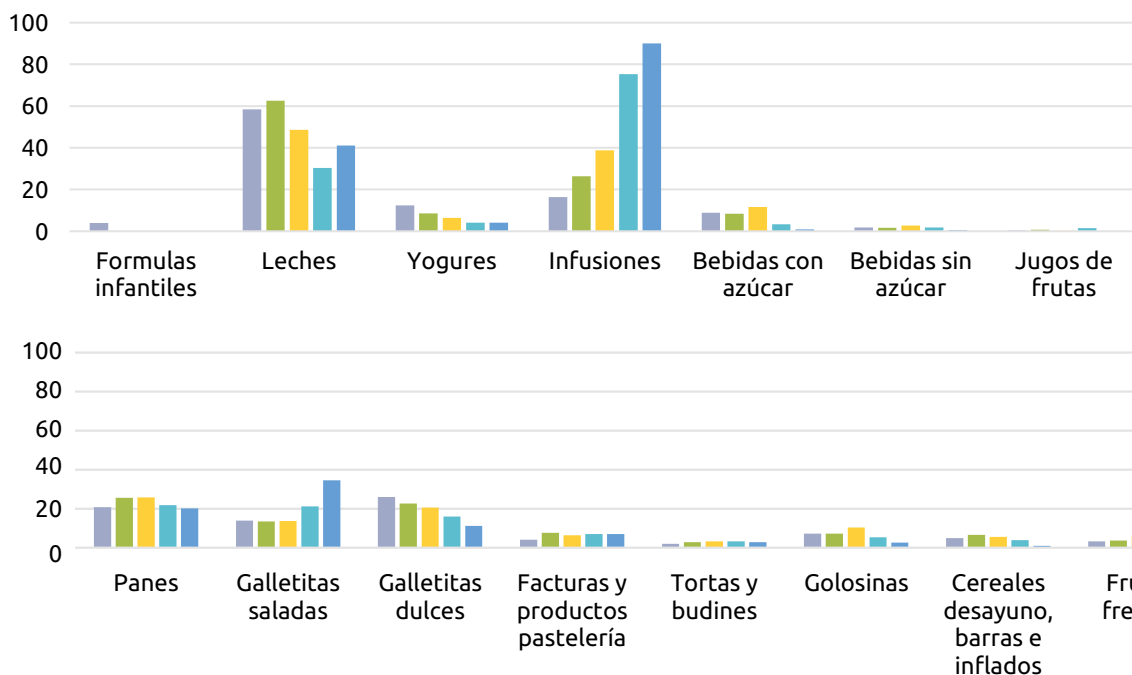
% de individuos que realizan la merienda

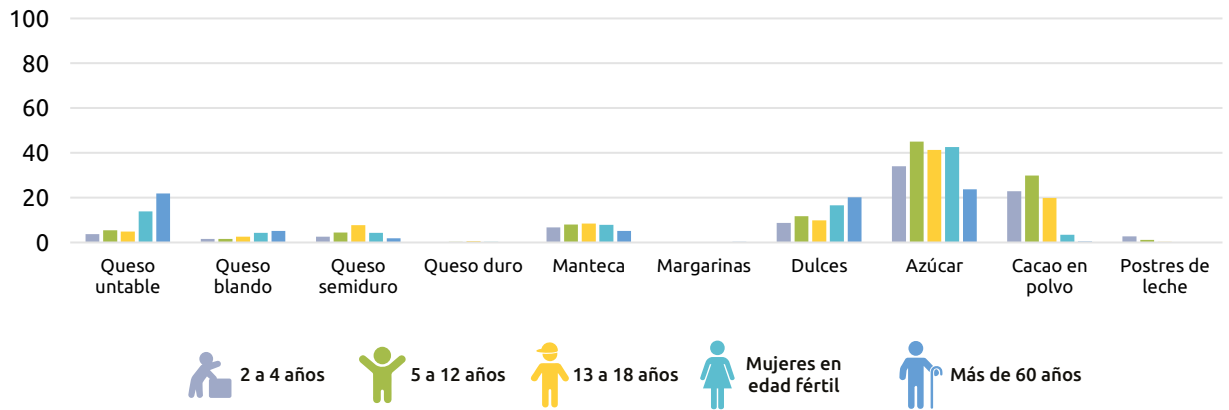


- Dentro de los líquidos, al igual que en desayuno, las leches e infusiones son las opciones más consumidas y se evidencia una mayor participación de bebidas con azúcar principalmente entre los niños y adolescentes.

- En el grupo de los sólidos se observa mayor diversidad que en el desayuno, especialmente en las variedades dulces, mayor inclusión de golosinas y productos de pastelería.

Proporción de individuos que consumen alimentos de cada categoría en la merienda

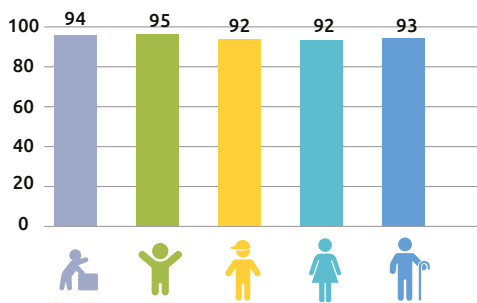




Fuente. Elaborado a partir de los datos de la Encuesta Alimentaria Nutricional de la Ciudad de Buenos Aires, EAN CABA 2011.

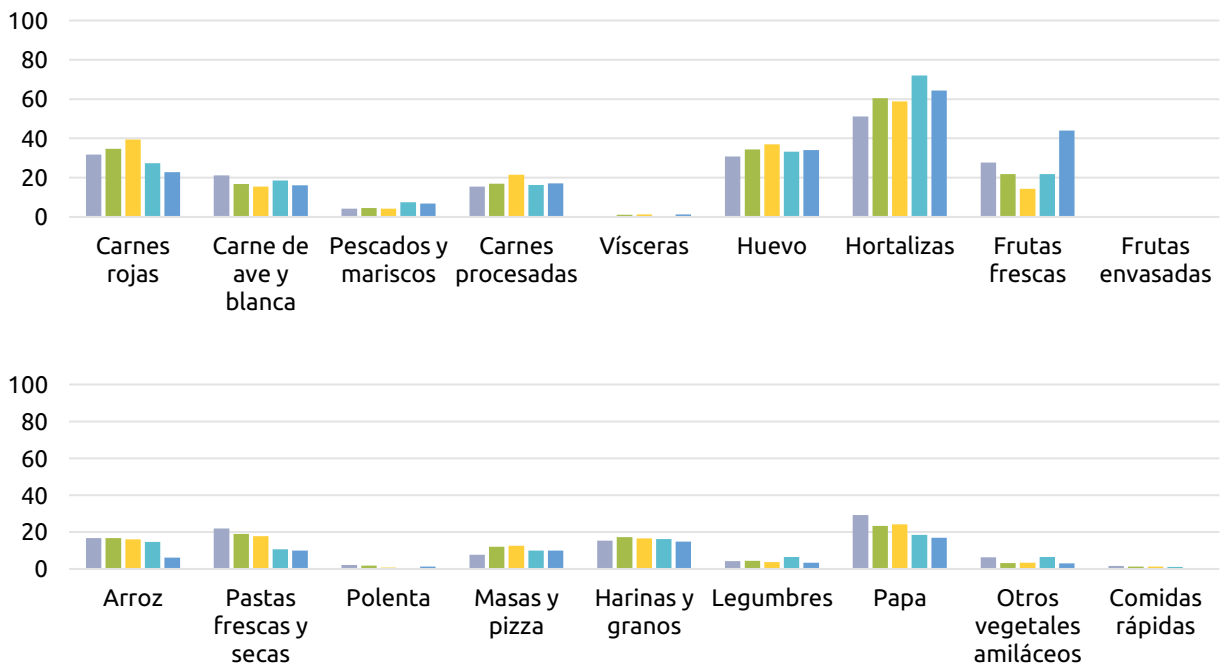
Cena

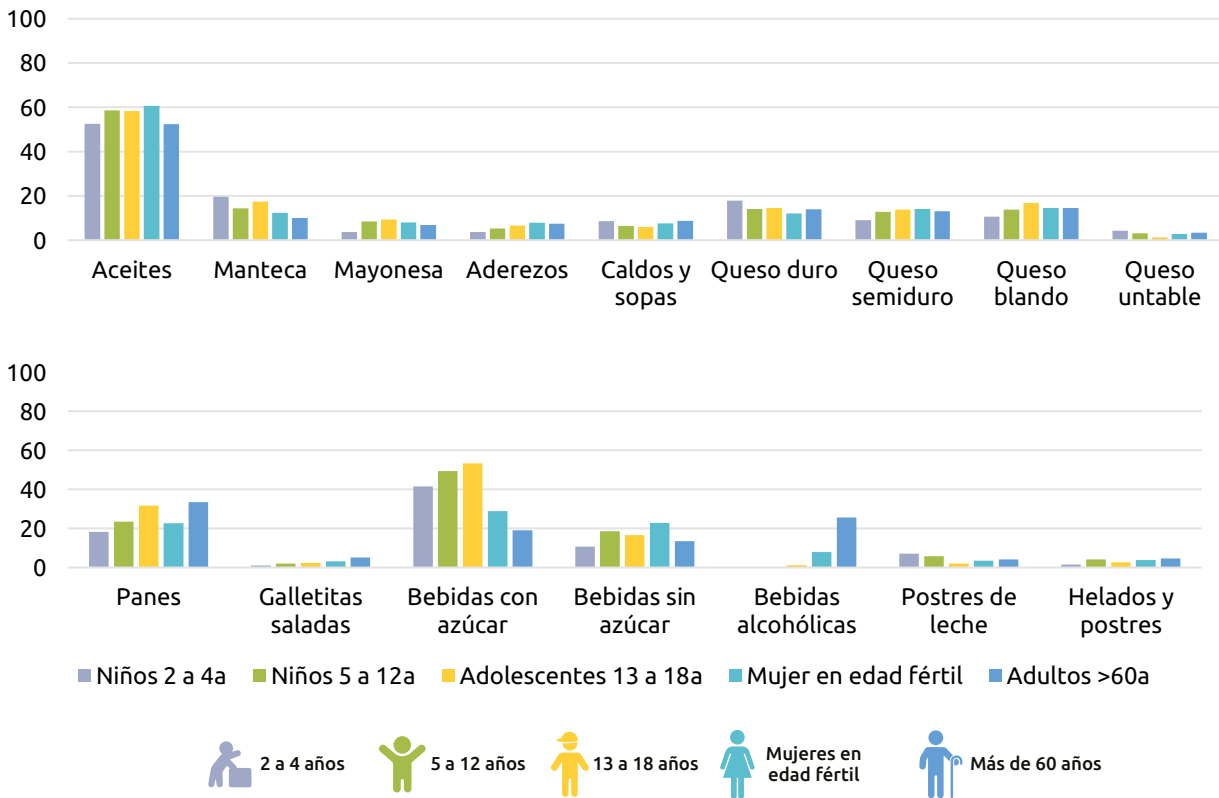
% de individuos que realizan la cena



• La cena es un análogo del almuerzo en la mayoría de los grupos de alimentos. Hay algunas diferencias, como la mayor frecuencia en el consumo de masas y pizza, quesos blandos y semiduros, y la menor inclusión de panes.

Proporción de individuos que consumen alimentos de cada categoría en la cena

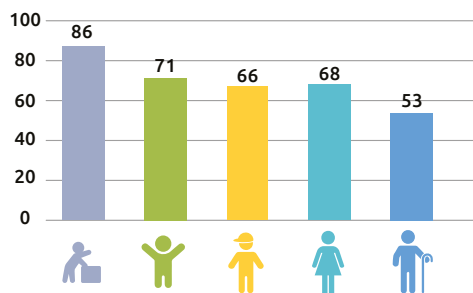




Fuente. Elaborado a partir de los datos de la Encuesta Alimentaria Nutricional de la Ciudad de Buenos Aires, EAN CABA 2011.

Entrecomidas

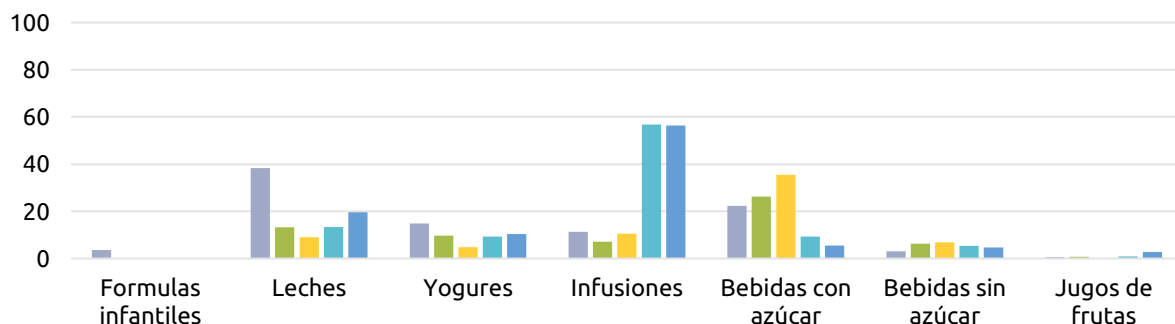
% de individuos que realizan entrecomidas

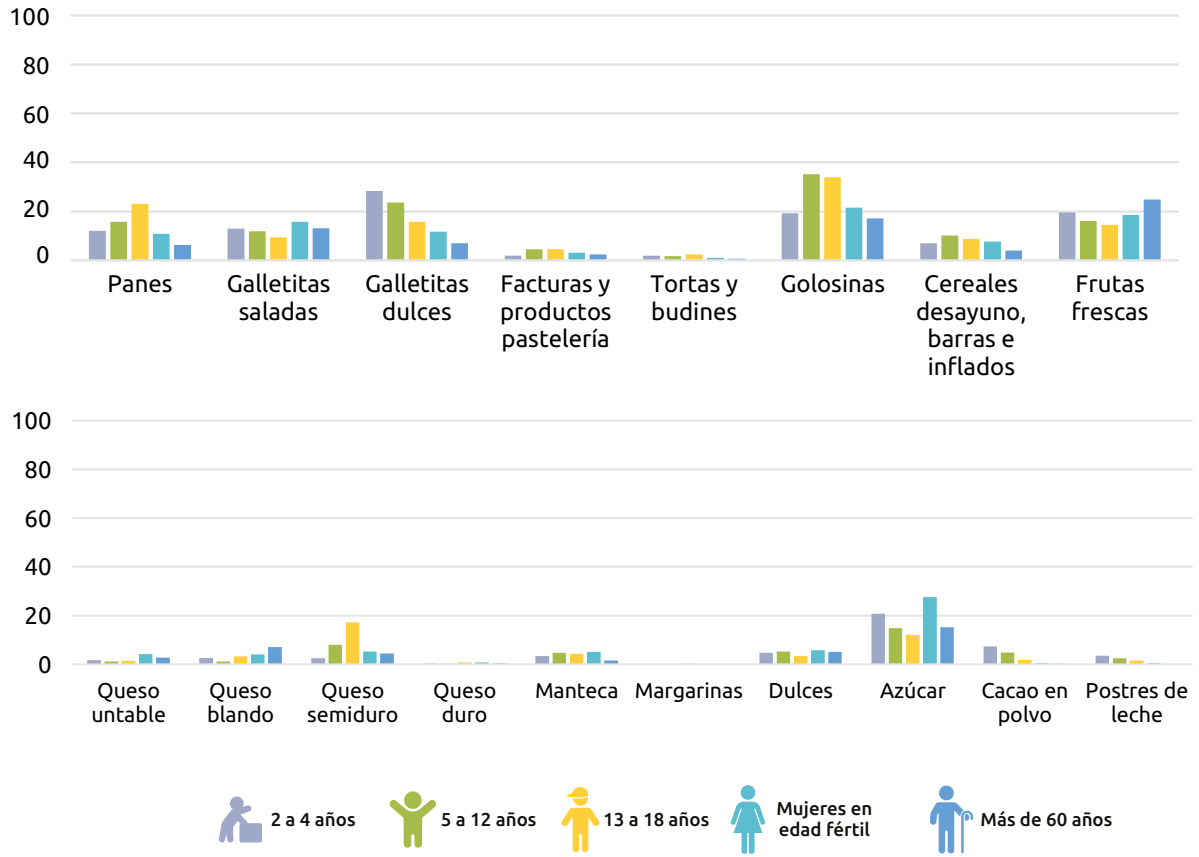


- Las infusiones y bebidas con azúcar son las categorías con mayor participación de los líquidos. Entre los niños y adolescentes las bebidas, mientras que en los adultos las infusiones.

- Entre los sólidos, se destacan las golosinas, galletitas dulces y las frutas frescas.

- Dentro de los quesos, es destacable el consumo de queso semiduro especialmente en los adolescentes que coincide con el consumo de panes, lo cual hace pensar en el consumo en forma de sándwich.





Fuente. Elaborado a partir de los datos de la Encuesta Alimentaria Nutricional de la Ciudad de Buenos Aires, EAN CABA 2011.

¿Qué comemos en cada comida?



El análisis de la alimentación o las comidas desde la perspectiva de la composición alimentaria o nutricional promedio, como por ejemplo el aporte de energía y nutrientes de cada comida o los principales alimentos consumidos en un día o en una comida, como se mostró previamente y en el Anexo 1, es una información de gran valor pero no es suficiente para explicar y entender la combinación de alimentos y composición de las comidas en los diferentes momentos del día.

La motivación por comprender la alimentación de la población urbana argentina sin caer en los promedios (el desayuno promedio, el almuerzo promedio...) nos ha llevado a realizar este análisis, que intenta vislumbrar el horizonte que hemos dejado de mirar cuando nos centramos en explicar la alimentación poblacional desde el concepto de comida promedio.

Es por eso que este análisis persigue como principal objetivo la búsqueda de las combinaciones de alimentos en cada comida y su variación en las diferentes etapas del ciclo vital.

Metodología de análisis

Para el análisis se utilizó la información recolectada en tres estudios que incluyeron componente alimentario, y que se describen en la siguiente tabla.

Tabla 1. Características de los estudios utilizados en el análisis

| ESTUDIO | Primera Encuesta Alimentaria Nutricional de la Ciudad Autónoma de Buenos Aires (EAN CABA) | Primer estudio sobre el estado nutricional y los hábitos alimentarios de la población adulta de Rosario | Estudio de consumo de alimentos y bebidas de población de grandes centros urbanos |
|----------------------------|---|--|---|
| TIPO DE ESTUDIO | Descriptivo transversal | Descriptivo transversal | Descriptivo transversal |
| MUESTRA | Muestreo probabilístico por conglomerados (n=4734) 766 niños 2 a 4 años 1066 niños 5 a 12 años 921 adolescentes 13 a 18 años 1409 mujeres en edad fértil* 572 adultos >60 años. Para el análisis no se incluyó a los niños de 7 a 23 meses, que fueron evaluados en la encuesta. | Muestreo por cuotas estratificado por distrito y sexo (n=1200) Adultos de 18 a 70 años 373 hombres y 827 mujeres 256 de 18 a 24 años 300 de 25 a 34 años 301 de 35 a 49 años 343 de 50 a 70 años | Muestreo probabilístico polietápico (n=1365) Individuos de 3 a 69 años 686 hombres y 677 mujeres 266 niños de 3 a 11 años 179 adolescentes de 12 a 18 años 920 adultos de 19 a 69 años |
| INSTRUMENTO DE RECOLECCIÓN | Recordatorio de 24 horas* | Recordatorio de 24 horas | Diario de consumo de 7 días* |
| COBERTURA | Ciudad Autónoma de Buenos Aires | Rosario | Ciudad Autónoma de Buenos Aires, Gran Buenos Aires, Córdoba, Rosario, Mendoza, Tucumán, La Plata, Mar del Plata, Salta, Resistencia, Corrientes y Posadas. |
| FECHA DE REALIZACIÓN | Mayo a noviembre del 2011 | Octubre de 2012 a junio de 2013 | Noviembre a diciembre de 2012 |

Nota. * las madres o los responsables del cuidado del niño/a fueron los que respondieron sobre la alimentación de los menores de 12 años. * corresponde a las madres de niños menores de 6 meses y las mujeres de 19 a 49 años.

Como se mencionó previamente, en las sociedades occidentales las comidas diarias se diferencian unas de otras por el momento del día en que se las consume, el menú que las componen, el lugar donde se consumen, entre otras características distintivas. En función de ello y asumiendo que cada comida a lo largo del día tiene sus particularidades y características, se decidió agrupar para el análisis al desayuno junto con la merienda, el almuerzo junto con la cena, y por otro lado a las entre comidas, considerando allí a todos los alimentos y bebidas consumidos en el transcurso del día que no forman parte de las comidas establecidas o que habitualmente se denominan como principales.



El primer paso del análisis fue el cálculo de la distribución de cantidad (gramos o mililitros) de alimentos y bebidas en cada comida. Para no incluir como consumidores a las personas que comieron o bebieron cantidades muy pequeñas, se estableció como punto de corte el valor del percentilo 10, y sólo los individuos que en la comida analizada presentaron consumos por encima de ese valor fueron considerados como consumidores del alimento en cuestión. Por ejemplo, en desayuno y merienda el punto de corte para consumo de leche quedó establecido en 100 mililitros, el de pan en 20 gramos, el de mermeladas y dulces en 5 gramos, y así con cada alimento o bebida, según el momento de comida.

En virtud de que cada comida se compone de diferentes grupos de alimentos, y que a su vez algunos tienen un papel central y otros son agregados o secundarios a las comidas, mediante análisis exploratorio de los datos, se identificaron en cada comida los grupos de alimentos que se consideran **principales y agregados**.

De las combinaciones de los grupos principales de alimentos y bebidas definidas se construyeron las diferentes tipologías o categorías para cada comida (desayuno y merienda, almuerzo y cena, y entre comidas), cada una de ellas excluyente del resto. Para confirmar que cada categoría cumpla con el requisito de exclusión, se analizó la composición de cada una y el promedio de gramos de alimentos y bebidas que lo conformaban.

Luego de definir las categorías, se calculó la proporción de individuos que integraba cada una de ellas, en forma global y estratificado por grupo etario.

El análisis global se realizó en la muestra de la población de Ciudad de Buenos Aires. Luego de definidas las categorías se aplicó en la muestra de población adulta de Rosario, con el propósito de corroborar la aplicabilidad. Y por último, para evaluar el grado de concordancia, se analizaron los registros de 7 días.

Valoración de calidad nutricional

Más allá de avanzar en la identificación de las combinaciones de alimentos en cada comida y las características de cada una de ellas, es interesante conocer su valor nutricional, su calidad y cómo varía en los diferentes grupos etarios.

Valor nutricional

Para obtener el valor nutricional se calculó el contenido de macronutrientes y micronutrientes (energía, carbohidratos, proteínas, grasas, azúcares totales y agregados, grasas saturadas, monoinsaturadas, poliinsaturadas y trans, ácidos grasos n3 y n6, colesterol, fibra alimentaria, alcohol, calcio, hierro, zinc, magnesio, fósforo, sodio, vitaminas A, E, D, C, tiamina, riboflavina, niacina, vitamina B6, ácido fólico y vitamina B12) de cada categoría definida en los individuos categorizados en cada una de las mismas.

Para la transformación se empleó la base de datos de composición de alimentos del CESNI (Centro de Estudios sobre Nutrición Infantil), que incluye más de 1500 alimentos y preparaciones. La base de datos de CESNI que está elaborada con datos de composición de alimentos disponibles de Argentina (información del rotulado nutricional de alimentos envasados, la Tabla de composición de alimentos Argenfoods(10), la base de datos del software SARA)(11) y algunos datos de composición de alimentos obtenidos en el laboratorio del CESNI). La información del contenido de nutrientes de las fuentes nacionales se complementa con datos de la Tabla del USDA(12) (siglas en inglés del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos) y otras fuentes internacionales.

Dado que no se dispone de información del contenido de ácidos grasos poliinsaturados omega 3 y omega 6 de todos los alimentos, en algunos casos el promedio de consumo de ambos puede no ser igual al total de ácidos grasos poliinsaturados.

10- Tablas de composición de alimentos Argenfoods. [Internet]. 2016. Available from: <http://www.argenfoods.unlu.edu.ar/Tablas/Tabla.htm>.

11- Ministerio de Salud de la Nación, Dirección Nacional de Salud Materno Infantil. Software SARA. Sistema de Análisis y Registro de Alimentos Versión 1.2.22 ed2007.

12- USDA National Nutrient Database for Standard Reference [Internet]. 2016. Available from: <https://ndb.nal.usda.gov/ndb/>.

Calidad nutricional

Con el propósito de evaluar y comparar el valor y la calidad nutricional de cada una de las combinaciones descritas se aplicó la metodología denominada “*Nutrient Balance Concept*” (NBC)(13), un método de evaluación elaborado a partir del concepto de “calidad nutricional” referida a la interrelación entre el contenido de nutrientes esenciales o a promover y nutrientes a limitar, en un alimento, comida o dieta.

El concepto de NBC está centrado en tres métricas específicas para un determinado alimento, comida o dieta:

1. un Índice Calificador (QI, del inglés *Qualifying Index*),
2. un Índice Descalificador (DI, del inglés *Disqualifying Index*), y
3. un Balance de Nutrientes (NB, del inglés *Nutrient Balance*).

El QI y DI se determinan, respectivamente, a partir del contenido de 27 nutrientes esenciales (o a promover) y 6 nutrientes asociados con efectos negativos para la salud (o a limitar). La tercera medida, el NB, se obtiene a partir del QI y proporciona información clave sobre el contenido relativo de los nutrientes a promover. El QI y DI se estandarizan para un contenido energético de referencia (ej, 2000 kcal), y ambos se convierten en constantes para un determinado alimento/comida/dieta y un determinado grupo de edad, lo que permite desarrollar algoritmos para predecir la calidad nutricional al combinar diferentes alimentos.

Para el QI los nutrientes incluidos son folato, niacina, ácido pantoténico, riboflavina, tiamina, vitamina A, B12, B6, C, D, E, K, calcio, cobre, hierro, magnesio, manganeso, fósforo, potasio, selenio, zinc, ácido linolénico, ácido linoleico, colina, fibra, proteínas y agua.

Para el DI grasa total, grasas saturadas, grasas trans, colesterol, azúcares totales y sodio.

A saber!

Las puntuaciones de cada uno de los tres parámetros de NBC reflejan un aspecto diferente de la calidad nutricional y colectivamente dan una descripción relativamente completa de la calidad del alimento, comida o dieta. Los valores para una “calidad óptima” son los siguientes:

✓ QI = 1

Un valor de QI de 1 significa que la densidad media de nutrientes a promover es proporcional a la cantidad de energía para satisfacer las necesidades dietéticas diarias. Otras puntuaciones indican el grado en que las dos densidades difieren. Por ejemplo, una puntuación QI de 2 indicaría que la densidad media de nutrientes a promover es el doble por cada unidad de energía, mientras que uno de 0,5 significa que la densidad de energía es el doble que la de los nutrientes considerados. Sin embargo, debido a que el QI es un valor promedio para la cantidad de nutrientes, es una medida cuantitativa y no cualitativa de la densidad de nutrientes. El aspecto cualitativo es proporcionado por el NB.

13- Fern EB, Watzke H, Barclay DV, Roulin A, Drewnowski A. The Nutrient Balance Concept: A New Quality Metric for Composite Meals and Diets. PloS one. 2015;10(7):e0130491.

✓ **DI ≤ 1**

Valores por debajo de 1 indican que cuando la ingesta diaria de energía es de 2000 kcal, el consumo promedio de nutrientes a limitar no excederá los valores máximos de referencia recomendados.

✓ **NB = 100%**

Un valor del 100% para NB significa que las necesidades dietéticas de todos los nutrientes considerados a promover se cumplen completamente en el punto en que también se satisfacen las necesidades energéticas.

Un valor del 100% para NB significa que las necesidades dietéticas de todos los nutrientes considerados a promover se cumplen completamente en el punto en que también se satisfacen las necesidades energéticas.

En la aplicación no se pudo incluir ácido pantoténico, vitamina K, cobre, magnesio, manganeso, potasio, selenio, colina y agua, por la falta de información en la base de composición química de alimentos.

Valores de referencia

Los autores de la metodología, luego de aplicarla en diferentes muestras, observaron que la puntuación media para comidas y alimentación es de QI 1,6±0,4; DI 0,8±0,3; y NB 87% ±7 en comidas; 92% ±3 para alimentación de un día, y 94% ±3 para 7 días.

Esquema de la metodología de análisis



Desayuno y Merienda



En este momento de comida los grupos de alimentos principales identificados son:

a) la leche, la infusión con leche y el yogur,

b) las infusiones y bebidas,

c) los sólidos salados y

d) los sólidos dulces.

A su vez, cada uno puede estar sólo o combinado, y consumirse con los alimentos agregados como azúcar, cacao, dulces, manteca, quesos, frutas y jugos naturales de frutas (Ilustración 1).

Ilustración 1 Grupos de alimentos de desayuno y merienda, principales y agregados

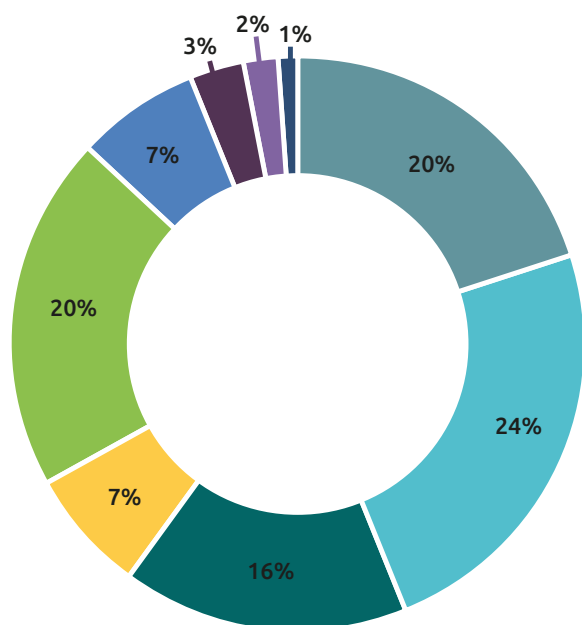


**Sólidos dulces incluye galletitas dulces, facturas o amasados de pastelería, cereales de desayuno, barras de cereal o golosinas y sólidos salados incluye pan y galletitas saladas.*

Del análisis surgen 8 tipos de combinaciones para desayuno o merienda en la población, y a pesar de estar presentes en ambas comidas, su distribución es ligeramente diferente.

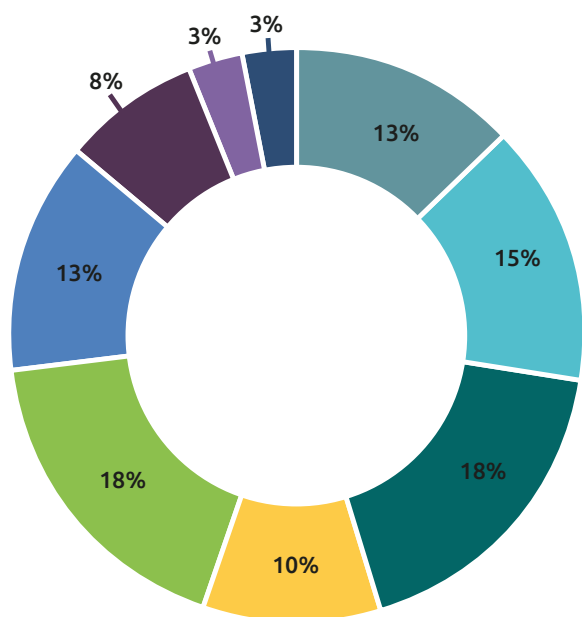
Mientras que en desayuno los 4 principales combinaciones son: leche o infusión con leche o yogur y sólido salado (24%), infusión o bebida con sólido salado (20%), sólo leche o infusión con leche o yogur (20%) y leche o infusión con leche o yogur y sólido dulce (16%). En la merienda la distribución es más homogénea y predominan aquellas combinaciones que incluyen sólidos.

Figura 2 Distribución de las categorías conformadas para desayuno y merienda (%)



Desayuno

- Sólo leche o infusión con leche o yogur
- Leche o infusión con leche o yogur y sólido salado
- Leche o infusión con leche o yogur y sólido dulce
- Sólo infusión o bebida
- Infusión o bebida y sólido salado
- Infusión o bebida y sólido dulce
- Sólo sólidos
- Sólido con Infusión/bebida o leche o infusión con leche o yogur
- Otros



Merienda

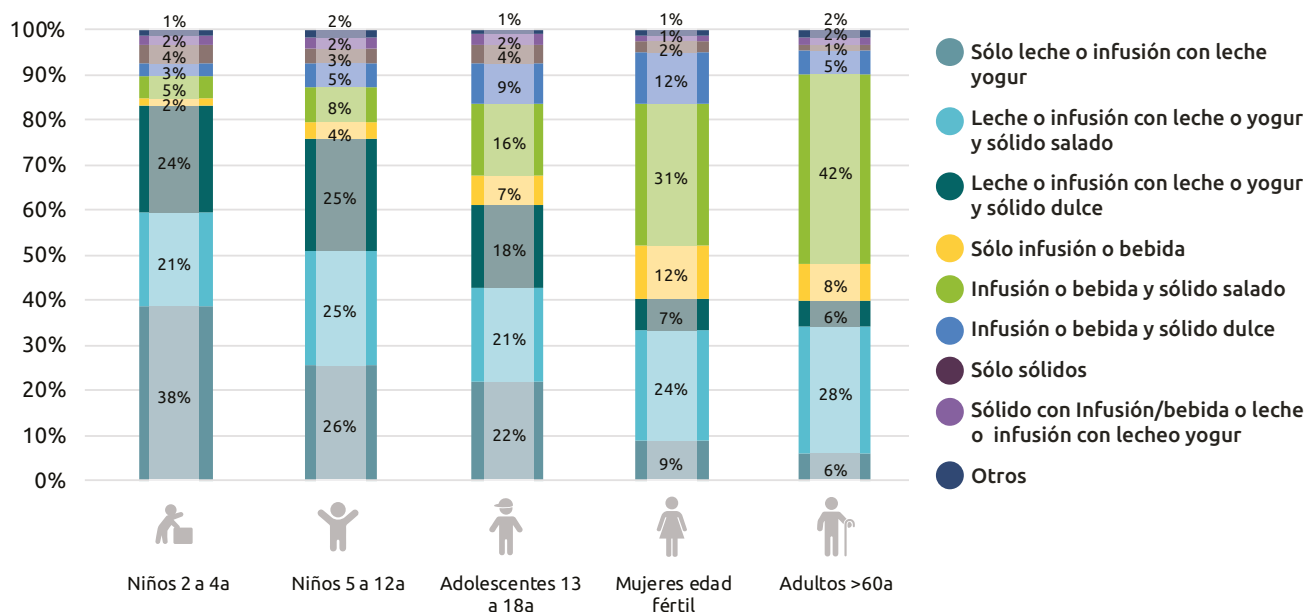
- Sólo leche o infusión con leche o yogur
- Leche o infusión con leche o yogur y sólido salado
- Leche o infusión con leche o yogur y sólido dulce
- Sólo infusión o bebida
- Infusión o bebida y sólido salado
- Infusión o bebida y sólido dulce
- Sólo sólidos
- Sólido con Infusión/bebida o leche o infusión con leche o yogur
- Otros

Fuente. Elaborado a partir de los datos de la Encuesta Alimentaria Nutricional de la Ciudad de Buenos Aires, EAN CABA 2011.

El análisis a lo largo del ciclo vital demuestra una serie de diferencias en las elecciones según la etapa:

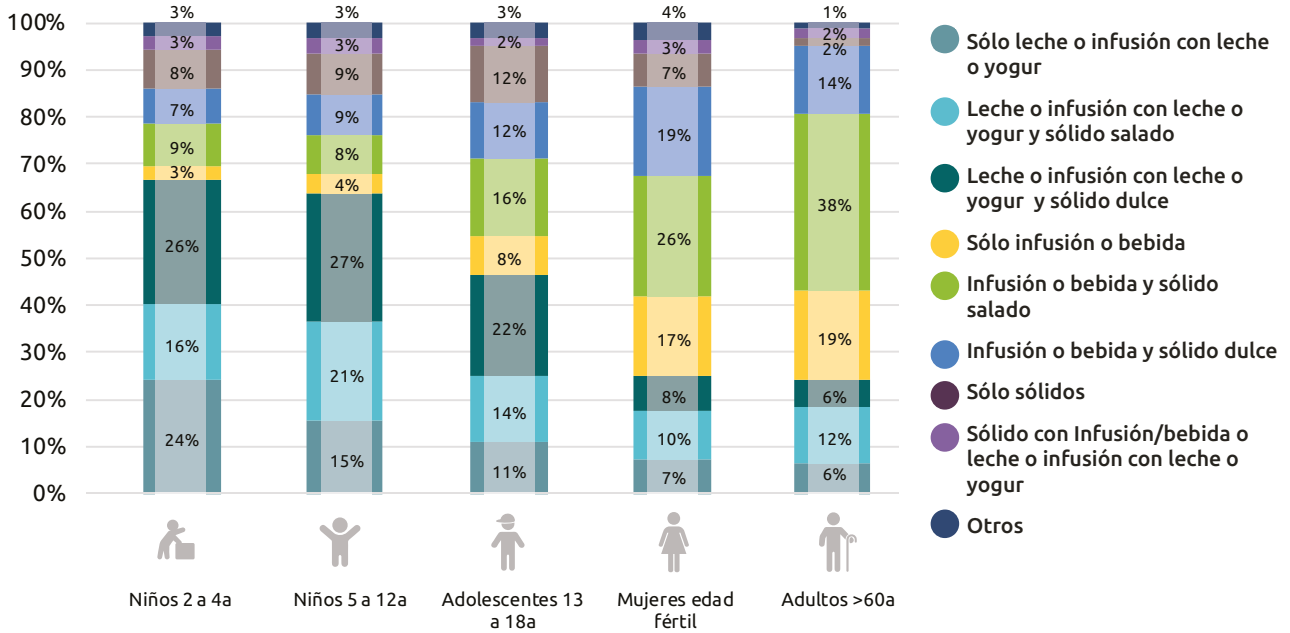
- El consumo de leche o infusiones con leche o yogur disminuye a medida que aumenta la edad, a la par del aumento en el consumo de infusiones, fenómeno que se repite en desayuno y merienda con ciertas diferencias.
- En el desayuno, 8 de cada 10 niños de 2 a 4 años consumen leche, infusiones con leche o yogur, mientras que en los adultos son sólo 4 de cada 10 lo que lo incorporan en el desayuno.
- El consumo de infusiones es más frecuente en la merienda.
- Los niños y adolescentes tienen más preferencia por los sólidos dulces, tanto en el desayuno como en la merienda.
- Los sólidos salados son más frecuentes en el desayuno, mientras que los dulces en la merienda.

Figura 3 Distribución de las categorías conformadas para desayuno, por grupo etario (%)



Fuente. Elaborado a partir de los datos de la Encuesta Alimentaria Nutricional de la Ciudad de Buenos Aires, EAN CABA 2011.

Figura 4 Distribución de las categorías conformadas para merienda, por grupo etario (%)



Fuente. Elaborado a partir de los datos de la Encuesta Alimentaria Nutricional de la Ciudad de Buenos Aires, EAN CABA 2011.

A continuación se describe cada una de las combinaciones de desayuno y merienda, sus características, distribución y composición.

DESAYUNO/MERIENDA 1

Sólo leche o infusión con leche o yogur



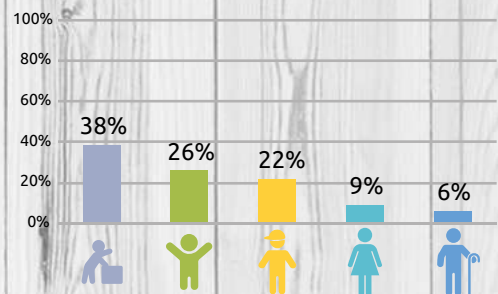
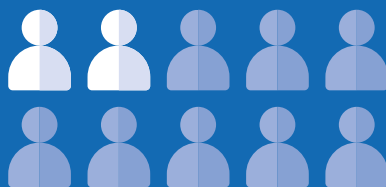
Ejemplos

• *Café con leche* • *Té con leche* • *Chocolatada* • *Yogur*

Desayuno



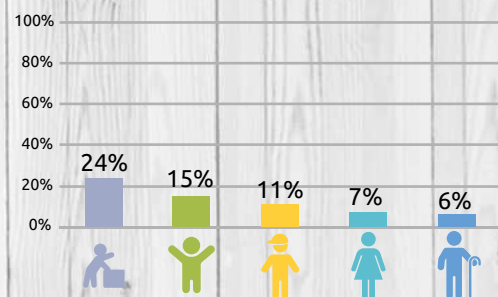
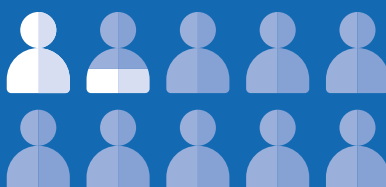
20% de los individuos
toman diariamente este tipo de desayuno



Merienda



13% de los individuos
toman diariamente este tipo de merienda



En ambos momentos del día, este tipo de combinación es más frecuente en los niños y desciende conforme aumenta la edad.

DESAYUNO/MERIENDA 1 (cont.)

Sólo leche o infusión con leche o yogur

Composición de la categoría "sólo leche o infusión con leche o yogur"

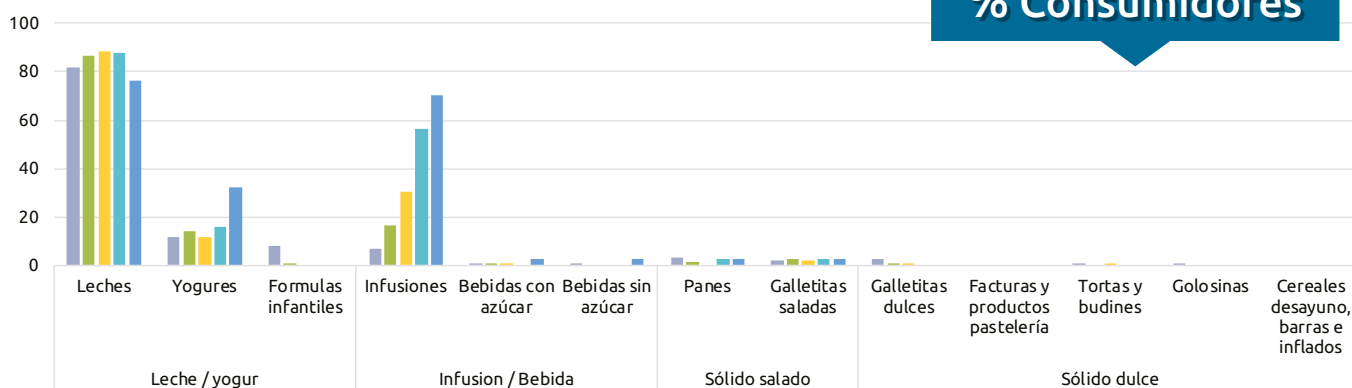
Al observar las cantidades se evidencia que:

Las infusiones con leche son más frecuentes a medida que avanza la edad, y en los niños el consumo de leche sola o con cacao es más frecuente.

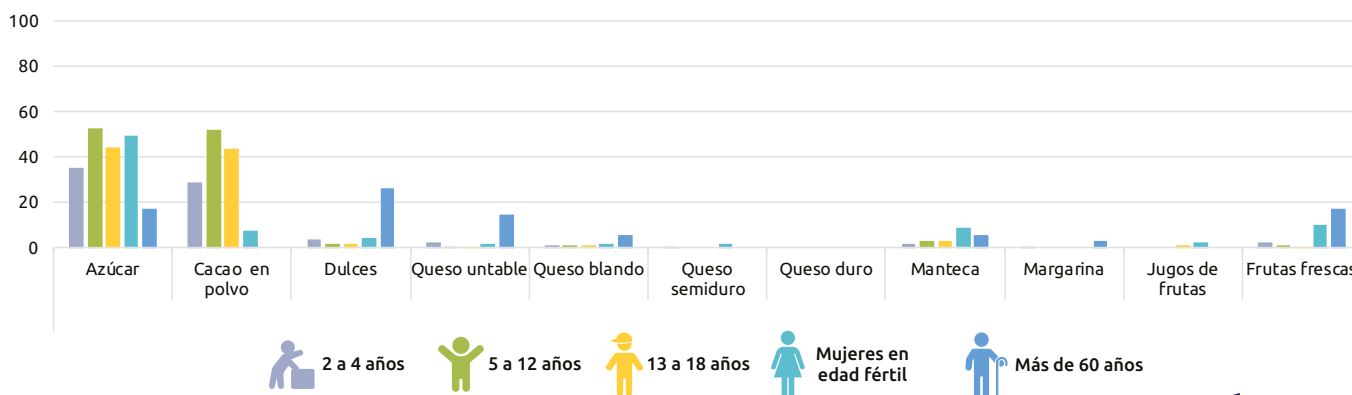
El yogur es más consumido en la merienda que en el desayuno.

Las frutas son consumidas por muy poca proporción de la población pero en porciones de entre 100 y 180 g.

Desayuno - Componentes Principales



Desayuno - Agregados



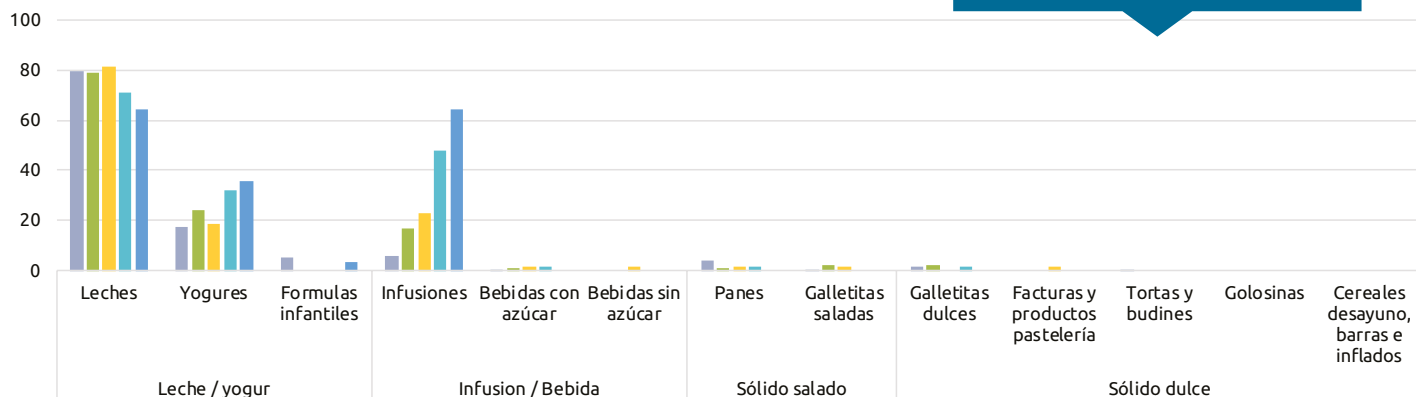
| DESAYUNO | Niños 2 a 4 años | | Niños 5 a 12 años | | Adolescentes 13 a 18 años | | Mujeres en edad fértil | | Adultos >60 años | |
|---------------------|------------------|------------------|-------------------|------------------|---------------------------|------------------|------------------------|------------------|------------------|------------------|
| Alimentos | Consumo promedio | Porción promedio | Consumo promedio | Porción promedio | Consumo promedio | Porción promedio | Consumo promedio | Porción promedio | Consumo promedio | Porción promedio |
| Leches | 180 | 223 | 176 | 210 | 201 | 228 | 156 | 199 | 131 | 178 |
| Formulas infantiles | 18 | 234 | 1 | 183 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Yogures | 24 | 182 | 33 | 186 | 26 | 217 | 39 | 160 | 58 | 172 |
| Infusiones | 5 | 64 | 18 | 97 | 49 | 147 | 125 | 211 | 143 | 197 |
| Azúcar | 3 | 9 | 6 | 12 | 5 | 12 | 6 | 12 | 4 | 15 |
| Cacao en polvo | 2 | 8 | 4 | 9 | 6 | 14 | 1 | 12 | 0 | 0 |
| Frutas frescas | 5 | 184 | 3 | 102 | 6 | 183 | 22 | 167 | 15 | 98 |

DESAYUNO/MERIENDA 1 (cont.)

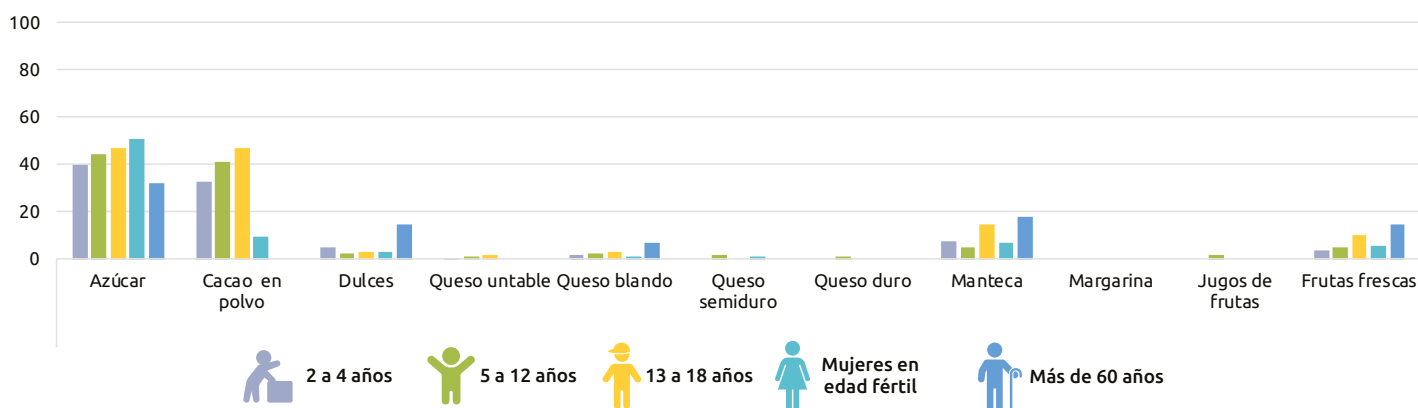
Sólo leche o infusión con leche o yogur

Merienda - Componentes Principales

% Consumidores



Merienda - Agregados



Cantidad consumida

| MERIENDA | Niños 2 a 4 años | | Niños 5 a 12 años | | Adolescentes 13 a 18 años | | Mujeres en edad fértil | | Adultos >60 años | |
|----------------------------|------------------|------------------|-------------------|------------------|---------------------------|------------------|------------------------|------------------|------------------|------------------|
| | Consumo promedio | Porción promedio | Consumo promedio | Porción promedio | Consumo promedio | Porción promedio | Consumo promedio | Porción promedio | Consumo promedio | Porción promedio |
| Alimentos | | | | | | | | | | |
| Leches | 178 | 218 | 176 | 219 | 168 | 216 | 159 | 214 | 118 | 226 |
| Formulas infantiles | 14 | 231 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 6 | 143 |
| Yogures | 32 | 211 | 39 | 171 | 38 | 173 | 96 | 268 | 94 | 196 |
| Infusiones | 3 | 39 | 12 | 72 | 17 | 121 | 87 | 183 | 57 | 124 |
| Azúcar | 4 | 10 | 7 | 15 | 7 | 16 | 6 | 15 | 3 | 19 |
| Cacao en polvo | 3 | 9 | 5 | 10 | 6 | 12 | 2 | 10 | 0 | 0 |
| Frutas frescas | 4 | 109 | 9 | 134 | 5 | 123 | 16 | 144 | 28 | 147 |

Fuente. Elaborado a partir de los datos de la Encuesta Alimentaria Nutricional de la Ciudad de Buenos Aires, EAN CABA 2011.

DESAYUNO/MERIENDA 2

Leche o infusión con leche o yogur y sólido salado



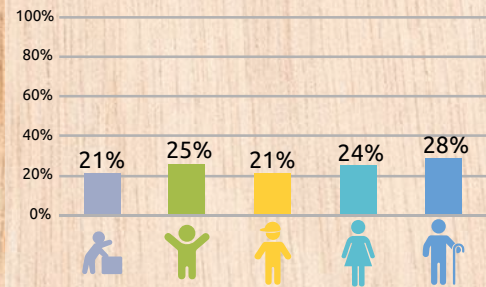
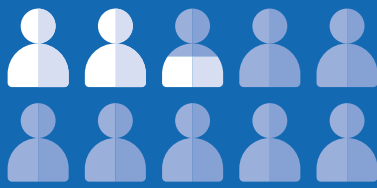
Ejemplos

- *Café con leche y pan con manteca y dulce*
- *Té con leche y galletitas de agua*
- *Yogur con tostadas con mermelada*
- *Mate cocido con leche y pan con queso*

Desayuno



24% de los individuos
toman diariamente este tipo de desayuno

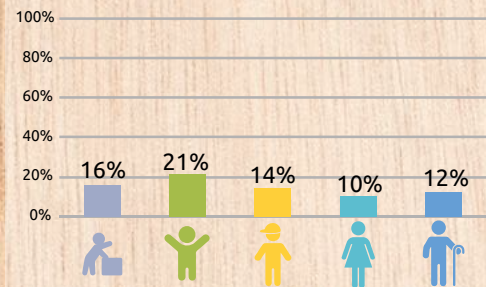
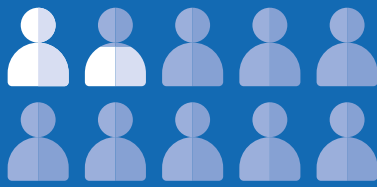


En el desayuno es la opción más elegida a diferencia de lo que se observa para la combinación anterior, la frecuencia es similar en niños y adultos .

Merienda



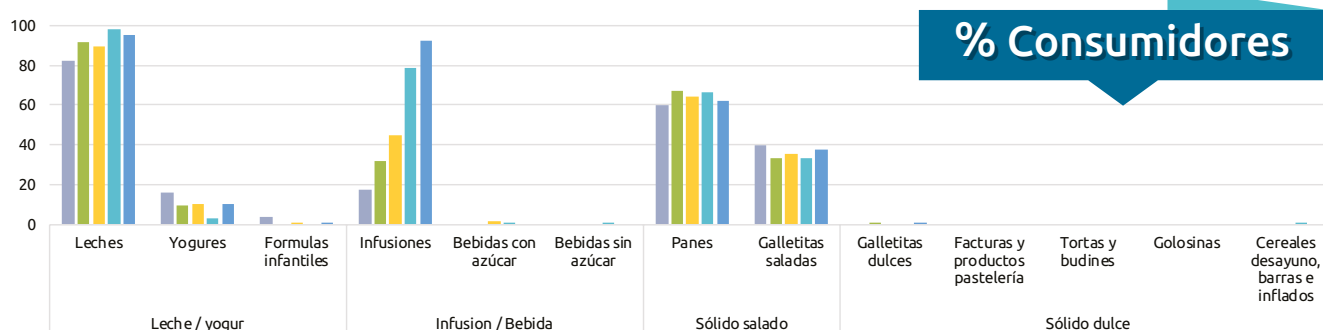
15% de los individuos
toman diariamente este tipo de merienda



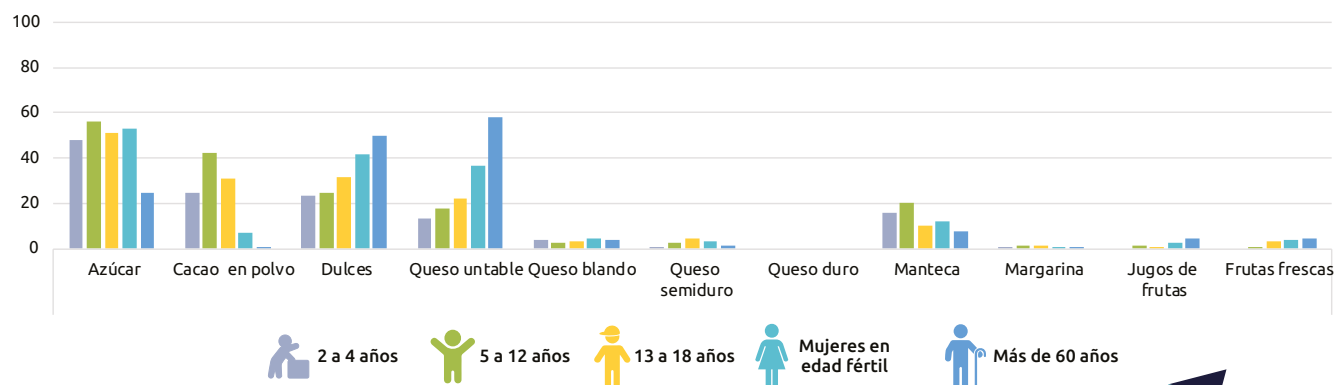
Composición de la categoría "leche o yogur o infusión con leche y sólido salado"

Dentro de los sólidos salados los panes son los más consumidos. Al igual que en el caso anterior, las infusiones con leche crecen a medida que aumenta la edad.

Desayuno - Componentes Principales



Desayuno - Agregados



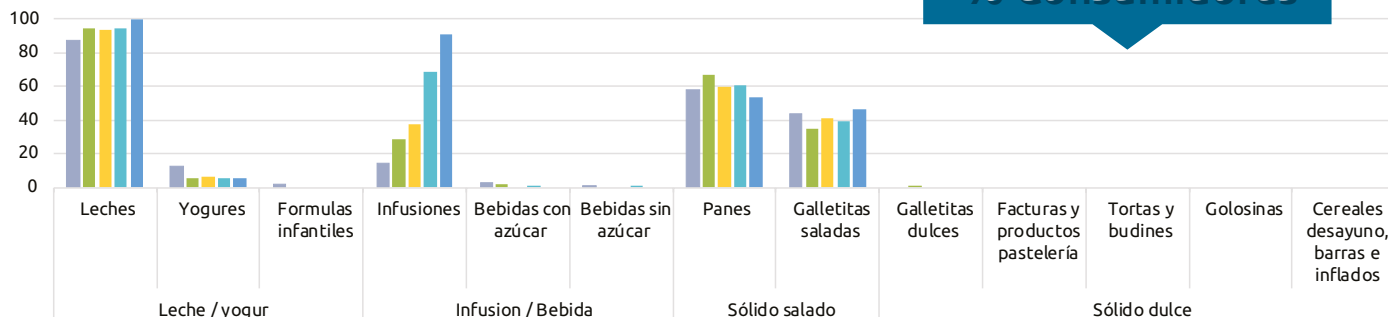
| DESAYUNO | Niños 2 a 4 años | | Niños 5 a 12 años | | Adolescentes 13 a 18 años | | Mujeres en edad fértil | | Adultos >60 años | |
|----------------------------|------------------|------------------|-------------------|------------------|---------------------------|------------------|------------------------|------------------|------------------|------------------|
| | Consumo promedio | Porción promedio | Consumo promedio | Porción promedio | Consumo promedio | Porción promedio | Consumo promedio | Porción promedio | Consumo promedio | Porción promedio |
| Alimentos | | | | | | | | | | |
| Leches | 176 | 209 | 196 | 212 | 200 | 226 | 185 | 188 | 176 | 180 |
| Panes | 29 | 49 | 39 | 58 | 49 | 75 | 31 | 51 | 32 | 48 |
| Yogures | 28 | 191 | 15 | 180 | 23 | 195 | 6 | 165 | 16 | 157 |
| Infusiones | 15 | 65 | 32 | 101 | 56 | 143 | 134 | 165 | 137 | 152 |
| Galletitas saladas | 10 | 23 | 11 | 32 | 11 | 33 | 13 | 33 | 10 | 28 |
| Formulas infantiles | 5 | 222 | 0 | 0 | 2 | 200 | 0 | 0 | 0 | 40 |
| Dulces | 5 | 21 | 7 | 25 | 10 | 32 | 8 | 19 | 11 | 24 |
| Queso untable | 4 | 28 | 4 | 17 | 5 | 25 | 9 | 23 | 13 | 24 |
| Azúcar | 3 | 7 | 7 | 12 | 8 | 14 | 5 | 11 | 3 | 14 |
| Queso blando | 3 | 46 | 0 | 60 | 3 | 88 | 3 | 80 | 3 | 59 |
| Grasas animales | 2 | 11 | 3 | 12 | 2 | 17 | 1 | 13 | 1 | 14 |
| Cacao en polvo | 1 | 7 | 4 | 10 | 4 | 15 | 0 | 12 | 0 | 5 |
| Queso semiduro | 0 | 15 | 0 | 24 | 2 | 39 | 2 | 41 | 1 | 60 |
| Bebidas con azúcar | 3 | 200 | 0 | 0 | 2 | 200 | 1 | 118 | 0 | 0 |

DESAYUNO/MERIENDA 2 (cont.)

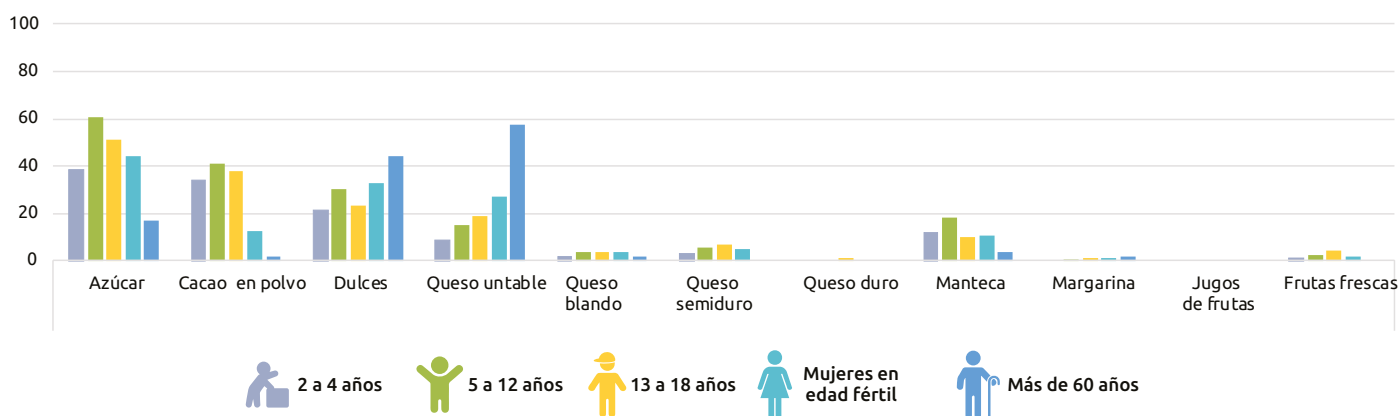
Sólo leche o infusión con leche o yogur

Merienda - Componentes Principales

% Consumidores



Merienda - Agregados



Cantidad consumida

| MERIENDA | Niños 2 a 4 años | | Niños 5 a 12 años | | Adolescentes 13 a 18 años | | Mujeres en edad fértil | | Adultos >60 años | |
|----------------------------|------------------|------------------|-------------------|------------------|---------------------------|------------------|------------------------|------------------|------------------|------------------|
| | Consumo promedio | Porción promedio | Consumo promedio | Porción promedio | Consumo promedio | Porción promedio | Consumo promedio | Porción promedio | Consumo promedio | Porción promedio |
| Alimentos | | | | | | | | | | |
| Leches | 178 | 209 | 191 | 209 | 200 | 215 | 175 | 185 | 170 | 174 |
| Panes | 26 | 43 | 38 | 56 | 43 | 71 | 31 | 53 | 25 | 46 |
| Yogures | 29 | 205 | 18 | 207 | 14 | 205 | 10 | 155 | 10 | 145 |
| Infusiones | 12 | 95 | 22 | 88 | 55 | 128 | 131 | 163 | 137 | 147 |
| Galletitas saladas | 9 | 23 | 12 | 37 | 19 | 46 | 11 | 27 | 12 | 26 |
| Formulas infantiles | 7 | 223 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Dulces | 5 | 22 | 8 | 28 | 10 | 37 | 10 | 21 | 10 | 20 |
| Queso untable | 2 | 28 | 4 | 23 | 6 | 32 | 10 | 24 | 12 | 20 |
| Azúcar | 4 | 9 | 6 | 11 | 6 | 12 | 5 | 11 | 2 | 9 |
| Queso blando | 1 | 44 | 3 | 61 | 2 | 76 | 3 | 44 | 1 | 43 |
| Grasas animales | 2 | 11 | 2 | 13 | 1 | 14 | 2 | 18 | 0 | 8 |
| Cacao en polvo | 3 | 8 | 4 | 10 | 5 | 14 | 1 | 11 | 0 | 0 |
| Queso semiduro | 0 | 16 | 1 | 30 | 2 | 34 | 0 | 15 | 0 | 50 |
| Bebidas con azúcar | 1 | 100 | 2 | 200 | 2 | 200 | 0 | 750 | 0 | 0 |

Fuente. Elaborado a partir de los datos de la Encuesta Alimentaria Nutricional de la Ciudad de Buenos Aires, EAN CABA 2011.

DESAYUNO/MERIENDA 3

Leche o infusión con leche o yogur y sólido dulce



Ejemplos

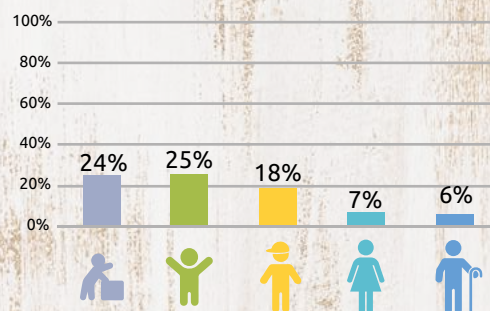
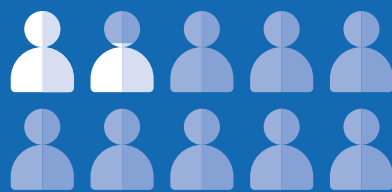
- *Café con leche y facturas* • *Té con leche y galletitas dulces* • *Yogur con cereales*
- *Chocolatada con alfajor* • *Mate cocido con leche con vainillas*

Es una opción más frecuente en los niños y adolescentes, mientras que en los adultos desciende significativamente.

Desayuno



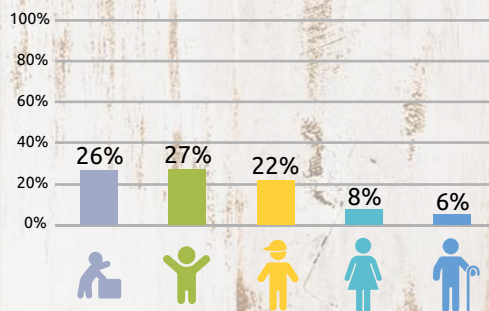
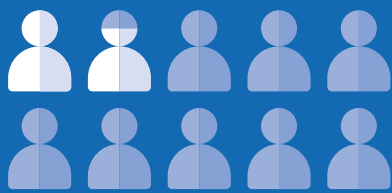
16% de los individuos toman diariamente este tipo de desayuno



Merienda



18% de los individuos toman diariamente este tipo de merienda

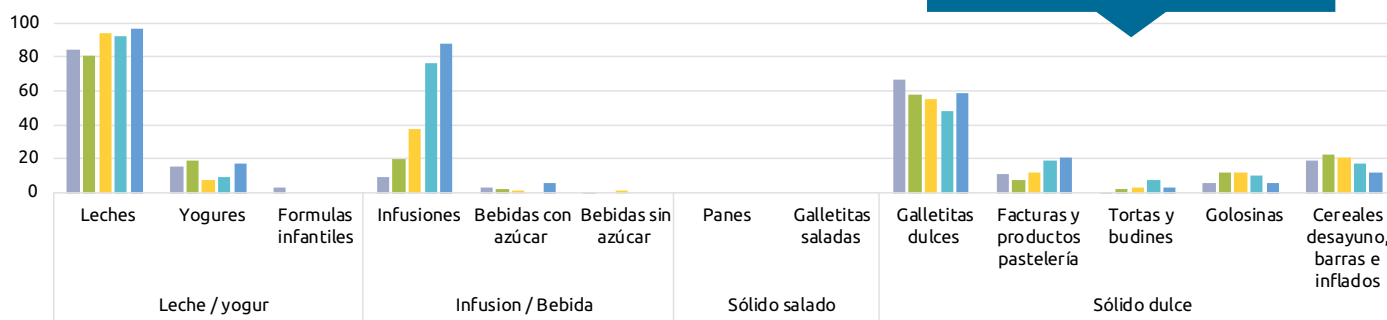


Composición de la categoría "leche o yogur o infusión con leche y sólido salado"

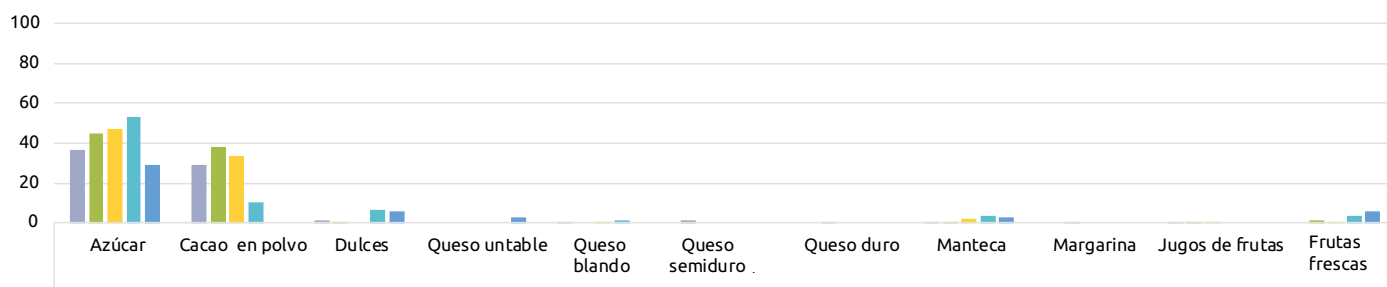
Dentro de los sólidos dulces las galletitas son las más consumidas. Al igual que en los casos anteriores, las infusiones con leche crecen a medida que aumenta la edad. Los yogures son más frecuentes que en el caso anterior. Las golosinas más consumidas son los alfajores.

Desayuno - Componentes Principales

% Consumidores



Desayuno - Agregados



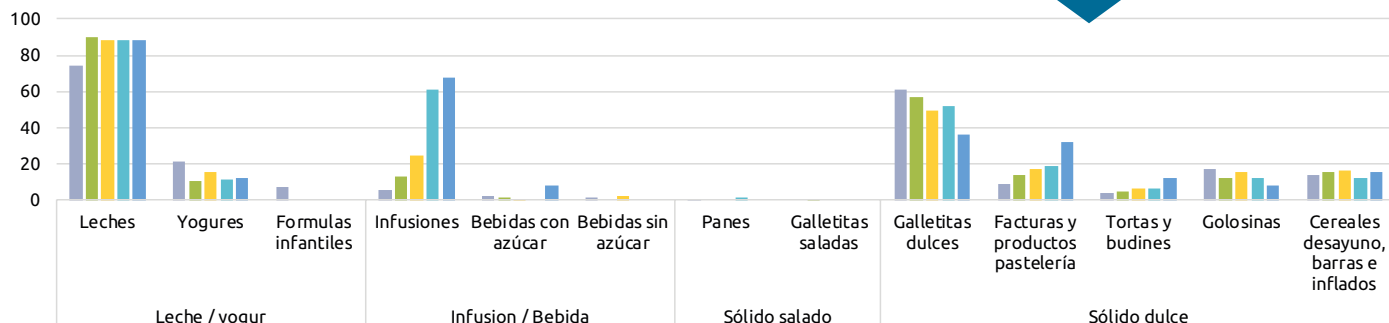
2 a 4 años
 5 a 12 años
 13 a 18 años
 Mujeres en edad fértil
 Más de 60 años

Cantidad consumida

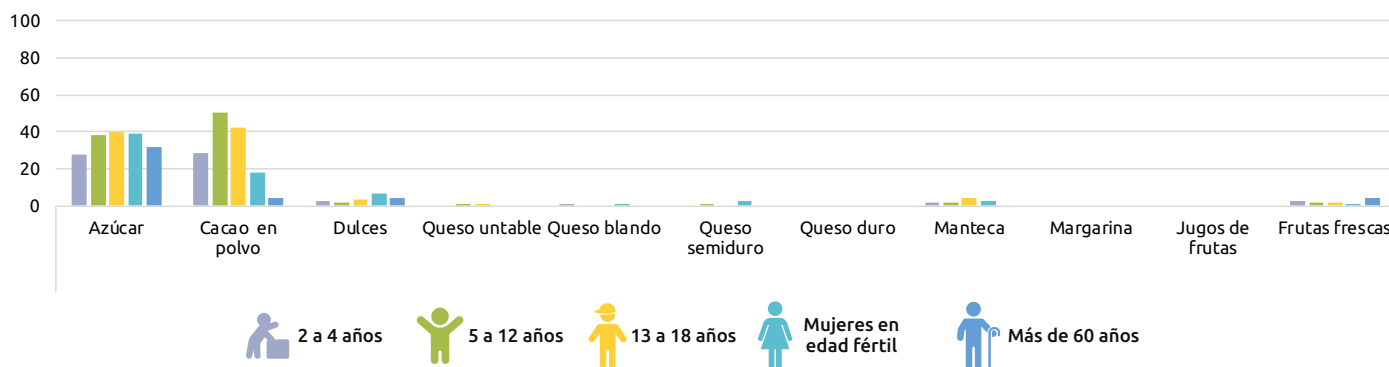
| DESAYUNO | Niños 2 a 4 años | | Niños 5 a 12 años | | Adolescentes 13 a 18 años | | Mujeres en edad fértil | | Adultos >60 años | |
|---|------------------|------------------|-------------------|------------------|---------------------------|------------------|------------------------|------------------|------------------|------------------|
| | Consumo promedio | Porción promedio | Consumo promedio | Porción promedio | Consumo promedio | Porción promedio | Consumo promedio | Porción promedio | Consumo promedio | Porción promedio |
| Alimentos | | | | | | | | | | |
| Leches | 174 | 212 | 176 | 215 | 212 | 223 | 164 | 206 | 151 | 164 |
| Yogures | 28 | 173 | 35 | 191 | 16 | 208 | 51 | 231 | 24 | 124 |
| Galletitas dulces | 22 | 35 | 24 | 44 | 31 | 60 | 24 | 59 | 37 | 73 |
| Infusiones | 4 | 75 | 11 | 88 | 37 | 148 | 102 | 201 | 93 | 163 |
| Golosinas | 5 | 34 | 10 | 57 | 7 | 41 | 9 | 39 | 7 | 27 |
| Facturas y productos pastelería | 4 | 52 | 7 | 90 | 8 | 73 | 9 | 91 | 9 | 56 |
| Cereales desayuno, barras e inflados | 4 | 25 | 6 | 26 | 6 | 31 | 9 | 28 | 2 | 18 |
| Cacao en polvo | 3 | 8 | 4 | 9 | 5 | 13 | 2 | 10 | 0 | 5 |
| Azúcar | 3 | 10 | 3 | 9 | 4 | 10 | 3 | 10 | 2 | 8 |
| Tortas y budines | 1 | 31 | 1 | 56 | 4 | 52 | 3 | 63 | 0 | 0 |
| Dulces | 1 | 20 | 0 | 24 | 0 | 19 | 0 | 12 | 1 | 17 |
| Frutas frescas | 2 | 103 | 1 | 97 | 1 | 151 | 4 | 81 | 14 | 180 |

Merienda - Componentes Principales

% Consumidores



Merienda - Agregados



Cantidad consumida

| MERIENDA | Niños 2 a 4 años | | Niños 5 a 12 años | | Adolescentes 13 a 18 años | | Mujeres en edad fértil | | Adultos >60 años | |
|---|------------------|------------------|-------------------|------------------|---------------------------|------------------|------------------------|------------------|------------------|------------------|
| | Consumo promedio | Porción promedio | Consumo promedio | Porción promedio | Consumo promedio | Porción promedio | Consumo promedio | Porción promedio | Consumo promedio | Porción promedio |
| Alimentos | | | | | | | | | | |
| Leches | 172 | 228 | 190 | 209 | 200 | 227 | 180 | 186 | 166 | 177 |
| Yogures | 32 | 161 | 18 | 192 | 32 | 220 | 6 | 196 | 16 | 158 |
| Galletitas dulces | 23 | 35 | 26 | 45 | 44 | 80 | 29 | 51 | 12 | 25 |
| Infusiones | 6 | 67 | 19 | 82 | 69 | 182 | 140 | 174 | 211 | 231 |
| Golosinas | 3 | 32 | 6 | 70 | 4 | 46 | 2 | 28 | 0 | 0 |
| Facturas y productos pastelería | 6 | 50 | 11 | 89 | 16 | 83 | 17 | 77 | 22 | 79 |
| Cereales desayuno, barras e inflados | 4 | 25 | 6 | 32 | 5 | 30 | 3 | 22 | 4 | 31 |
| Cacao en polvo | 2 | 10 | 3 | 8 | 5 | 14 | 1 | 13 | 0 | 0 |
| Azúcar | 2 | 8 | 4 | 9 | 5 | 12 | 4 | 10 | 3 | 9 |
| Tortas y budines | 1 | 49 | 3 | 54 | 3 | 120 | 3 | 54 | 7 | 57 |
| Dulces | 0 | 6 | 0 | 17 | 0 | 35 | 1 | 15 | 1 | 16 |
| Frutas frescas | 1 | 132 | 2 | 96 | 2 | 125 | 1 | 340 | 2 | 70 |

Fuente. Elaborado a partir de los datos de la Encuesta Alimentaria Nutricional de la Ciudad de Buenos Aires, EAN CABA 2011.

DESAYUNO/MERIENDA 4

Sólo infusión o bebida



Ejemplos

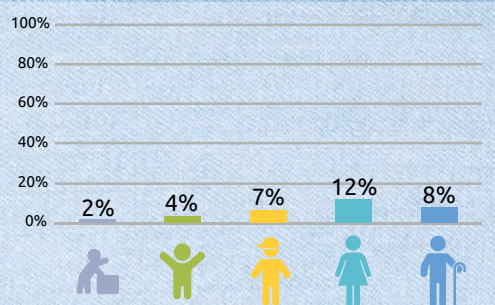
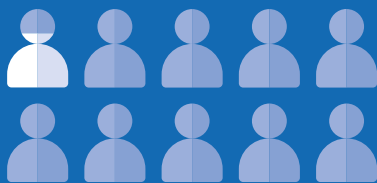
• *Café* • *Cortado* • *Té* • *Mate* • *Gaseosas*

Este tipo de desayuno/merienda es muy poco frecuente en los niños, y comienza a instalarse a partir de la adolescencia.

Desayuno



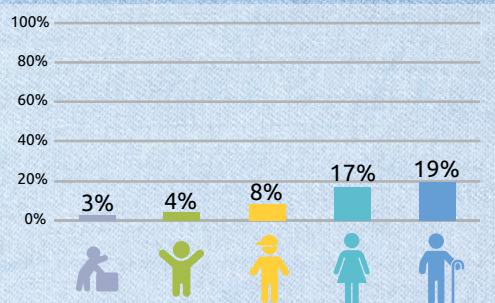
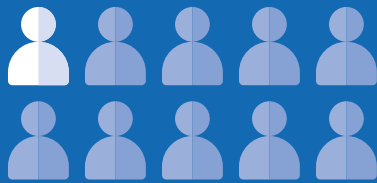
7% de los individuos
toman diariamente este tipo de desayuno



Merienda



10% de los individuos
toman diariamente este tipo de merienda



DESAYUNO/MERIENDA 4 (cont.)

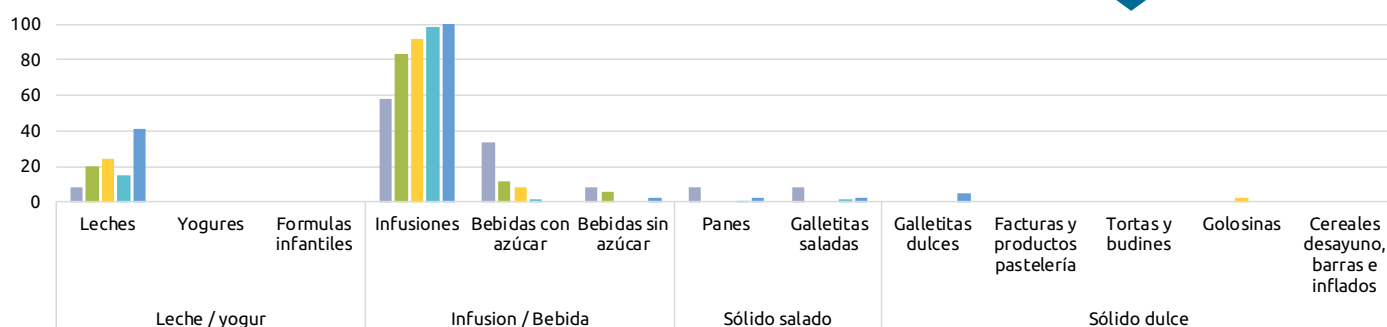
Sólo infusión o bebida

Composición de la categoría "sólo infusión o bebida"

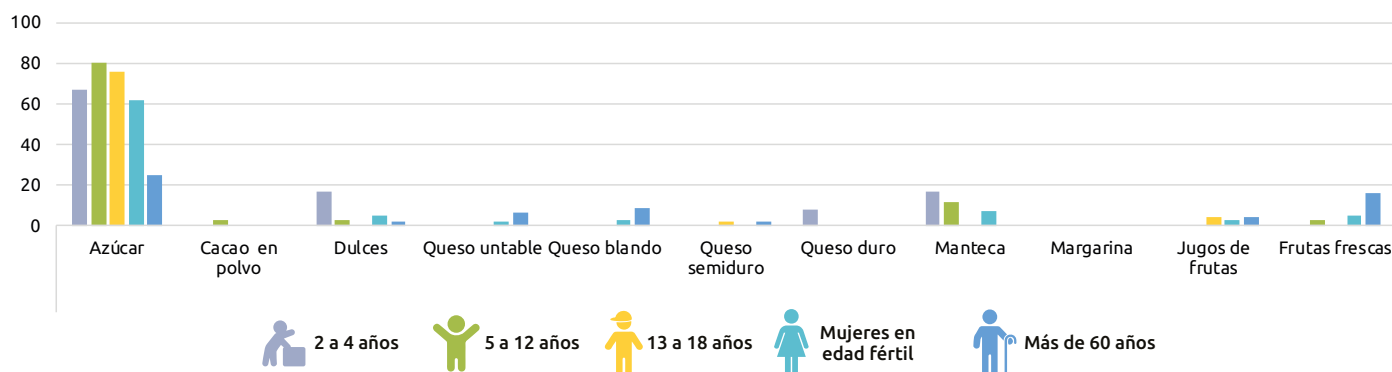
A pesar de ser mencionado como infusiones o bebidas, las gaseosas, jugos y aguas saborizadas representan un bajo consumo en el desayuno. En la merienda su consumo aumenta en proporción y cantidad. La leche aparece dentro de este tipo de desayuno o merienda, pero en baja frecuencia y cantidad. Lo mismo ocurre con otros alimentos como por ejemplo el queso, manteca y dulces.

% Consumidores

Desayuno - Componentes Principales



Desayuno - Agregados



Cantidad consumida

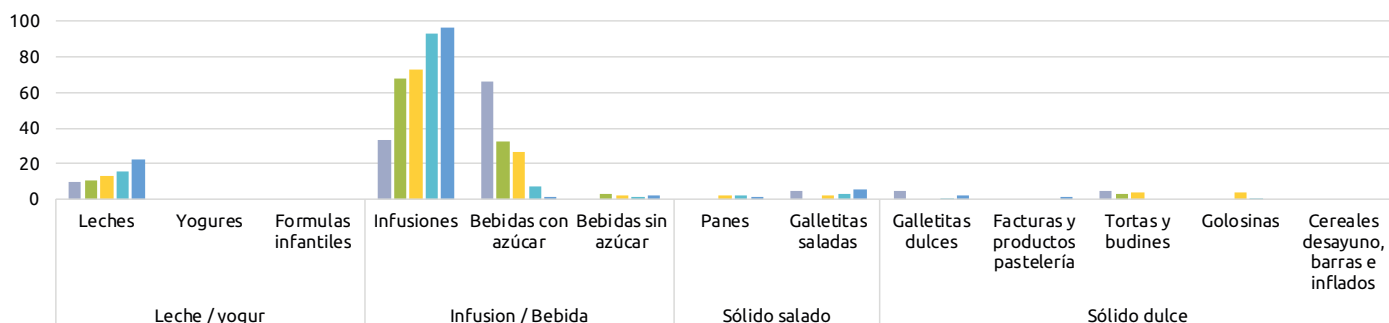
| DESAYUNO | Niños 2 a 4 años | | Niños 5 a 12 años | | Adolescentes 13 a 18 años | | Mujeres en edad fértil | | Adultos >60 años | |
|---------------------------|------------------|------------------|-------------------|------------------|---------------------------|------------------|------------------------|------------------|------------------|------------------|
| | Consumo promedio | Porción promedio | Consumo promedio | Porción promedio | Consumo promedio | Porción promedio | Consumo promedio | Porción promedio | Consumo promedio | Porción promedio |
| Alimentos | | | | | | | | | | |
| Infusiones | 77 | 186 | 117 | 170 | 190 | 220 | 371 | 384 | 351 | 353 |
| Bebidas con azúcar | 86 | 166 | 49 | 202 | 46 | 337 | 8 | 310 | 1 | 200 |
| Bebidas sin azúcar | 14 | 200 | 14 | 158 | 0 | 0 | 7 | 432 | 0 | 0 |
| Leches | 3 | 17 | 9 | 38 | 12 | 49 | 7 | 44 | 18 | 52 |
| Azúcar | 4 | 8 | 7 | 10 | 13 | 20 | 13 | 22 | 4 | 17 |
| Dulces | 2 | 24 | 2 | 15 | 1 | 12 | 2 | 25 | 1 | 13 |
| Grasas animales | 1 | 8 | 1 | 9 | 1 | 9 | 2 | 13 | 1 | 29 |
| Queso blando | 0 | 0 | 1 | 50 | 0 | 0 | 2 | 32 | 3 | 40 |
| Jugos de frutas | 0 | 0 | 0 | 10 | 7 | 99 | 0 | 15 | 0 | 0 |

DESAYUNO/MERIENDA 4 (cont.)

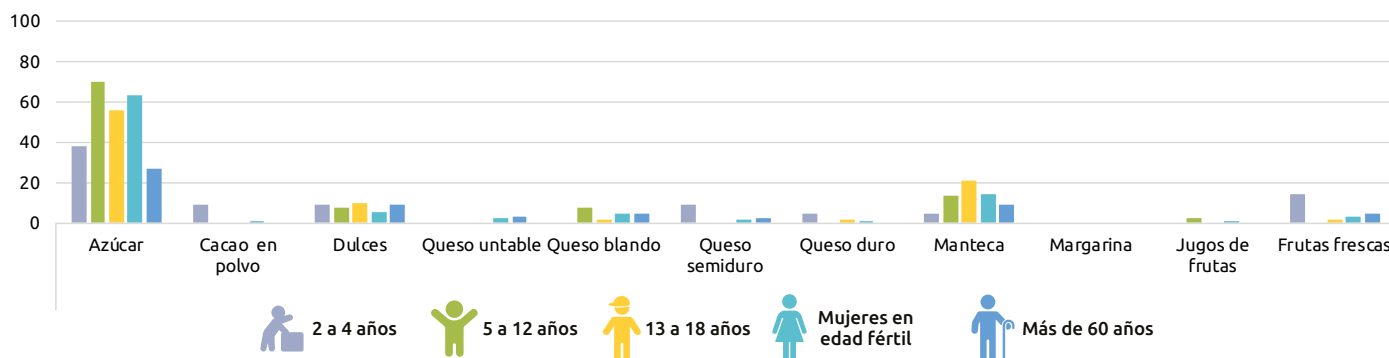
Sólo infusión o bebida

% Consumidores

Merienda - Componentes Principales



Merienda - Agregados



Cantidad consumida

| MERIENDA | Niños 2 a 4 años | | Niños 5 a 12 años | | Adolescentes 13 a 18 años | | Mujeres en edad fértil | | Adultos >60 años | |
|--------------------|------------------|------------------|-------------------|------------------|---------------------------|------------------|------------------------|------------------|------------------|------------------|
| | Consumo promedio | Porción promedio | Consumo promedio | Porción promedio | Consumo promedio | Porción promedio | Consumo promedio | Porción promedio | Consumo promedio | Porción promedio |
| Alimentos | | | | | | | | | | |
| Infusiones | 73 | 188 | 136 | 177 | 188 | 257 | 439 | 467 | 262 | 270 |
| Bebidas con azúcar | 121 | 199 | 90 | 439 | 79 | 312 | 20 | 339 | 0 | 0 |
| Bebidas sin azúcar | 0 | 0 | 3 | 100 | 17 | 600 | 0 | 0 | 8 | 181 |
| Leches | 0 | 6 | 5 | 46 | 5 | 38 | 6 | 45 | 11 | 38 |
| Azúcar | 3 | 7 | 14 | 17 | 10 | 16 | 15 | 25 | 3 | 12 |
| Dulces | 4 | 25 | 0 | 0 | 3 | 47 | 2 | 38 | 2 | 20 |
| Grasas animales | 0 | 2 | 2 | 11 | 1 | 9 | 3 | 24 | 2 | 16 |
| Queso blando | 0 | 0 | 2 | 48 | 1 | 20 | 2 | 50 | 3 | 38 |
| Jugos de frutas | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 2 | 200 | 2 | 65 |

Fuente. Elaborado a partir de los datos de la Encuesta Alimentaria Nutricional de la Ciudad de Buenos Aires, EAN CABA 2011.

DESAYUNO/MERIENDA 5

Infusión o bebida y sólido salado



Ejemplos

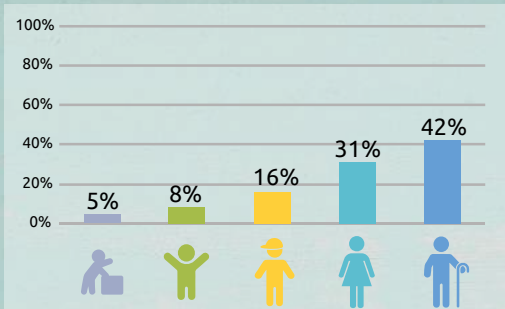
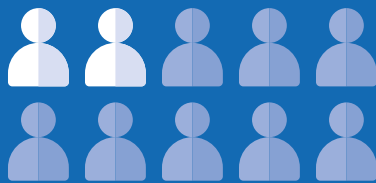
- Cortado y pan con queso y dulce
- Mate con tostadas con mermelada
- Té y galletitas de agua y manteca

Este tipo de combinación tiene una presencia inversa a su análogo con leche/yogur (Tipo 2), y aumenta la frecuencia acorde a la edad. En los adultos al menos una tercera parte lo elige.

Desayuno



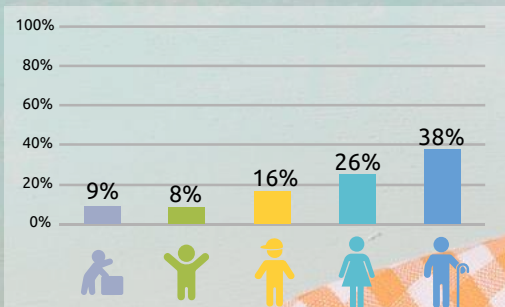
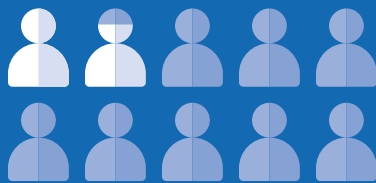
20% de los individuos toman diariamente este tipo de desayuno



Merienda



18% de los individuos toman diariamente este tipo de merienda



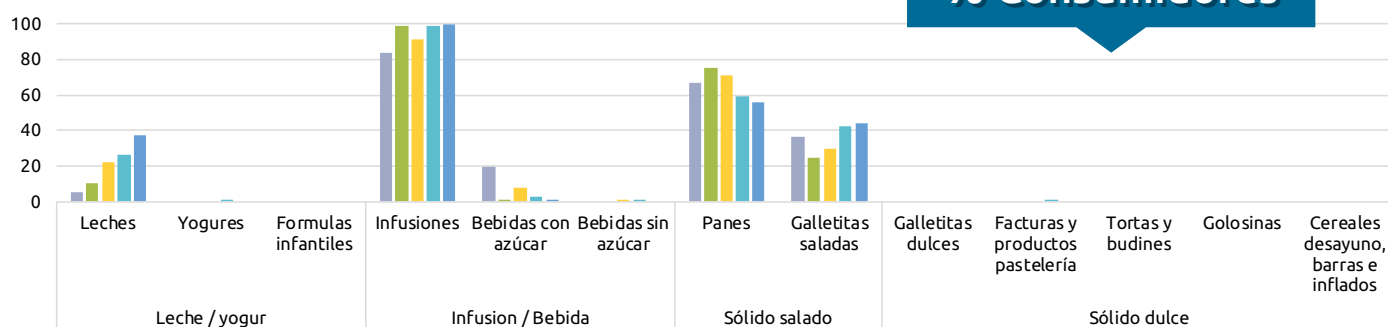
DESAYUNO/MERIENDA 5 (cont.)

Infusión o bebida y sólido salado

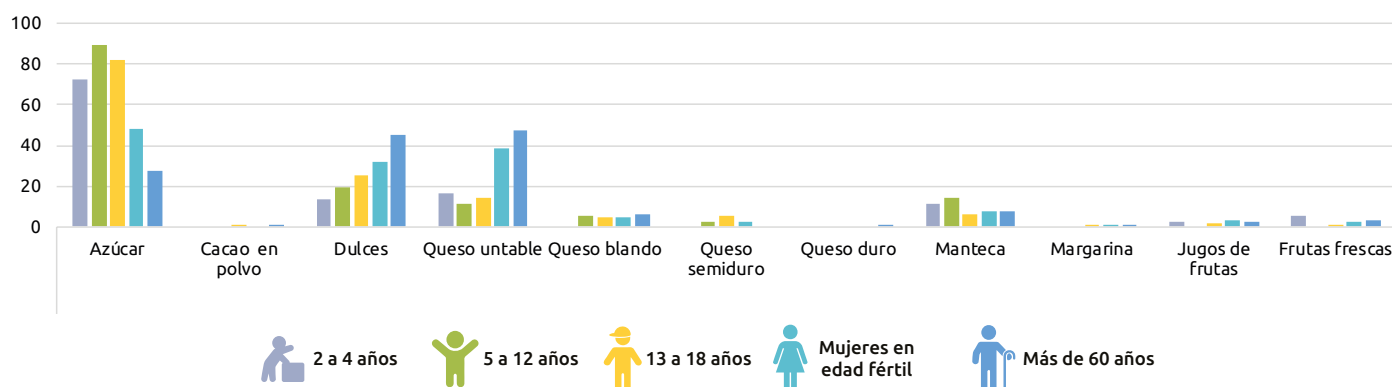
Composición de la categoría "Infusión o bebida y sólido salado"

Al igual que en anterior (Tipo 4) la leche está presente pero en baja frecuencia y cantidad (aproximadamente 50ml).

Desayuno - Componentes Principales



Desayuno - Agregados



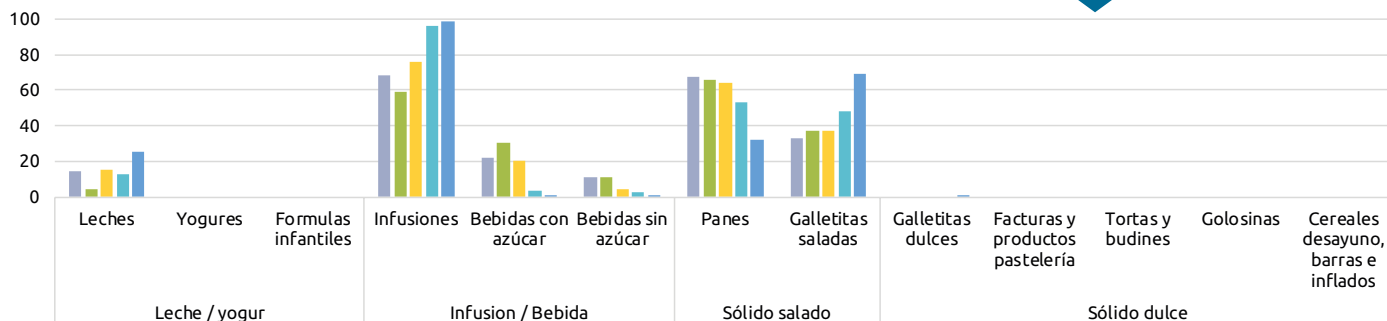
| DESAYUNO | Niños 2 a 4 años | | Niños 5 a 12 años | | Adolescentes 13 a 18 años | | Mujeres en edad fértil | | Adultos >60 años | |
|---------------------------|------------------|------------------|-------------------|------------------|---------------------------|------------------|------------------------|------------------|------------------|------------------|
| | Consumo promedio | Porción promedio | Consumo promedio | Porción promedio | Consumo promedio | Porción promedio | Consumo promedio | Porción promedio | Consumo promedio | Porción promedio |
| Alimentos | | | | | | | | | | |
| Infusiones | 119 | 173 | 145 | 192 | 198 | 233 | 366 | 374 | 316 | 318 |
| Bebidas con azúcar | 41 | 151 | 48 | 247 | 38 | 331 | 6 | 222 | 2 | 147 |
| Panes | 29 | 44 | 40 | 55 | 55 | 81 | 29 | 55 | 28 | 52 |
| Bebidas sin azúcar | 5 | 103 | 11 | 226 | 9 | 262 | 8 | 269 | 0 | 0 |
| Azúcar | 5 | 8 | 10 | 14 | 12 | 16 | 8 | 18 | 2 | 9 |
| Galletitas saladas | 9 | 24 | 9 | 31 | 20 | 59 | 14 | 29 | 12 | 24 |
| Dulces | 2 | 15 | 6 | 36 | 6 | 32 | 7 | 22 | 8 | 19 |
| Queso unttable | 3 | 17 | 3 | 31 | 3 | 28 | 9 | 24 | 10 | 20 |
| Leches | 5 | 61 | 2 | 53 | 10 | 48 | 13 | 53 | 16 | 48 |
| Queso blando | 0 | 30 | 2 | 40 | 2 | 44 | 2 | 43 | 4 | 56 |
| Grasas animales | 1 | 10 | 2 | 12 | 2 | 21 | 1 | 16 | 1 | 16 |
| Queso semiduro | 2 | 25 | 2 | 18 | 3 | 34 | 2 | 35 | 0 | 25 |

DESAYUNO/MERIENDA 5 (cont.)

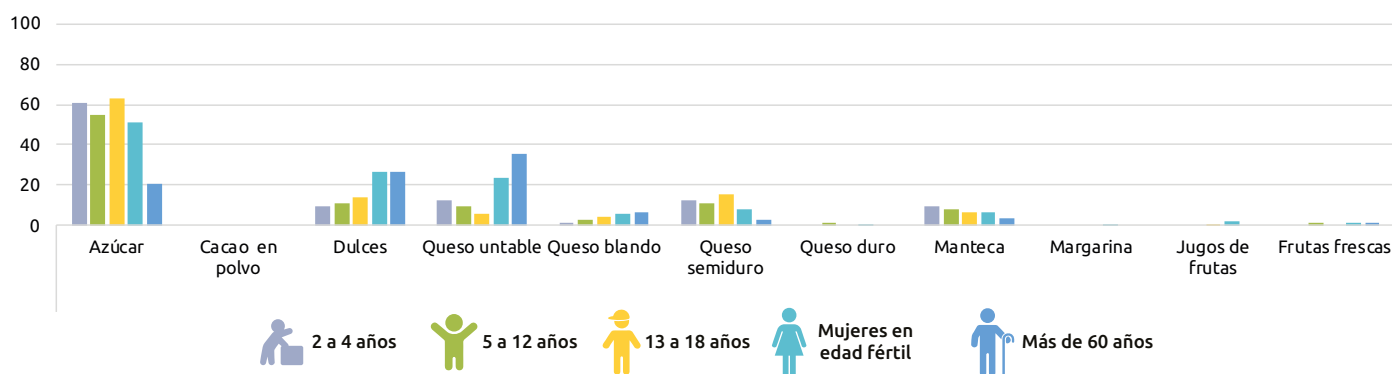
Infusión o bebida y sólido salado

Merienda - Componentes Principales

% Consumidores



Merienda - Agregados



Cantidad consumida

| MERIENDA | Niños 2 a 4 años | | Niños 5 a 12 años | | Adolescentes 13 a 18 años | | Mujeres en edad fértil | | Adultos >60 años | |
|--------------------|------------------|------------------|-------------------|------------------|---------------------------|------------------|------------------------|------------------|------------------|------------------|
| | Consumo promedio | Porción promedio | Consumo promedio | Porción promedio | Consumo promedio | Porción promedio | Consumo promedio | Porción promedio | Consumo promedio | Porción promedio |
| Alimentos | | | | | | | | | | |
| Infusiones | 160 | 174 | 154 | 179 | 158 | 200 | 372 | 386 | 332 | 334 |
| Bebidas con azúcar | 0 | 0 | 21 | 215 | 74 | 384 | 10 | 452 | 0 | 0 |
| Panes | 44 | 55 | 49 | 68 | 54 | 78 | 30 | 52 | 16 | 49 |
| Bebidas sin azúcar | 29 | 166 | 12 | 285 | 23 | 620 | 6 | 400 | 2 | 500 |
| Azúcar | 6 | 7 | 9 | 11 | 11 | 17 | 5 | 12 | 1 | 7 |
| Galletitas saladas | 3 | 15 | 18 | 64 | 14 | 46 | 14 | 32 | 15 | 22 |
| Dulces | 0 | 0 | 2 | 17 | 5 | 26 | 8 | 22 | 5 | 20 |
| Queso untable | 1 | 15 | 3 | 25 | 3 | 45 | 9 | 25 | 7 | 22 |
| Leches | 13 | 47 | 8 | 69 | 8 | 48 | 8 | 41 | 18 | 49 |
| Queso blando | 0 | 0 | 0 | 13 | 3 | 101 | 4 | 40 | 4 | 47 |
| Grasas animales | 3 | 15 | 0 | 0 | 0 | 5 | 1 | 9 | 0 | 12 |
| Queso semiduro | 1 | 15 | 2 | 29 | 4 | 25 | 2 | 32 | 1 | 24 |

Fuente. Elaborado a partir de los datos de la Encuesta Alimentaria Nutricional de la Ciudad de Buenos Aires, EAN CABA 2011.

DESAYUNO/MERIENDA 6

Infusión o bebida y sólido dulce



Ejemplos

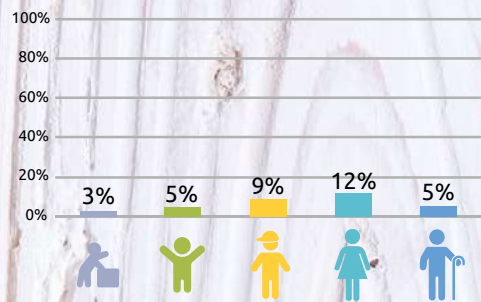
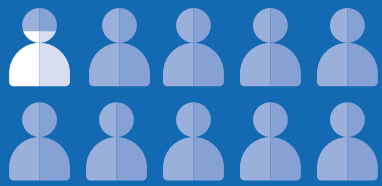
- Cortado y medialunas
- Mate y galletitas dulces
- Jugo con alfajor
- Té con galletitas dulces simples/rellenas

Al igual que para el anterior, se observa una frecuencia inversa a su análogo con leche/ infusión con leche/ yogur (desayuno/merienda 3), y aumenta la participación acorde a la edad, con la mayor frecuencia en las mujeres en edad fértil durante la merienda.

Desayuno



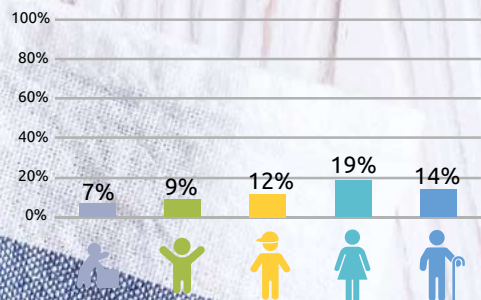
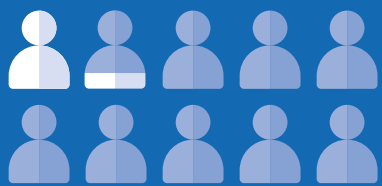
7% de los individuos
toman diariamente este tipo de desayuno



Merienda



12% de los individuos
toman diariamente este tipo de merienda

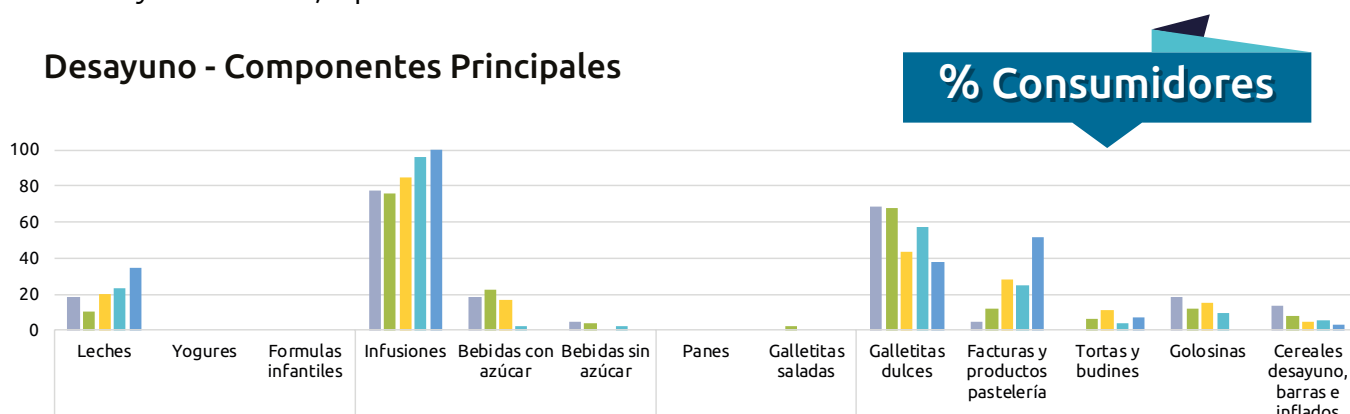


Composición de la categoría "Infusión o bebida y sólido dulce"

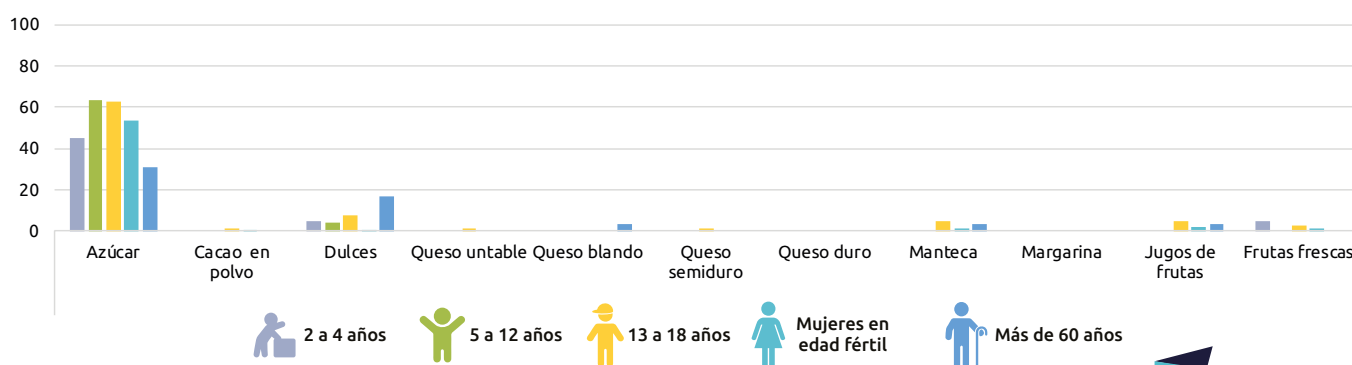
Las galletitas dulces son más consumidas por los niños y las facturas y productos de pastelería aumentan a partir de la adolescencia, principalmente en desayuno.

A pesar de que las infusiones son más frecuentes, las bebidas son consumidas con más frecuencia en los niños y adolescentes, especialmente en la merienda.

Desayuno - Componentes Principales



Desayuno - Agregados

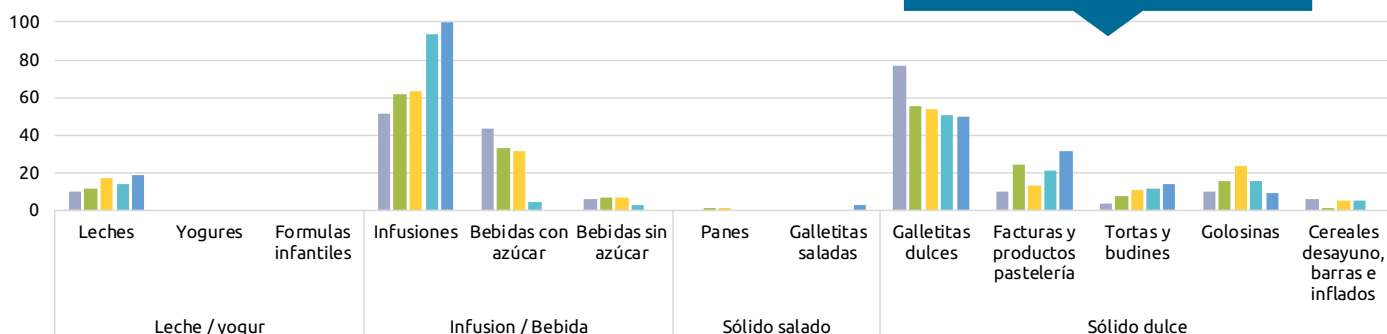


| DESAYUNO | Niños 2 a 4 años | | Niños 5 a 12 años | | Adolescentes 13 a 18 años | | Mujeres en edad fértil | | Adultos >60 años | |
|--------------------------------------|------------------|------------------|-------------------|------------------|---------------------------|------------------|------------------------|------------------|------------------|------------------|
| | Consumo promedio | Porción promedio | Consumo promedio | Porción promedio | Consumo promedio | Porción promedio | Consumo promedio | Porción promedio | Consumo promedio | Porción promedio |
| Alimentos | | | | | | | | | | |
| Infusiones | 105 | 167 | 112 | 165 | 135 | 213 | 323 | 336 | 352 | 352 |
| Bebidas con azúcar | 49 | 184 | 62 | 218 | 97 | 272 | 6 | 345 | 0 | 0 |
| Galletitas dulces | 24 | 36 | 38 | 61 | 32 | 74 | 26 | 50 | 19 | 40 |
| Bebidas sin azúcar | 21 | 188 | 22 | 305 | 7 | 229 | 8 | 252 | 0 | 0 |
| Facturas y productos pastelería | 5 | 57 | 14 | 101 | 17 | 92 | 17 | 77 | 24 | 75 |
| Golosinas | 4 | 29 | 7 | 47 | 17 | 51 | 8 | 38 | 6 | 58 |
| Leches | 9 | 49 | 7 | 50 | 6 | 43 | 12 | 50 | 11 | 41 |
| Azúcar | 4 | 8 | 6 | 11 | 11 | 26 | 7 | 16 | 8 | 26 |
| Tortas y budines | 3 | 90 | 4 | 63 | 8 | 100 | 4 | 80 | 9 | 64 |
| Cereales desayuno, barras e inflados | 7 | 46 | 2 | 29 | 2 | 30 | 1 | 23 | 0 | 0 |
| Dulces | 0 | 0 | 1 | 16 | 2 | 30 | 0 | 22 | 4 | 26 |
| Postres de leche | 3 | 70 | 2 | 70 | 2 | 120 | 0 | 0 | 0 | 0 |

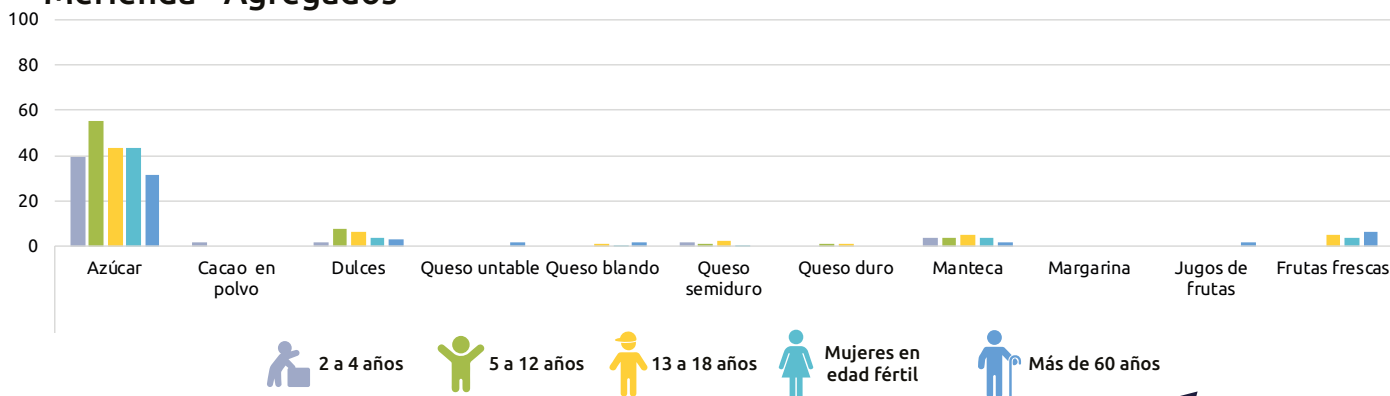
DESAYUNO/MERIENDA 6 (cont.)

Infusión o bebida y sólido dulce

Merienda - Componentes Principales



Merienda - Agregados



| MERIENDA | Niños 2 a 4 años | | Niños 5 a 12 años | | Adolescentes 13 a 18 años | | Mujeres en edad fértil | | Adultos >60 años | |
|--------------------------------------|------------------|------------------|-------------------|------------------|---------------------------|------------------|------------------------|------------------|------------------|------------------|
| | Consumo promedio | Porción promedio | Consumo promedio | Porción promedio | Consumo promedio | Porción promedio | Consumo promedio | Porción promedio | Consumo promedio | Porción promedio |
| Alimentos | | | | | | | | | | |
| Infusiones | 104 | 173 | 114 | 176 | 179 | 257 | 381 | 401 | 326 | 326 |
| Bebidas con azúcar | 74 | 199 | 93 | 294 | 91 | 324 | 12 | 321 | 0 | 0 |
| Galletitas dulces | 35 | 46 | 26 | 45 | 33 | 70 | 27 | 49 | 18 | 41 |
| Bebidas sin azúcar | 3 | 150 | 12 | 316 | 9 | 201 | 5 | 391 | 0 | 0 |
| Facturas y productos pastelería | 3 | 49 | 22 | 98 | 19 | 81 | 22 | 75 | 28 | 70 |
| Golosinas | 4 | 38 | 4 | 34 | 7 | 52 | 2 | 42 | 2 | 20 |
| Leches | 6 | 65 | 5 | 51 | 9 | 45 | 8 | 47 | 9 | 40 |
| Azúcar | 3 | 8 | 7 | 12 | 8 | 16 | 9 | 19 | 5 | 18 |
| Tortas y budines | 2 | 90 | 5 | 51 | 7 | 66 | 5 | 57 | 5 | 50 |
| Cereales desayuno, barras e inflados | 2 | 22 | 1 | 58 | 2 | 19 | 3 | 36 | 0 | 12 |
| Dulces | 0 | 12 | 2 | 31 | 2 | 27 | 1 | 19 | 0 | 8 |
| Postres de leche | 2 | 80 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |

Fuente. Elaborado a partir de los datos de la Encuesta Alimentaria Nutricional de la Ciudad de Buenos Aires, EAN CABA 2011.

DESAYUNO/MERIENDA 7

Sólo sólidos



Ejemplos

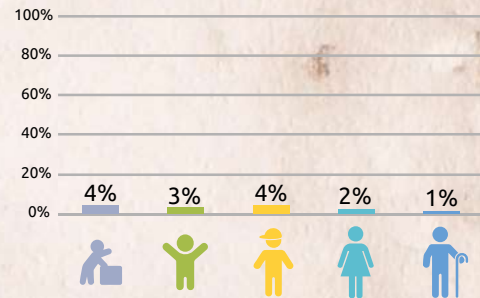
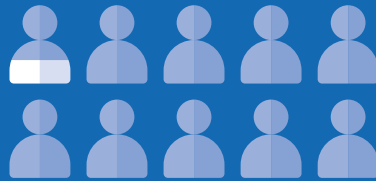
- Pan con queso • Facturas • Alfajor • Barra de cereal
- Turrón • Galletitas de agua con mermelada

Consumir sólo alimentos sólidos (sin combinarlos con líquidos), es una práctica más común en la merienda que en el desayuno. Y sobre todo en adolescentes.

Desayuno



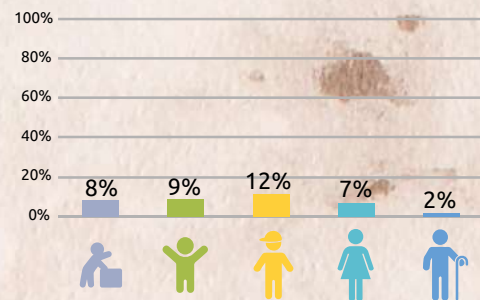
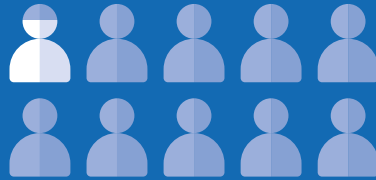
3% de los individuos
toman diariamente este tipo de desayuno



Merienda



8% de los individuos
toman diariamente este tipo de merienda

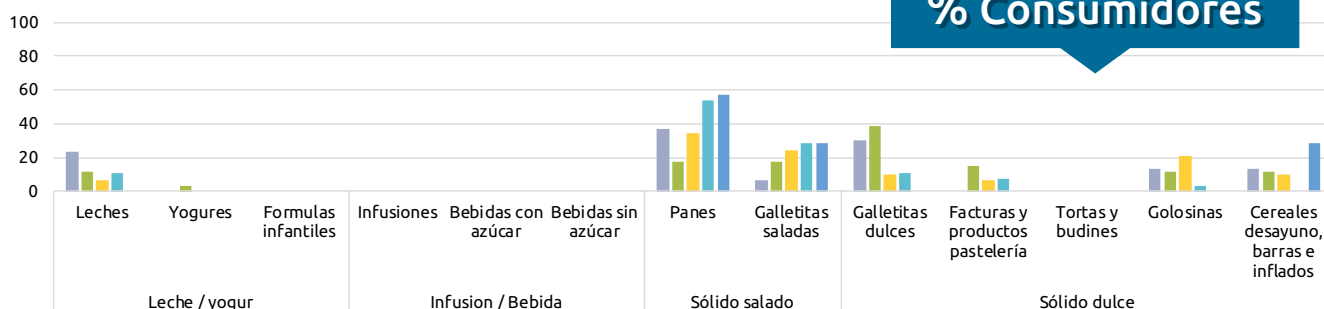


Composición de la categoría "Solo sólidos"

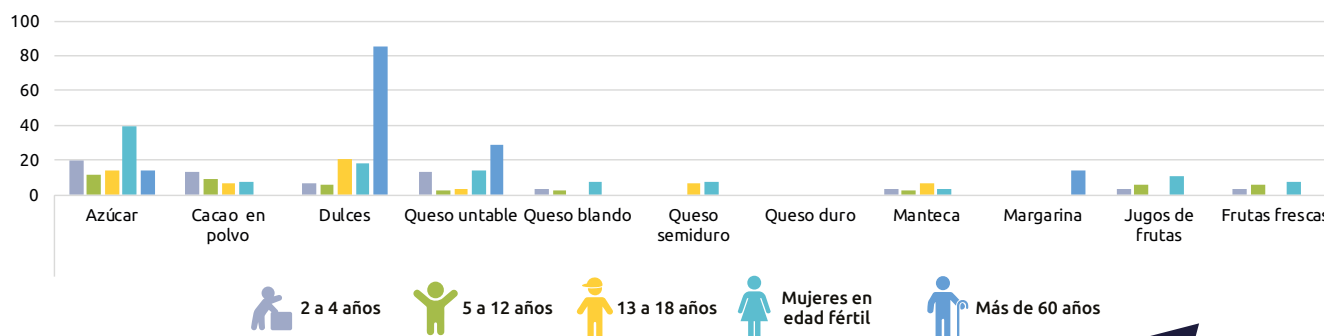
A pesar de mencionar a este grupo como sólo sólidos, aparecen algunos líquidos como leche y jugos de frutas naturales en baja frecuencia y cantidad.

Los sólidos más consumidos son los panes y galletitas. Las golosinas tienen menor frecuencia de consumo pero la cantidad consumida es mayor que para galletitas y panes, en la mayoría de los grupos etarios.

Desayuno - Componentes Principales



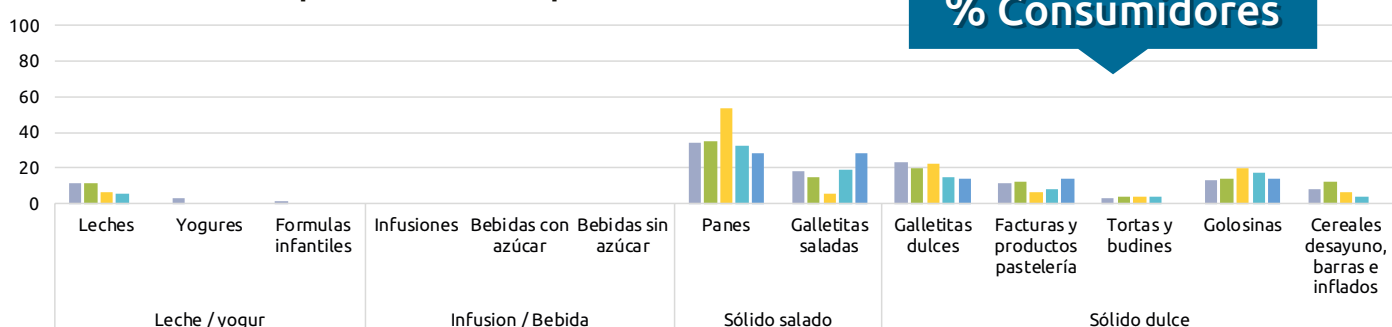
Desayuno - Agregados



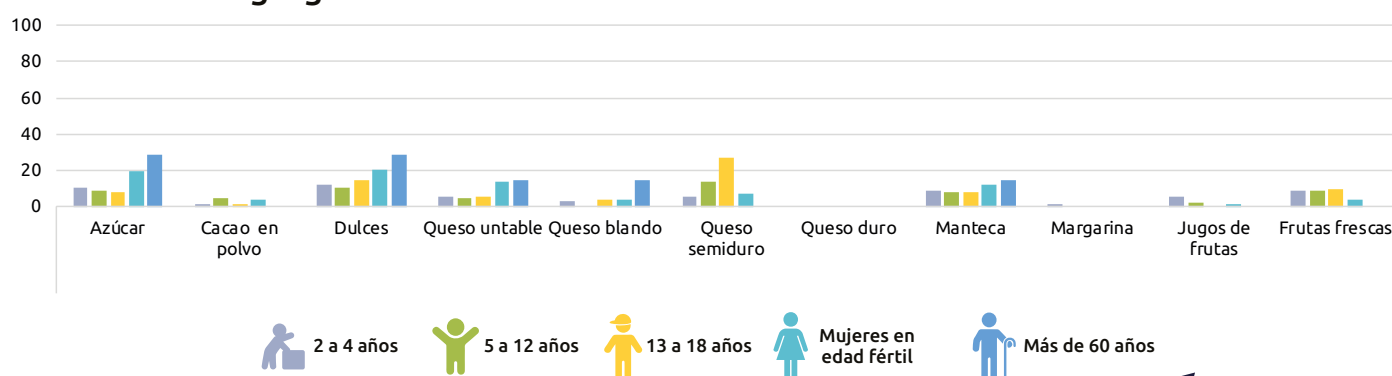
Cantidad consumida

| DESAYUNO | Niños 2 a 4 años | | Niños 5 a 12 años | | Adolescentes 13 a 18 años | | Mujeres en edad fértil | | Adultos >60 años | |
|--------------------------------------|------------------|------------------|-------------------|------------------|---------------------------|------------------|------------------------|------------------|------------------|------------------|
| | Consumo promedio | Porción promedio | Consumo promedio | Porción promedio | Consumo promedio | Porción promedio | Consumo promedio | Porción promedio | Consumo promedio | Porción promedio |
| Galletitas dulces | 7 | 23 | 17 | 67 | 9 | 56 | 23 | 244 | 0 | 0 |
| Golosinas | 14 | 35 | 21 | 46 | 30 | 48 | 41 | 71 | 32 | 80 |
| Panes | 4 | 53 | 7 | 54 | 33 | 78 | 19 | 52 | 48 | 80 |
| Facturas y productos pastelería | 5 | 90 | 5 | 42 | 2 | 90 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Cereales desayuno, barras e inflados | 6 | 30 | 4 | 26 | 2 | 24 | 0 | 0 | 24 | 40 |
| Galletitas saladas | 2 | 50 | 4 | 31 | 2 | 19 | 1 | 15 | 0 | 0 |
| Tortas y budines | 0 | 0 | 4 | 100 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Leches | 9 | 75 | 8 | 57 | 3 | 50 | 0 | 50 | 0 | 0 |
| Jugos de frutas | 0 | 0 | 5 | 100 | 0 | 0 | 9 | 200 | 0 | 0 |
| Queso blando | 3 | 40 | 4 | 120 | 0 | 0 | 11 | 118 | 0 | 0 |
| Postres de leche | 41 | 130 | 3 | 100 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Dulces | 0 | 0 | 1 | 21 | 3 | 22 | 2 | 10 | 38 | 38 |
| Azúcar | 1 | 9 | 1 | 15 | 2 | 11 | 2 | 12 | 7 | 18 |
| Queso semiduro | 1 | 15 | 1 | 15 | 4 | 25 | 2 | 22 | 0 | 0 |
| Cacao en polvo | 0 | 4 | 1 | 15 | 1 | 11 | 0 | 1 | 0 | 0 |
| Grasas animales | 0 | 0 | 1 | 15 | 3 | 35 | 6 | 51 | 6 | 15 |

Merienda - Componentes Principales



Merienda - Agregados



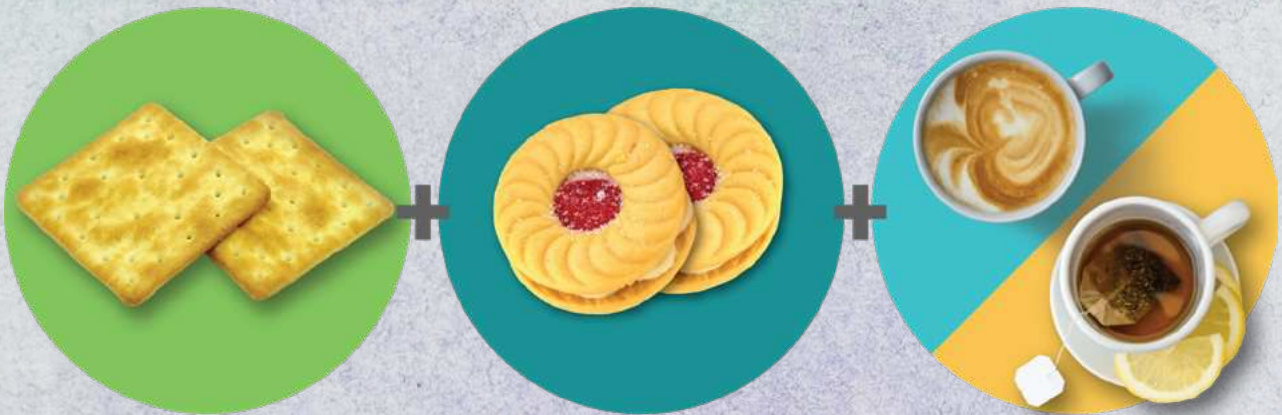
Cantidad consumida

| MERIENDA | Niños 2 a 4 años | | Niños 5 a 12 años | | Adolescentes 13 a 18 años | | Mujeres en edad fértil | | Adultos >60 años | |
|---|------------------|------------------|-------------------|------------------|---------------------------|------------------|------------------------|------------------|------------------|------------------|
| | Consumo promedio | Porción promedio | Consumo promedio | Porción promedio | Consumo promedio | Porción promedio | Consumo promedio | Porción promedio | Consumo promedio | Porción promedio |
| Alimentos | | | | | | | | | | |
| Galletitas dulces | 10 | 40 | 13 | 54 | 14 | 66 | 6 | 34 | 1 | 15 |
| Golosinas | 2 | 38 | 1 | 31 | 3 | 42 | 3 | 68 | 0 | 0 |
| Panes | 16 | 40 | 18 | 53 | 38 | 79 | 14 | 48 | 19 | 44 |
| Facturas y productos pastelería | 5 | 56 | 11 | 65 | 4 | 71 | 8 | 66 | 3 | 40 |
| Cereales desayuno, barras e inflados | 2 | 27 | 6 | 36 | 8 | 72 | 2 | 26 | 2 | 20 |
| Galletitas saladas | 4 | 21 | 6 | 42 | 6 | 48 | 10 | 38 | 7 | 23 |
| Tortas y budines | 2 | 48 | 2 | 82 | 3 | 91 | 1 | 32 | 0 | 0 |
| Leches | 9 | 61 | 8 | 57 | 3 | 47 | 0 | 53 | 0 | 0 |
| Jugos de frutas | 7 | 134 | 16 | 280 | 0 | 0 | 16 | 245 | 0 | 0 |
| Queso blando | 2 | 59 | 0 | 0 | 2 | 51 | 1 | 57 | 14 | 200 |
| Postres de leche | 8 | 77 | 3 | 113 | 1 | 95 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Dulces | 3 | 21 | 4 | 38 | 5 | 36 | 5 | 23 | 12 | 25 |
| Azúcar | 2 | 12 | 1 | 10 | 1 | 13 | 3 | 26 | 1 | 7 |
| Queso semiduro | 1 | 22 | 3 | 34 | 5 | 22 | 2 | 24 | 0 | 0 |
| Cacao en polvo | 0 | 6 | 1 | 15 | 0 | 12 | 0 | 10 | 0 | 0 |
| Grasas animales | 1 | 13 | 1 | 10 | 1 | 17 | 1 | 14 | 0 | 0 |

Fuente. Elaborado a partir de los datos de la Encuesta Alimentaria Nutricional de la Ciudad de Buenos Aires, EAN CABA 2011.

DESAYUNO/MERIENDA 8

Sólidos con infusión/bebida o leche/infusión con leche/yogur



Ejemplos

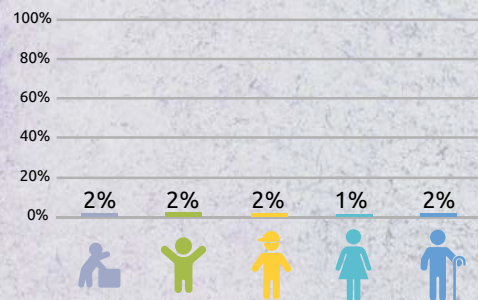
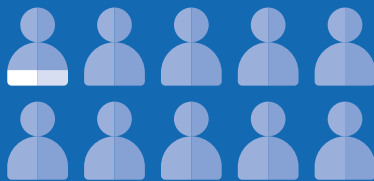
- Chocolatada con galletitas de agua y galletitas dulces rellenas
- Mate cocido con sándwich de jamón y queso y alfajor
- Té con leche con galletitas dulces y bizcochos
- Café con magdalena y galletitas de agua
- Yogur con copos azucarados y galletitas de agua
- Mate con galletitas rellenas y bizcochos

Esta categoría es muy variada en su composición, incluye a los sólidos tanto dulces como salados, combinados con líquidos lácteos o no lácteos. Representa apenas el 2% de los desayunos y 3% de las meriendas.

Desayuno



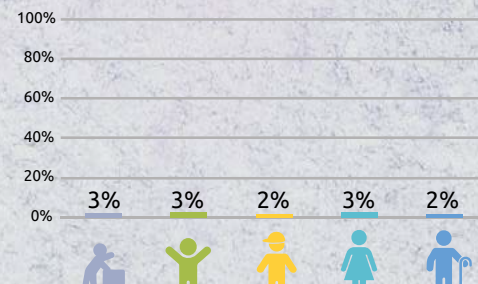
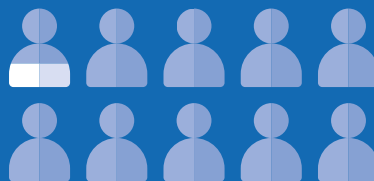
2% de los individuos toman diariamente este tipo de desayuno



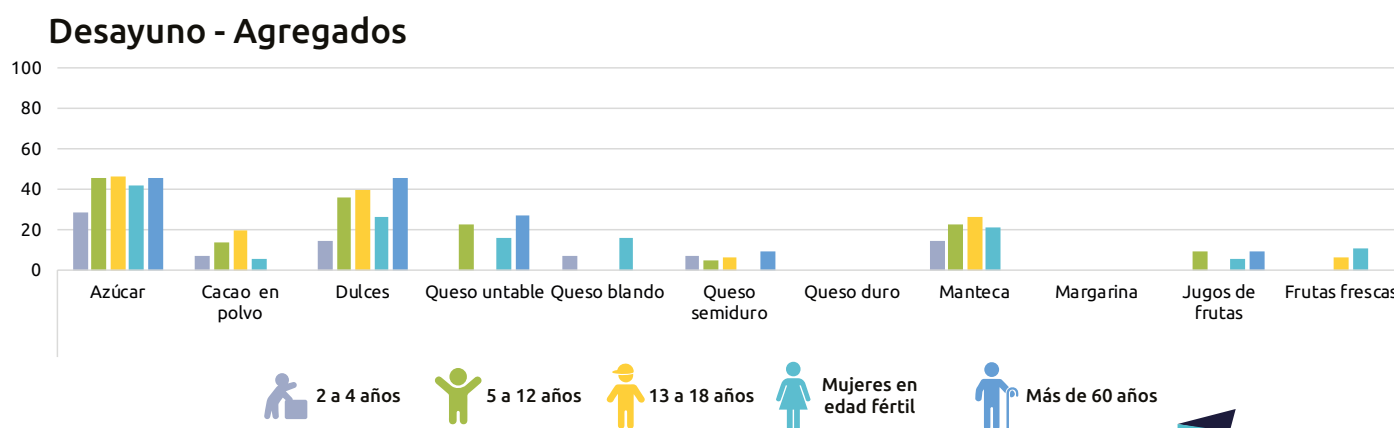
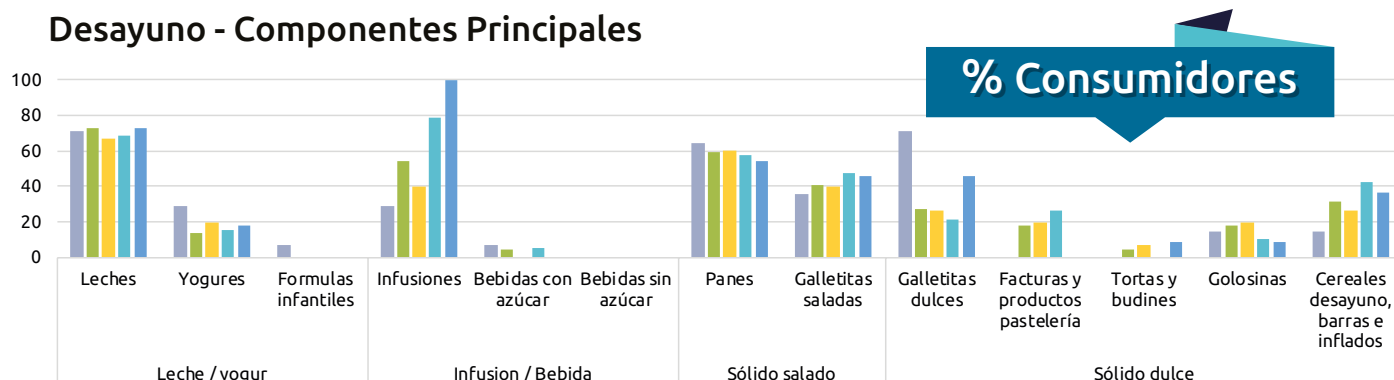
Merienda



3% de los individuos toman diariamente este tipo de merienda

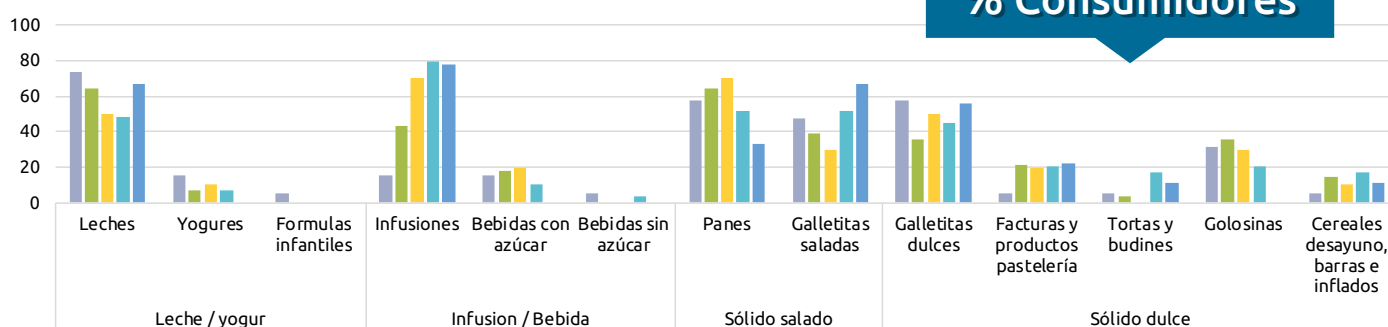


Composición de la categoría "Solo sólidos"

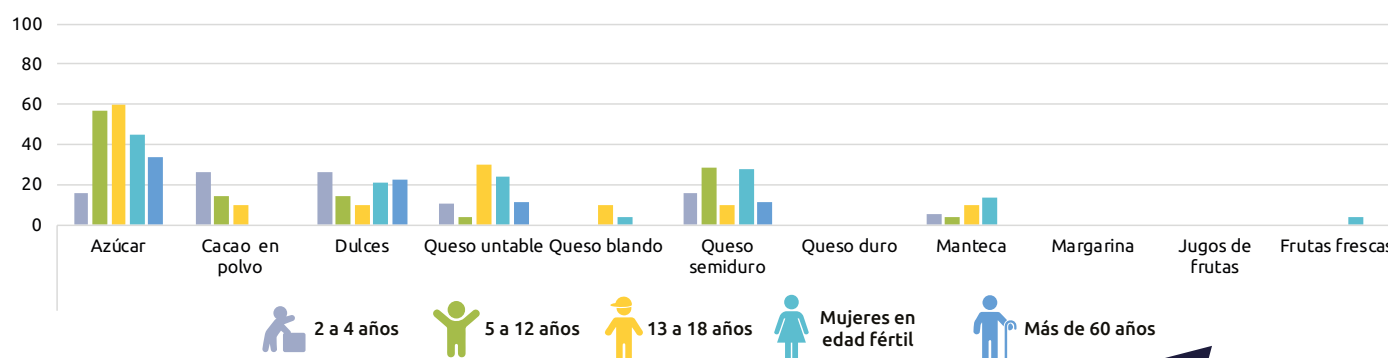


| DESAYUNO | Niños 2 a 4 años | | Niños 5 a 12 años | | Adolescentes 13 a 18 años | | Mujeres en edad fértil | | Adultos >60 años | |
|--------------------------------------|------------------|------------------|-------------------|------------------|---------------------------|------------------|------------------------|------------------|------------------|------------------|
| Alimentos | Consumo promedio | Porción promedio | Consumo promedio | Porción promedio | Consumo promedio | Porción promedio | Consumo promedio | Porción promedio | Consumo promedio | Porción promedio |
| Leches | 156 | 211 | 107 | 184 | 139 | 234 | 96 | 128 | 133 | 133 |
| Infusiones | 11 | 44 | 64 | 90 | 70 | 195 | 205 | 284 | 124 | 124 |
| Yogures | 32 | 192 | 55 | 325 | 57 | 220 | 25 | 200 | 0 | 0 |
| Panes | 19 | 35 | 31 | 58 | 33 | 64 | 34 | 97 | 6 | 30 |
| Golosinas | 19 | 46 | 26 | 48 | 85 | 220 | 6 | 18 | 0 | 0 |
| Facturas y productos pastelería | 0 | 0 | 16 | 120 | 19 | 80 | 15 | 59 | 0 | 0 |
| Galletitas saladas | 12 | 27 | 13 | 29 | 10 | 20 | 13 | 19 | 15 | 19 |
| Jugos de frutas | 0 | 0 | 10 | 150 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Azúcar | 2 | 15 | 8 | 13 | 8 | 15 | 1 | 8 | 3 | 6 |
| Cereales desayuno, barras e inflados | 4 | 30 | 8 | 38 | 5 | 20 | 10 | 22 | 0 | 0 |
| Dulces | 2 | 24 | 6 | 34 | 2 | 16 | 0 | 16 | 3 | 16 |
| Galletitas dulces | 8 | 17 | 6 | 34 | 2 | 16 | 2 | 14 | 24 | 31 |
| Queso untable | 0 | 0 | 1 | 21 | 0 | 0 | 3 | 18 | 3 | 12 |
| Cacao en polvo | 0 | 0 | 1 | 7 | 5 | 20 | 1 | 8 | 0 | 0 |
| Bebidas con azúcar | 45 | 293 | 0 | 0 | 58 | 400 | 4 | 300 | 0 | 0 |
| Tortas y budines | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 11 | 51 |

Merienda - Componentes Principales



Merienda - Agregados



| MERIENDA | Niños 2 a 4 años | | Niños 5 a 12 años | | Adolescentes 13 a 18 años | | Mujeres en edad fértil | | Adultos >60 años | |
|---|------------------|------------------|-------------------|------------------|---------------------------|------------------|------------------------|------------------|------------------|------------------|
| | Consumo promedio | Porción promedio | Consumo promedio | Porción promedio | Consumo promedio | Porción promedio | Consumo promedio | Porción promedio | Consumo promedio | Porción promedio |
| Alimentos | | | | | | | | | | |
| Leches | 168 | 220 | 150 | 199 | 138 | 216 | 58 | 104 | 68 | 109 |
| Infusiones | 21 | 128 | 65 | 128 | 71 | 149 | 249 | 274 | 235 | 263 |
| Yogures | 46 | 201 | 9 | 227 | 20 | 250 | 13 | 155 | 33 | 195 |
| Panes | 25 | 42 | 29 | 46 | 36 | 59 | 21 | 42 | 27 | 52 |
| Golosinas | 3 | 23 | 7 | 39 | 10 | 46 | 3 | 59 | 3 | 50 |
| Facturas y productos pastelería | 2 | 40 | 12 | 58 | 10 | 54 | 9 | 99 | 2 | 22 |
| Galletitas saladas | 8 | 17 | 14 | 35 | 15 | 37 | 14 | 25 | 13 | 26 |
| Jugos de frutas | 0 | 0 | 4 | 150 | 0 | 0 | 0 | 8 | 1 | 15 |
| Azúcar | 2 | 7 | 5 | 10 | 6 | 13 | 6 | 12 | 3 | 9 |
| Cereales desayuno, barras e inflados | 3 | 32 | 6 | 20 | 4 | 34 | 7 | 22 | 9 | 25 |
| Dulces | 4 | 17 | 4 | 17 | 10 | 28 | 4 | 15 | 6 | 16 |
| Galletitas dulces | 29 | 38 | 13 | 36 | 24 | 52 | 14 | 26 | 12 | 27 |
| Queso untable | 0 | 3 | 3 | 16 | 3 | 26 | 7 | 19 | 3 | 18 |
| Cacao en polvo | 2 | 7 | 1 | 12 | 3 | 14 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Bebidas con azúcar | 12 | 201 | 46 | 331 | 20 | 200 | 28 | 237 | 0 | 0 |
| Tortas y budines | 1 | 24 | 2 | 40 | 3 | 36 | 15 | 72 | 1 | 25 |

Fuente. Elaborado a partir de los datos de la Encuesta Alimentaria Nutricional de la Ciudad de Buenos Aires, EAN CABA 2011.

DESAYUNO/MERIENDA 9

Otros

Esta categoría presenta una composición heterogénea, en la que predominan las frutas, jugos naturales de frutas y postres de leche. Representa al 1% de los desayunos y 3% de meriendas.

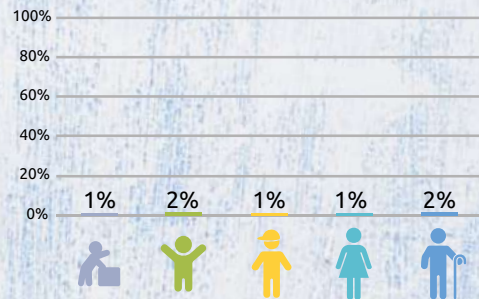
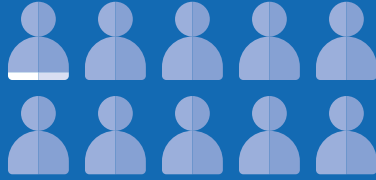
Ejemplos

- *Mandarina con yogur* • *Postre lácteo* • *Banana* • *Frutillas y banana con helado*
- *Jugo exprimido* • *Pizzeta* • *Papas fritas (copetín)*

Desayuno



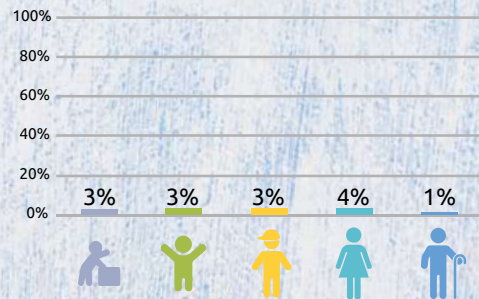
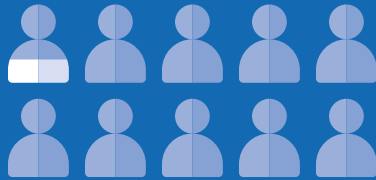
1% de los individuos
toman diariamente este tipo de desayuno



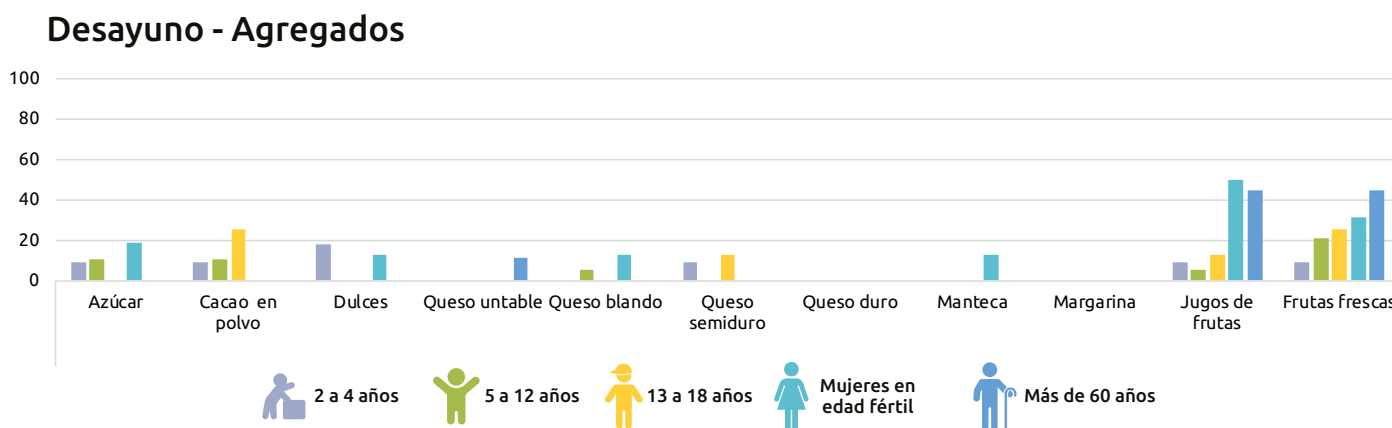
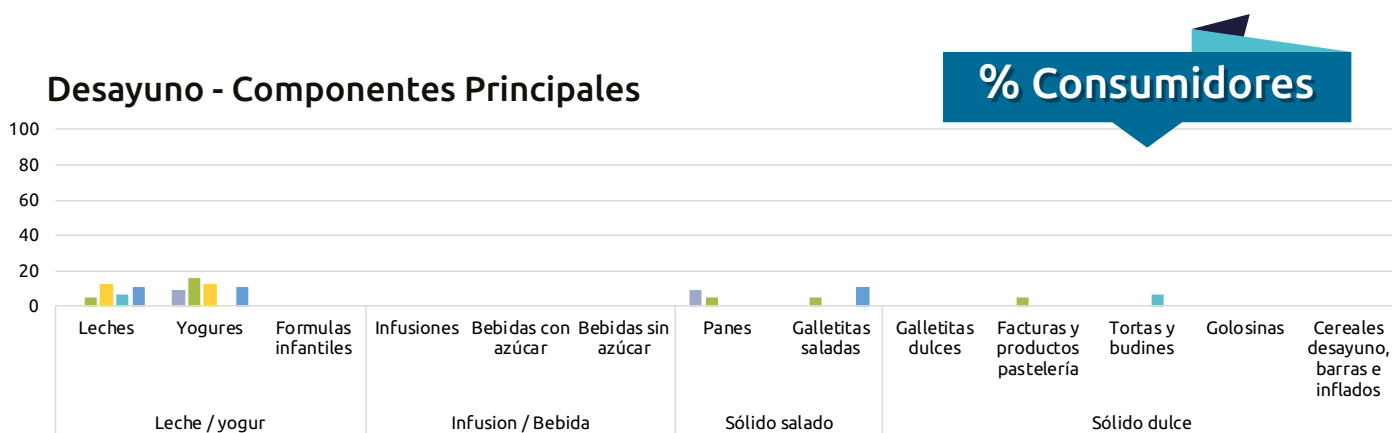
Merienda



3% de los individuos
toman diariamente este tipo de merienda



Composición de la categoría "Otros"

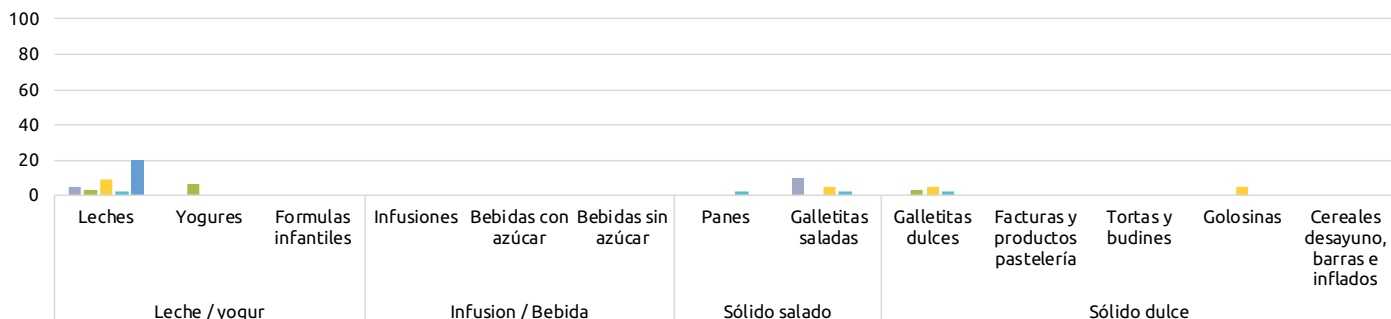


Cantidad consumida

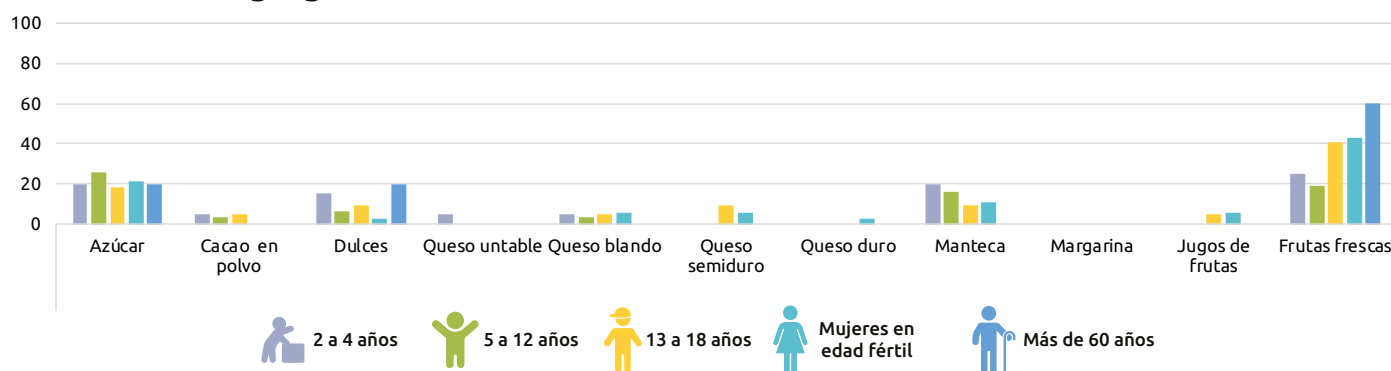
| DESAYUNO | Niños 2 a 4 años | | Niños 5 a 12 años | | Adolescentes 13 a 18 años | | Mujeres en edad fértil | | Adultos >60 años | |
|--------------------|------------------|------------------|-------------------|------------------|---------------------------|------------------|------------------------|------------------|------------------|------------------|
| | Consumo promedio | Porción promedio | Consumo promedio | Porción promedio | Consumo promedio | Porción promedio | Consumo promedio | Porción promedio | Consumo promedio | Porción promedio |
| Frutas frescas | 8 | 50 | 59 | 186 | 13 | 140 | 28 | 134 | 55 | 140 |
| Postres de leche | 46 | 94 | 20 | 121 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Yogures | 9 | 80 | 9 | 50 | 15 | 80 | 0 | 0 | 3 | 21 |
| Jugos de frutas | 30 | 200 | 9 | 200 | 0 | 0 | 98 | 185 | 58 | 169 |
| Queso blando | 0 | 0 | 2 | 25 | 0 | 0 | 1 | 6 | 0 | 0 |
| Panes | 0 | 0 | 1 | 12 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Azúcar | 0 | 0 | 1 | 3 | 0 | 0 | 6 | 22 | 0 | 0 |
| Leches | 0 | 0 | 0 | 0 | 5 | 32 | 6 | 25 | 0 | 0 |
| Dulces | 1 | 10 | 0 | 0 | 4 | 16 | 16 | 51 | 0 | 0 |
| Queso semiduro | 0 | 0 | 0 | 0 | 3 | 25 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Galletitas dulces | 0 | 0 | 0 | 0 | 2 | 6 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Cacao en polvo | 0 | 0 | 0 | 0 | 1 | 8 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Galletitas saladas | 0 | 0 | 0 | 0 | 1 | 4 | 0 | 0 | 1 | 7 |

% Consumidores

Merienda - Componentes Principales



Merienda - Agregados



Cantidad consumida

| MERIENDA | Niños 2 a 4 años | | Niños 5 a 12 años | | Adolescentes 13 a 18 años | | Mujeres en edad fértil | | Adultos >60 años | |
|--------------------|------------------|------------------|-------------------|------------------|---------------------------|------------------|------------------------|------------------|------------------|------------------|
| | Consumo promedio | Porción promedio | Consumo promedio | Porción promedio | Consumo promedio | Porción promedio | Consumo promedio | Porción promedio | Consumo promedio | Porción promedio |
| Alimentos | | | | | | | | | | |
| Frutas frescas | 19 | 103 | 33 | 204 | 64 | 138 | 100 | 211 | 95 | 216 |
| Postres de leche | 57 | 138 | 12 | 94 | 0 | 0 | 4 | 105 | 0 | 0 |
| Yogures | 0 | 0 | 8 | 75 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Jugos de frutas | 0 | 0 | 0 | 0 | 12 | 200 | 48 | 230 | 51 | 150 |
| Queso blando | 1 | 25 | 1 | 35 | 3 | 35 | 1 | 35 | 0 | 0 |
| Panes | 0 | 12 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1 | 13 | 0 | 0 |
| Azúcar | 2 | 9 | 2 | 13 | 6 | 32 | 2 | 22 | 2 | 13 |
| Leches | 2 | 66 | 2 | 49 | 4 | 43 | 0 | 0 | 9 | 40 |
| Dulces | 2 | 16 | 2 | 35 | 1 | 50 | 1 | 17 | 4 | 34 |
| Queso semiduro | 0 | 9 | 0 | 0 | 4 | 39 | 2 | 50 | 0 | 0 |
| Galletitas dulces | 0 | 0 | 0 | 9 | 0 | 0 | 0 | 7 | 0 | 0 |
| Cacao en polvo | 1 | 12 | 1 | 8 | 1 | 10 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Galletitas saladas | 1 | 7 | 0 | 5 | 0 | 0 | 0 | 9 | 0 | 0 |

Fuente. Elaborado a partir de los datos de la Encuesta Alimentaria Nutricional de la Ciudad de Buenos Aires, EAN CABA 2011.

Valoración de la calidad nutricional de los desayunos y meriendas

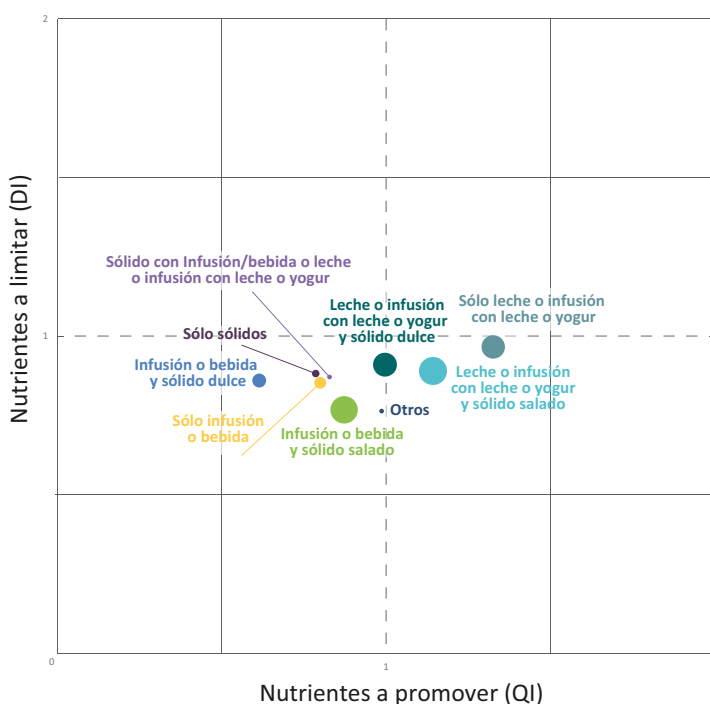
La siguiente tabla contiene los resultados obtenidos al aplicar la metodología para valorar la calidad nutricional a cada una de las categorías definidas previamente. Para esquematizar y facilitar la lectura los resultados se muestran también en un gráfico cartesiano, donde Y= DI (nutrientes a limitar) y X= QI (nutrientes a promover), el tamaño del círculo corresponde a la proporción de cada categoría. Se presentan las tablas con los valores promedio de energía y nutrientes de cada combinación de alimentos para cada comida, y por cada grupo etario (Anexo 4).

Valores de DI, QI y NB para cada una de las categorías de desayuno y merienda

| | QI | DI | NB |
|--|------|------|----|
| Sólo leche o infusión con leche o yogur | 1,33 | 0,97 | 79 |
| Leche o infusión con leche o yogur y sólido salado | 1,14 | 0,89 | 78 |
| Leche o infusión con leche o yogur y sólido dulce | 1,00 | 0,91 | 75 |
| Sólo infusión o bebida | 0,80 | 0,85 | 71 |
| Infusión o bebida y sólido salado | 0,87 | 0,77 | 69 |
| Infusión o bebida y sólido dulce | 0,61 | 0,86 | 58 |
| Sólo sólidos | 0,79 | 0,88 | 68 |
| Sólido con Infusión/bebida o leche o infusión con leche o yogur | 0,83 | 0,87 | 71 |
| Otros | 0,98 | 0,77 | 81 |

Recordemos que valores < 1 de QI indican mayor concentración de nutrientes a promover. Unidad de energía y valores <1 de DI indican que cuando se consumen 2.000kcal los nutrientes a limitar sobrepasan los límites

Valores de QI y DI para las categorías de desayuno y merienda



Todas las categorías definidas para desayuno y merienda tienen valores de nutrientes a limitar (DI) iguales o inferiores a 1. Las que incluyen leche, infusión con leche o yogur se ubican en los valores más altos de nutrientes a promover (QI).

Acerca del desayuno y merienda



En esta sección hemos presentado los resultados obtenidos para desayuno y merienda de la población de la Ciudad de Buenos Aires, de los mismos se desprende que:

- Los alimentos o grupos de alimentos principales que se combinan en los diferentes tipos de desayunos y meriendas son, la leche, la infusión con leche y el yogur; las infusiones y bebidas; los sólidos salados y los sólidos dulces.
- De la combinación de estos alimentos surgen 8 tipos de desayunos y meriendas.
- La distribución de estos 8 tipos es similar tanto en desayuno como en merienda, pero cambia a lo largo del ciclo vital.
- Aquellas combinaciones que incluyen leche o infusiones con leche o yogur son más frecuentes en el desayuno y disminuyen a medida que aumenta la edad, a la par del aumento de las combinaciones con infusiones.
- El consumo de las combinaciones con infusiones es más frecuente en la merienda y en los adultos.
- Las combinaciones que incluyen sólidos dulces, son más frecuentes en la merienda, y más elegidas entre niños y adolescentes.
- Las combinaciones que incluyen sólidos salados son más frecuentes en el desayuno, y más consumidas por los adultos.
- En términos de calidad nutricional, ninguna de las combinaciones presenta valores ideales entre nutrientes a promover y a limitar. Aquellas que incluyen leche, infusión con leche o yogur tienen valores más altos de nutrientes a promover.

Desayunos y meriendas



Sólo leche o infusión con leche o yogur



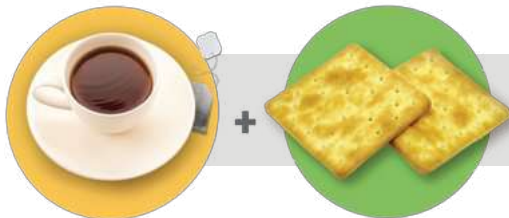
Leche o infusión con leche o yogur
+ sólido salado



Leche o infusión con leche o yogur
+ sólido dulce



Infusión o bebida sola



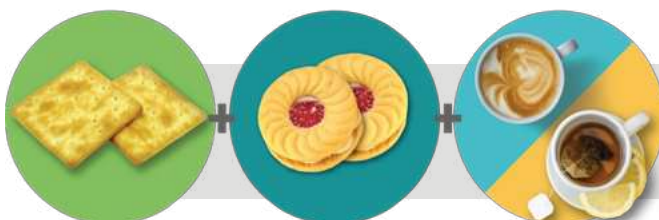
Infusión o bebida + sólido salado



Infusión o bebida + sólido dulce



Solo sólidos



Sólidos con infusión /bebida o
leche/ infusión con leche/yogur

Algunos de los interrogantes que surgen son...

Las personas que desayunan o meriendan, ¿respetan siempre el mismo tipo o combinación a lo largo de una semana?

¿Qué factores intervienen en la conformación de cada tipología?

¿Existe relación entre las características sociodemográficas y del estilo de vida con la elección del tipo de desayuno o merienda?

A lo largo del ciclo vital hay diferentes elecciones, ¿Qué factores influyen en ese cambio?

En los distintos integrantes de una familia, ¿se eligen las mismas tipologías de desayuno o merienda?

¿Cómo se relaciona la elección del tipo de desayuno o merienda con el resto de las comidas del día?



Almuerzo y Cena

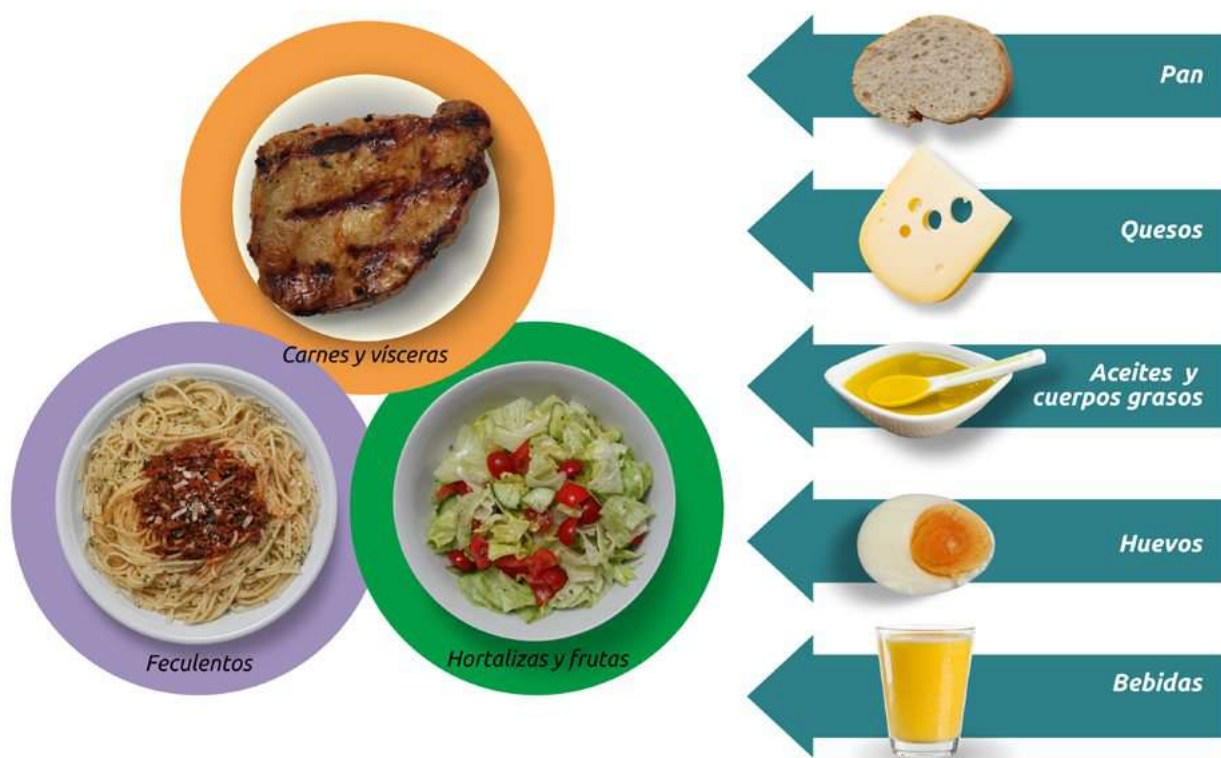


En este momento de comida los grupos de alimentos principales identificados son:

- a) las carnes (vacuna, de ave, pescado y otras carnes) y vísceras,
- b) las hortalizas no feculentas y frutas,
- c) los alimentos feculentos o ricos en almidón (arroz, fideos, pastas, polenta, legumbres y papa).

Éstos pueden consumirse sólo o combinados entre sí, y con el agregado de aceites y cuerpos grasos, huevo, queso y acompañados con pan y bebidas (Ilustración 2).

Ilustración 2 Grupos de alimentos de almuerzo y cena, principales y agregados



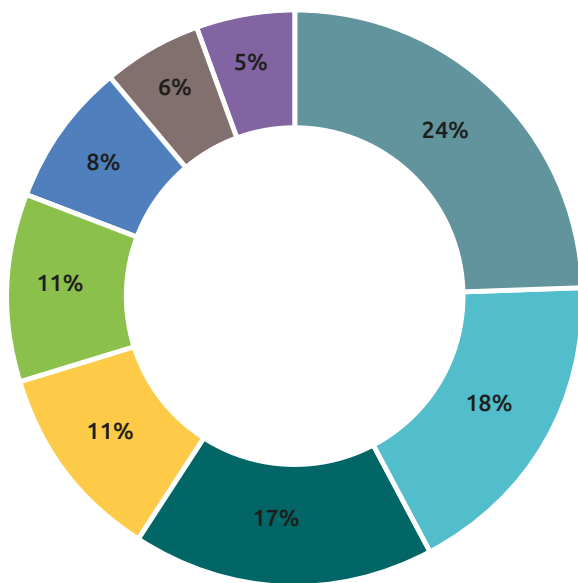
Los resultados muestran que hay 7 tipos de combinaciones para almuerzo y cena, y a diferencia de lo observado en desayuno y merienda la distribución en ambas comidas es muy similar.

- 7 de cada 10 individuos incluyen carnes
- 6 de cada 10 individuos incluyen alimentos feculentos
- 6 de cada 10 individuos incluyen hortalizas y frutas

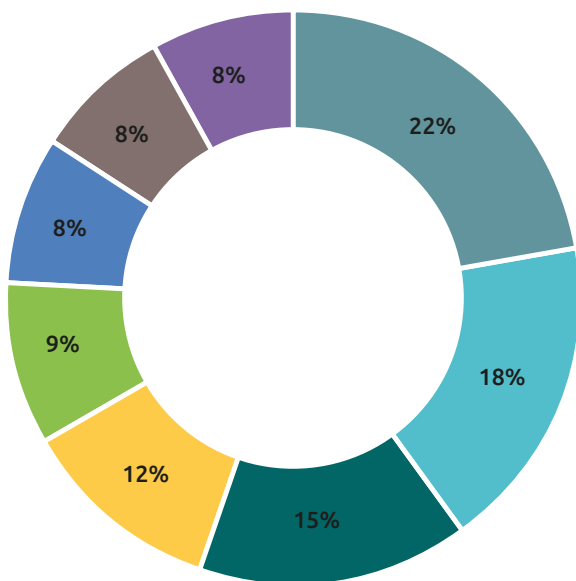
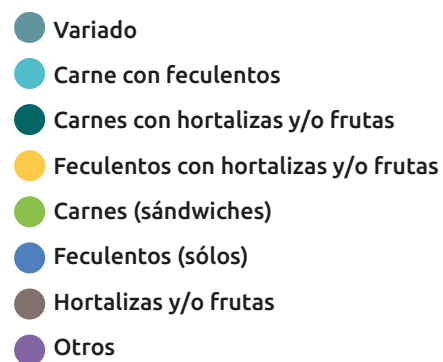
Hay 3 combinaciones que representan dos terceras partes de los consumos:

- el menú variado, que incluye alimentos de todos los grupos identificados.
- la combinación de carne con feculentos.
- el menú que combina carne con hortalizas y frutas.

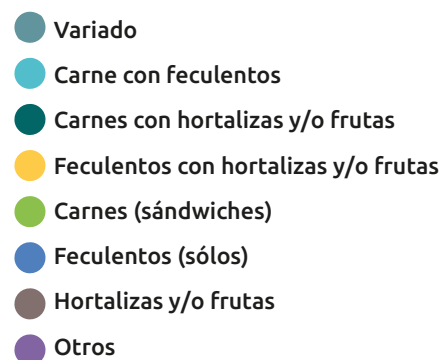
Figura 15 Distribución de las categorías conformadas para almuerzo y cena (%)



Almuerzo



Cena



Fuente. Elaborado a partir de los datos de la Encuesta Alimentaria Nutricional de la Ciudad de Buenos Aires, EAN CABA 2011.

A lo largo del ciclo vital las diferencias son observables, pero son menos acentuadas que en desayuno y merienda. En los adultos las combinaciones que incluyen hortalizas y frutas son más frecuentes, mientras que en los niños las que incluyen féculentos presentan mayor porcentaje. El menú de carnes solas, que al analizarlo en detalle denota la presencia de pan en dos terceras partes de los casos, aumenta en la adolescencia ocupando el tercer lugar en frecuencia.

Figura 16 Distribución de las categorías conformadas para almuerzo, por grupo etario (%)

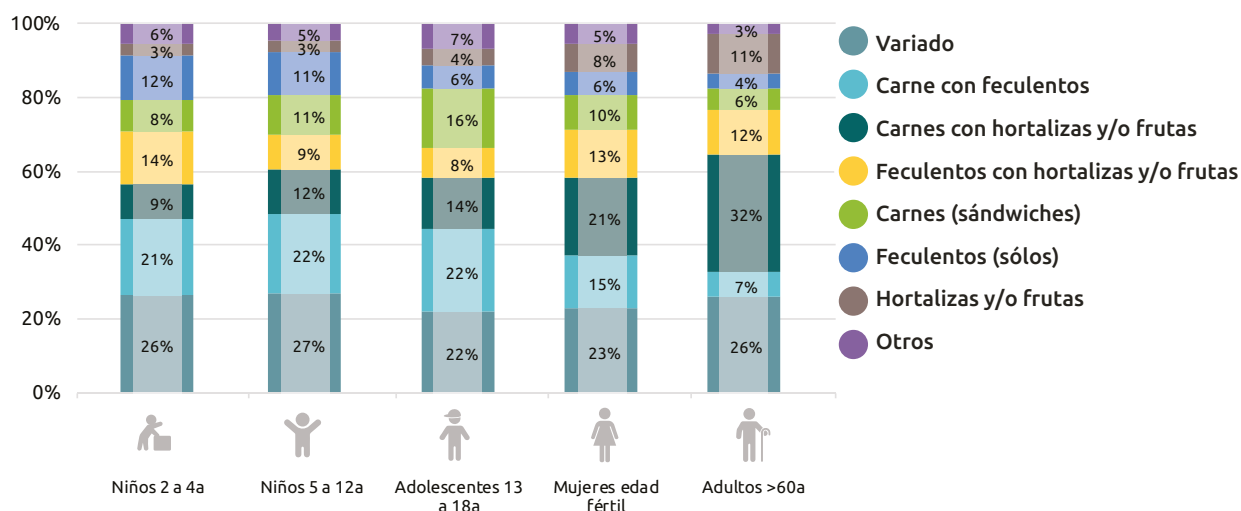
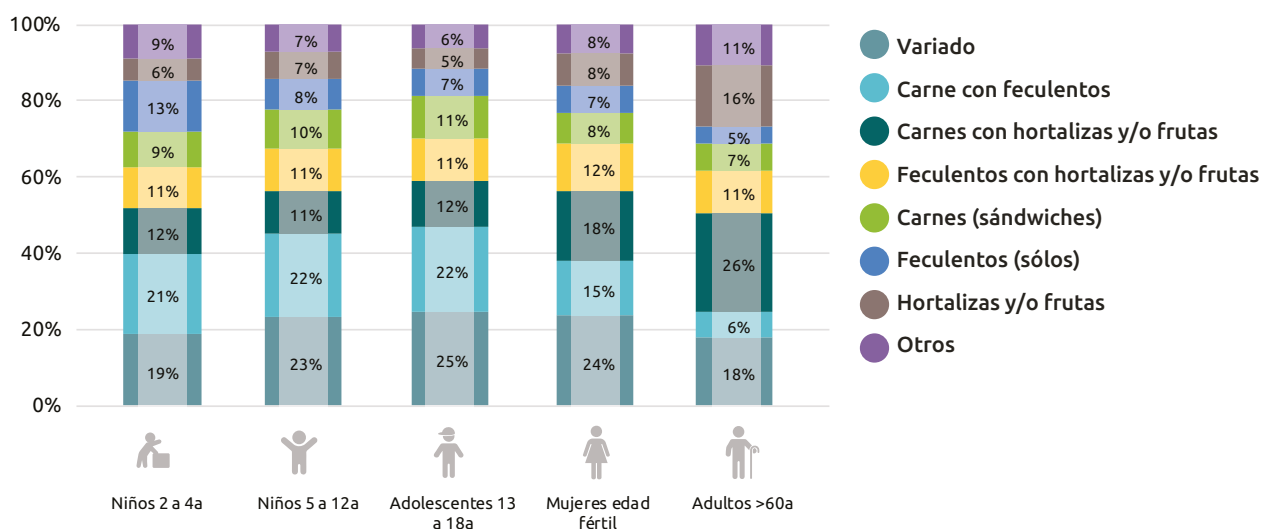


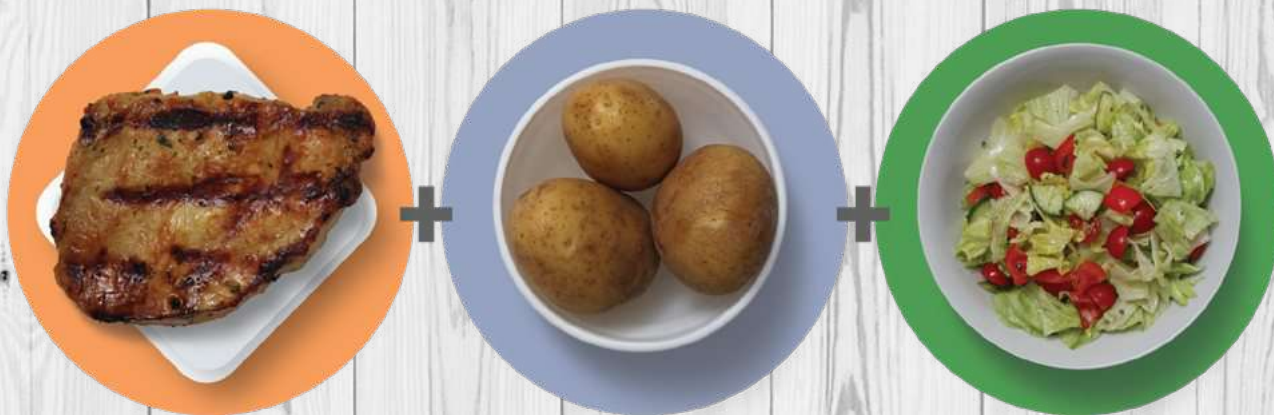
Figura 17 Distribución de las categorías conformadas para cena, por grupo etario (%)



Fuente. Elaborado a partir de los datos de la Encuesta Alimentaria Nutricional de la Ciudad de Buenos Aires, EAN CABA 2011.

A continuación se describe cada una de las combinaciones de almuerzo y cena, sus características, distribución y composición.

ALMUERZO/CENA 1: Variado



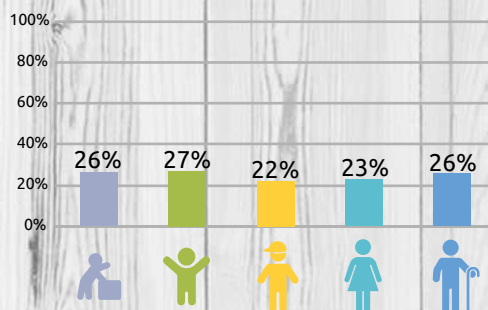
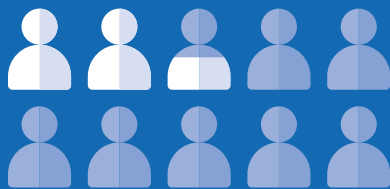
Ejemplos

- Milanesa con puré y manzana
- Guiso de verduras, carne y arroz
- Fideos con pollo a la portuguesa
- Bife con puré mixto
- Pastel de papa y ensalada

Almuerzo



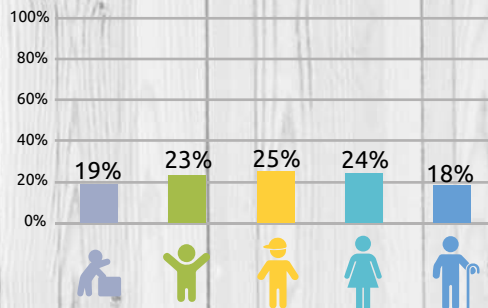
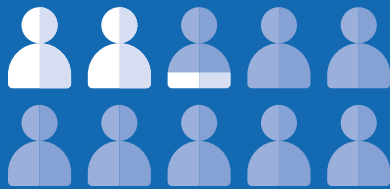
24% de los individuos comen diariamente este tipo de almuerzo



Cena



22% de los individuos comen diariamente este tipo de cena



Es la opción más elegida, en el almuerzo 1 de cada 4 individuos eligen este tipo de combinación y en la cena 1 de cada 5.

Composición de la categoría "Variado"

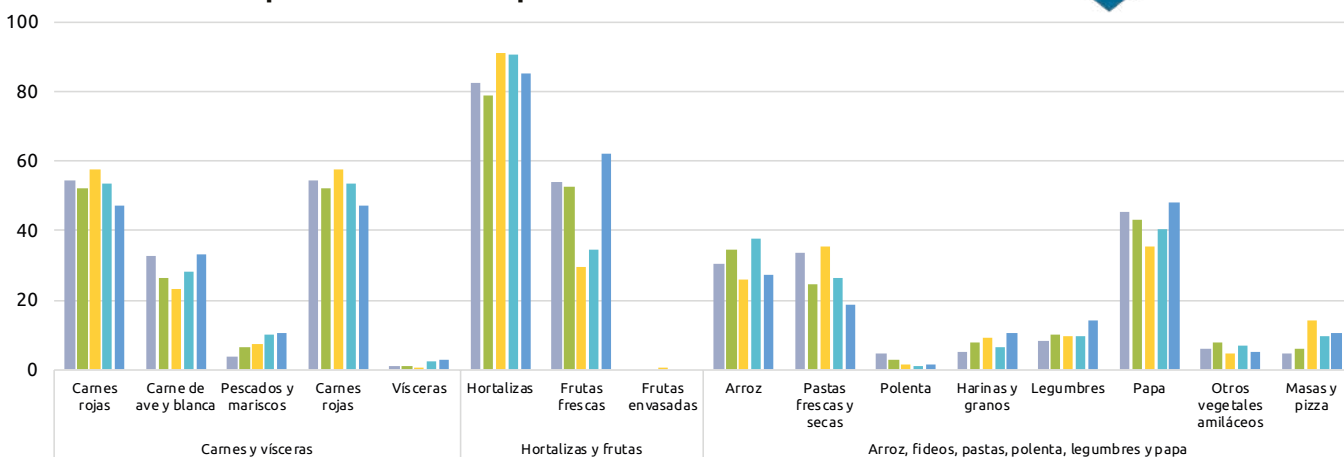
Las hortalizas son el grupo de alimentos que encabeza a esta combinación, tanto en frecuencia como en cantidad.

Las carnes están presentes en baja cantidad, en comparación con otras combinaciones. Dentro del tipo de carnes, las rojas son las más elegidas seguidas por las blancas, mientras que el pescado presenta muy bajo consumo.

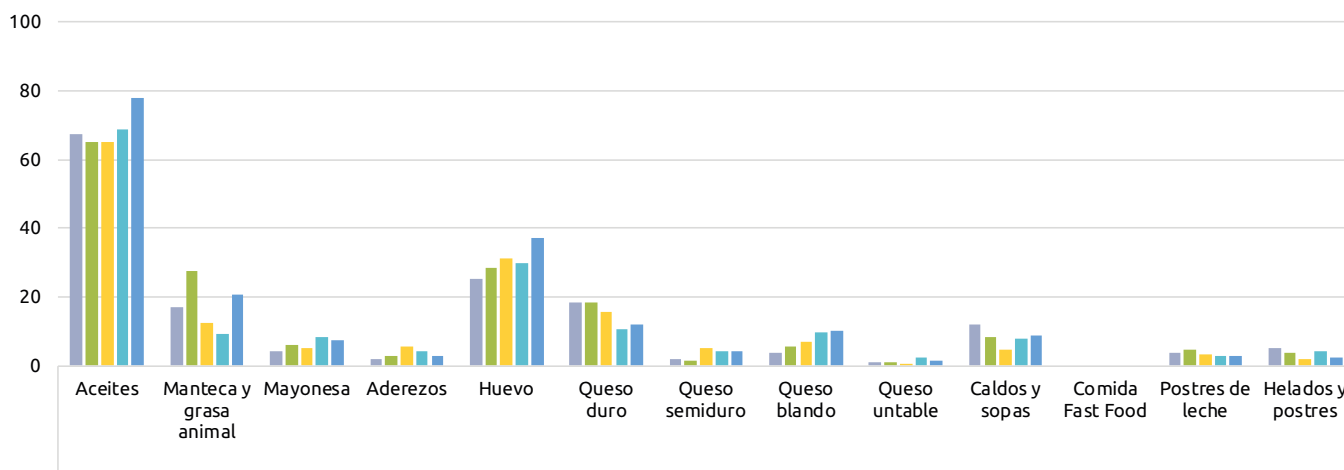
La papa es el feculento más frecuente, seguido por el arroz y los fideos. La polenta y legumbres tienen una muy baja participación.

% Consumidores

Almuerzo - Componentes Principales



Almuerzo - Agregados



2 a 4 años



5 a 12 años



13 a 18 años



Mujeres en edad fértil



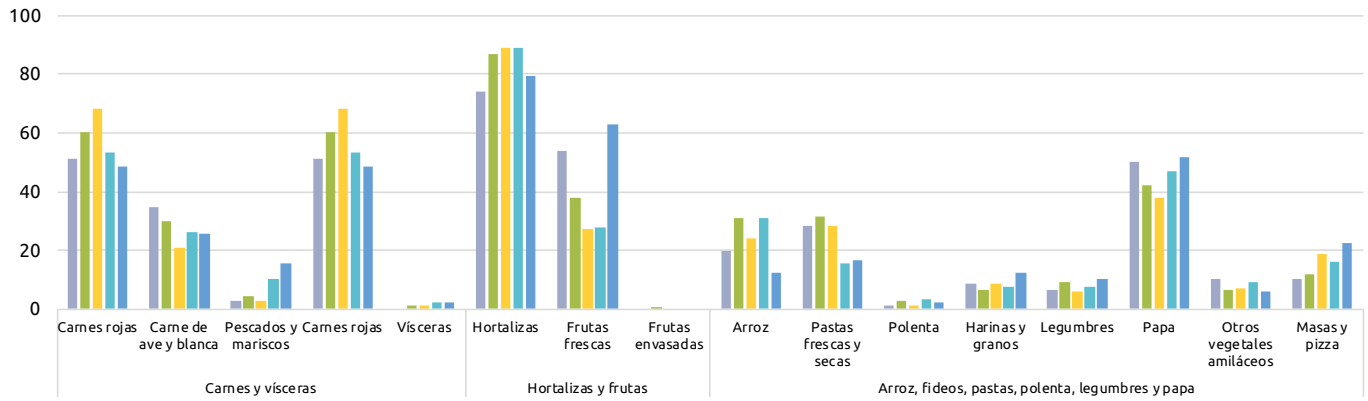
Más de 60 años

Cantidad consumida

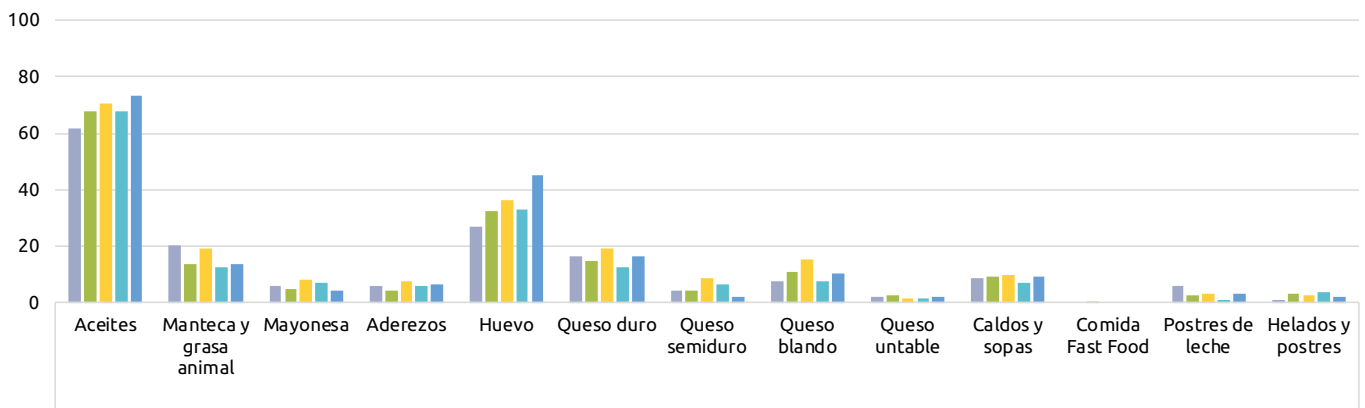
| ALMUERZO | Niños 2 a 4 años | | Niños 5 a 12 años | | Adolescentes 13 a 18 años | | Mujeres en edad fértil | | Adultos >60 años | |
|----------------------------------|------------------|------------------|-------------------|------------------|---------------------------|------------------|------------------------|------------------|------------------|------------------|
| | Consumo promedio | Porción promedio | Consumo promedio | Porción promedio | Consumo promedio | Porción promedio | Consumo promedio | Porción promedio | Consumo promedio | Porción promedio |
| Alimentos | | | | | | | | | | |
| Hortalizas | 69 | 85 | 73 | 95 | 117 | 130 | 107 | 116 | 106 | 125 |
| Frutas frescas | 73 | 132 | 70 | 130 | 49 | 170 | 48 | 137 | 91 | 146 |
| Papa | 41 | 85 | 50 | 109 | 41 | 123 | 40 | 107 | 55 | 113 |
| Carnes rojas | 39 | 74 | 46 | 90 | 62 | 108 | 42 | 89 | 51 | 109 |
| Arroz | 26 | 91 | 42 | 122 | 39 | 159 | 39 | 115 | 23 | 83 |
| Carne de ave y blanca | 33 | 99 | 33 | 129 | 34 | 146 | 39 | 133 | 47 | 142 |
| Pastas frescas y secas | 33 | 100 | 32 | 145 | 69 | 192 | 30 | 130 | 24 | 116 |
| Carnes procesadas | 10 | 70 | 16 | 87 | 13 | 65 | 9 | 54 | 8 | 51 |
| Panes | 7 | 27 | 12 | 35 | 12 | 47 | 11 | 44 | 19 | 45 |
| Helados y postres | 11 | 224 | 10 | 260 | 4 | 188 | 11 | 158 | 2 | 77 |
| Huevo | 5 | 18 | 7 | 22 | 9 | 29 | 8 | 26 | 9 | 27 |
| Postres de leche | 4 | 96 | 7 | 136 | 4 | 105 | 4 | 92 | 5 | 158 |
| Polenta | 5 | 123 | 6 | 198 | 5 | 226 | 1 | 226 | 1 | 55 |
| Pescados y mariscos | 3 | 65 | 6 | 85 | 5 | 71 | 10 | 77 | 12 | 114 |
| Legumbres | 3 | 39 | 5 | 57 | 6 | 67 | 11 | 74 | 9 | 68 |
| Aceites | 5 | 7 | 5 | 8 | 7 | 10 | 6 | 9 | 8 | 10 |
| Masas y pizza | 3 | 60 | 4 | 69 | 19 | 119 | 9 | 85 | 7 | 69 |
| Otros vegetales amiláceos | 3 | 34 | 4 | 44 | 4 | 67 | 5 | 83 | 2 | 48 |
| Harinas y granos | 1 | 12 | 3 | 34 | 2 | 25 | 3 | 34 | 2 | 17 |
| Grasas animales | 1 | 8 | 3 | 10 | 2 | 12 | 1 | 12 | 2 | 12 |
| Queso blando | 1 | 26 | 2 | 32 | 6 | 72 | 6 | 48 | 3 | 29 |
| Queso duro | 2 | 10 | 2 | 9 | 2 | 12 | 2 | 18 | 1 | 8 |
| Vísceras | 1 | 93 | 1 | 117 | 1 | 114 | 4 | 135 | 6 | 163 |
| Queso semiduro | 1 | 36 | 1 | 39 | 2 | 45 | 3 | 51 | 1 | 25 |
| Mayonesa | 1 | 12 | 1 | 11 | 1 | 21 | 2 | 15 | 1 | 13 |
| Caldos y sopas | 6 | 44 | 1 | 9 | 0 | 2 | 1 | 25 | 4 | 48 |

% Consumidores

Cena - Componentes Principales



Cena - Agregados



2 a 4 años



5 a 12 años



13 a 18 años



Mujeres en edad fértil



Más de 60 años

Cantidad consumida

| CENA | Niños 2 a 4 años | | Niños 5 a 12 años | | Adolescentes 13 a 18 años | | Mujeres en edad fértil | | Adultos >60 años | |
|----------------------------------|------------------|------------------|-------------------|------------------|---------------------------|------------------|------------------------|------------------|------------------|------------------|
| | Consumo promedio | Porción promedio | Consumo promedio | Porción promedio | Consumo promedio | Porción promedio | Consumo promedio | Porción promedio | Consumo promedio | Porción promedio |
| Alimentos | | | | | | | | | | |
| Hortalizas | 70 | 95 | 99 | 113 | 104 | 118 | 105 | 118 | 101 | 125 |
| Frutas frescas | 53 | 103 | 56 | 142 | 45 | 162 | 49 | 142 | 99 | 163 |
| Papa | 41 | 82 | 43 | 97 | 43 | 117 | 46 | 110 | 57 | 116 |
| Carnes rojas | 39 | 77 | 53 | 89 | 77 | 112 | 40 | 94 | 44 | 96 |
| Arroz | 16 | 75 | 33 | 106 | 35 | 145 | 32 | 106 | 7 | 54 |
| Carne de ave y blanca | 30 | 95 | 32 | 107 | 31 | 146 | 33 | 114 | 35 | 136 |
| Pastas frescas y secas | 32 | 113 | 45 | 150 | 57 | 210 | 17 | 133 | 21 | 116 |
| Carnes procesadas | 11 | 60 | 7 | 58 | 13 | 68 | 9 | 50 | 5 | 33 |
| Panes | 4 | 25 | 7 | 35 | 14 | 57 | 9 | 45 | 16 | 49 |
| Helados y postres | 2 | 250 | 3 | 91 | 4 | 131 | 6 | 118 | 3 | 195 |
| Huevo | 4 | 16 | 7 | 22 | 9 | 24 | 12 | 30 | 14 | 29 |
| Postres de leche | 6 | 110 | 2 | 100 | 4 | 130 | 1 | 93 | 4 | 107 |
| Polenta | 1 | 73 | 5 | 137 | 1 | 89 | 1 | 95 | 2 | 88 |
| Pescados y mariscos | 3 | 82 | 3 | 68 | 3 | 94 | 20 | 116 | 14 | 94 |
| Legumbres | 3 | 43 | 6 | 70 | 4 | 72 | 7 | 71 | 6 | 59 |
| Aceites | 5 | 8 | 5 | 8 | 7 | 11 | 7 | 9 | 7 | 10 |
| Masas y pizza | 6 | 56 | 9 | 74 | 22 | 112 | 23 | 112 | 21 | 86 |
| Otros vegetales amiláceos | 4 | 40 | 3 | 56 | 6 | 81 | 6 | 69 | 2 | 44 |
| Harinas y granos | 2 | 19 | 1 | 18 | 4 | 41 | 3 | 26 | 4 | 32 |
| Grasas animales | 1 | 7 | 1 | 9 | 3 | 13 | 4 | 21 | 2 | 14 |
| Queso blando | 3 | 37 | 4 | 42 | 9 | 62 | 5 | 49 | 7 | 64 |
| Queso duro | 2 | 13 | 1 | 10 | 3 | 14 | 2 | 16 | 2 | 10 |
| Vísceras | 0 | 0 | 1 | 94 | 1 | 121 | 2 | 138 | 3 | 87 |
| Queso semiduro | 2 | 38 | 1 | 28 | 4 | 44 | 6 | 66 | 0 | 20 |
| Mayonesa | 1 | 16 | 1 | 11 | 2 | 21 | 1 | 15 | 1 | 15 |
| Caldos y sopas | 4 | 46 | 0 | 3 | 1 | 7 | 1 | 9 | 5 | 55 |

Fuente. Elaborado a partir de los datos de la Encuesta Alimentaria Nutricional de la Ciudad de Buenos Aires, EAN CABA 2011.

ALMUERZO/CENA 2: Carne con feculentos



Ejemplos

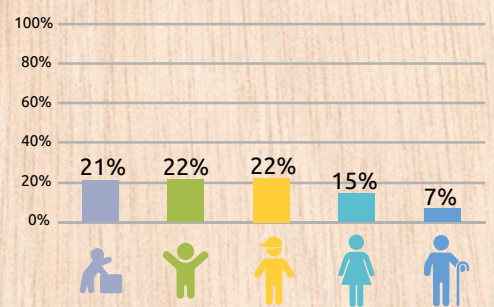
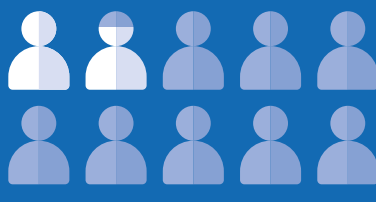
- Milanesa con puré
- Suprema de pollo con arroz
- Bife con fideos
- Arroz con atún

Tanto en el almuerzo como en la cena, esta combinación es mucho más frecuente en niños y adolescentes que en adultos.

Almuerzo



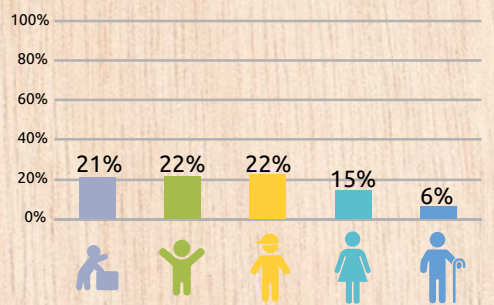
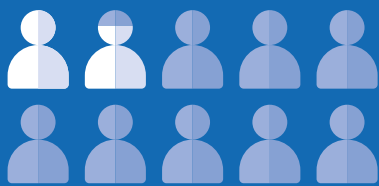
18% de los individuos comen diariamente este tipo de almuerzo



Cena



18% de los individuos comen diariamente este tipo de cena

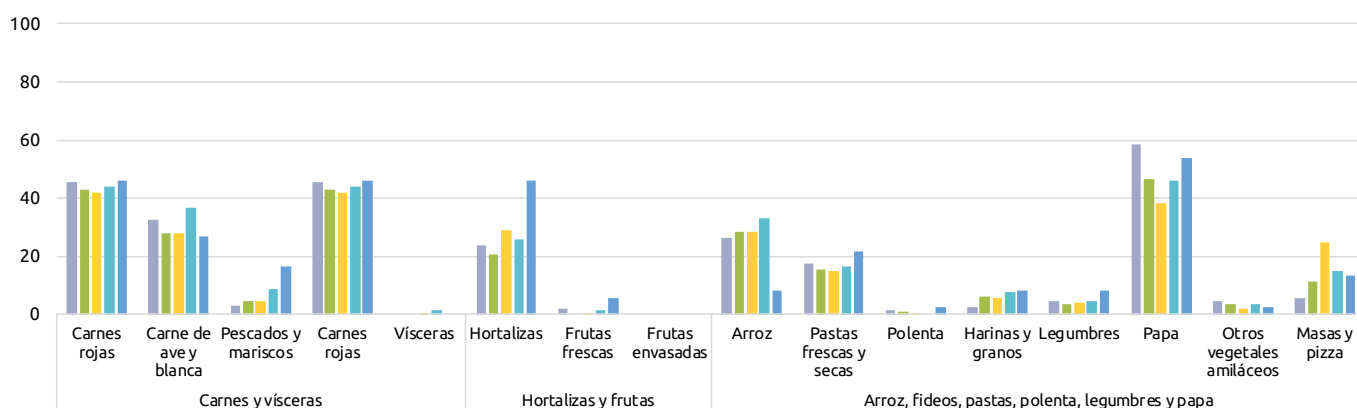


Composición de la categoría "Carne con féculentos"

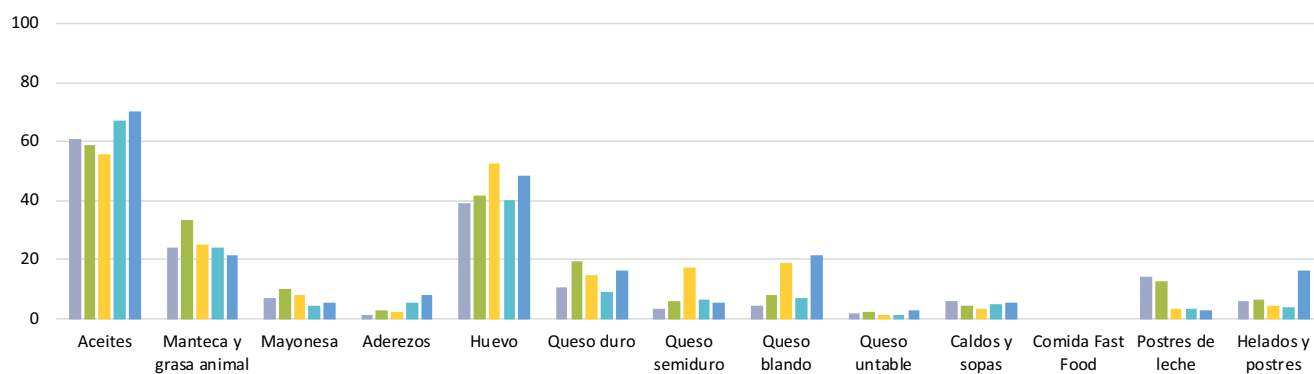
Los alimentos que se destacan por su frecuencia, son la papa y la carne, tanto pollo como vacuna. Los pescados tienen una baja presencia y se observa principalmente en adultos. Arroz, fideos y pastas aparecen detrás y las legumbres tienen un muy bajo consumo.

% Consumidores

Almuerzo - Componentes Principales



Almuerzo - Agregados



2 a 4 años



5 a 12 años



13 a 18 años



Mujeres en edad fértil



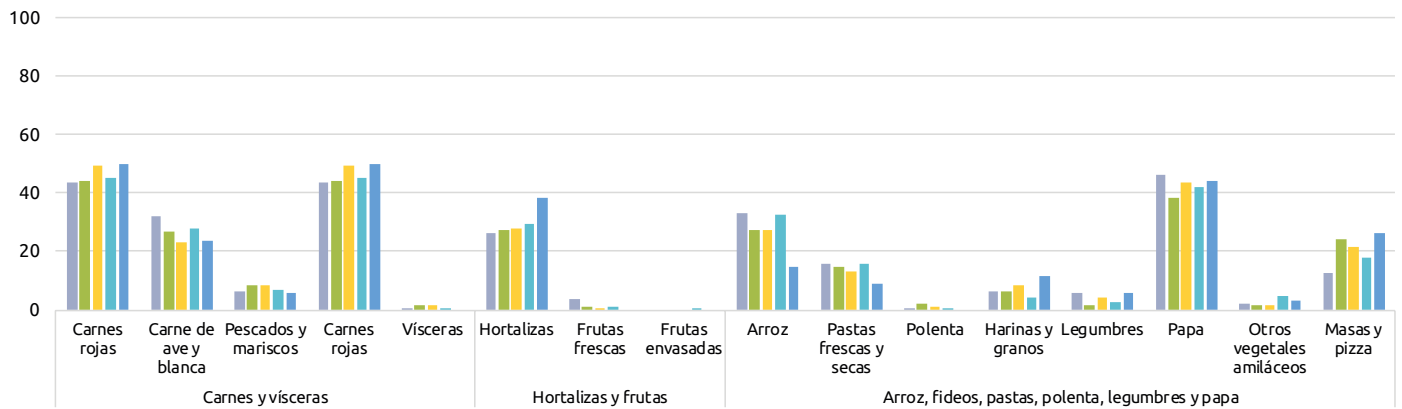
Más de 60 años

Cantidad consumida

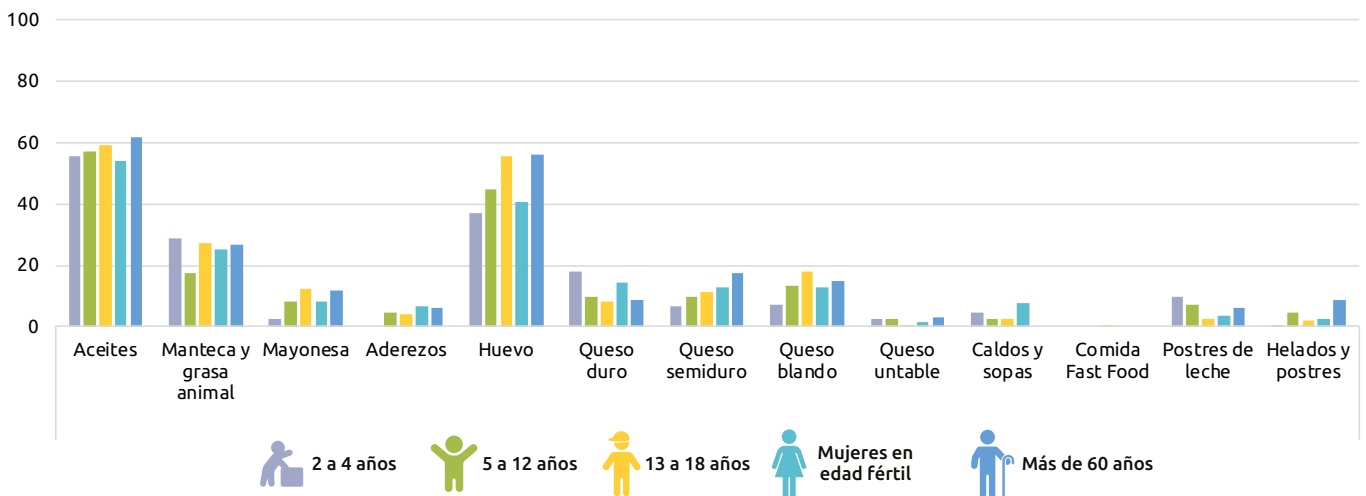
| ALMUERZO | Niños 2 a 4 años | | Niños 5 a 12 años | | Adolescentes 13 a 18 años | | Mujeres en edad fértil | | Adultos >60 años | |
|---------------------------|------------------|------------------|-------------------|------------------|---------------------------|------------------|------------------------|------------------|------------------|------------------|
| | Consumo promedio | Porción promedio | Consumo promedio | Porción promedio | Consumo promedio | Porción promedio | Consumo promedio | Porción promedio | Consumo promedio | Porción promedio |
| Papa | 53 | 91 | 49 | 109 | 50 | 134 | 52 | 103 | 66 | 119 |
| Carne de ave y blanca | 34 | 102 | 42 | 143 | 37 | 147 | 54 | 132 | 30 | 104 |
| Carnes rojas | 32 | 69 | 38 | 89 | 42 | 99 | 37 | 96 | 52 | 121 |
| Carnes procesadas | 15 | 76 | 29 | 97 | 31 | 87 | 15 | 69 | 9 | 39 |
| Arroz | 19 | 77 | 29 | 89 | 35 | 127 | 31 | 127 | 7 | 88 |
| Pastas frescas y secas | 17 | 100 | 15 | 109 | 20 | 135 | 18 | 108 | 23 | 114 |
| Helados y postres | 16 | 275 | 15 | 192 | 8 | 145 | 12 | 277 | 26 | 146 |
| Postres de leche | 15 | 97 | 14 | 118 | 4 | 114 | 5 | 210 | 2 | 120 |
| Panes | 8 | 26 | 14 | 39 | 22 | 56 | 9 | 34 | 16 | 47 |
| Huevo | 7 | 17 | 10 | 25 | 16 | 32 | 13 | 30 | 14 | 31 |
| Masas y pizza | 3 | 42 | 7 | 69 | 22 | 82 | 12 | 70 | 12 | 81 |
| Otros vegetales amiláceos | 3 | 68 | 5 | 90 | 3 | 173 | 3 | 59 | 5 | 175 |
| Aceites | 5 | 9 | 4 | 8 | 6 | 12 | 6 | 8 | 8 | 12 |
| Hortalizas | 5 | 22 | 4 | 18 | 7 | 22 | 6 | 20 | 11 | 24 |
| Pescados y mariscos | 2 | 54 | 4 | 94 | 4 | 91 | 7 | 79 | 25 | 155 |
| Grasas animales | 2 | 8 | 3 | 11 | 2 | 9 | 2 | 8 | 3 | 14 |
| Queso blando | 1 | 32 | 3 | 34 | 10 | 51 | 3 | 33 | 10 | 44 |
| Queso semiduro | 1 | 33 | 3 | 44 | 6 | 37 | 4 | 43 | 2 | 34 |
| Queso duro | 1 | 8 | 2 | 9 | 2 | 14 | 1 | 7 | 2 | 11 |
| Mayonesa | 1 | 10 | 2 | 17 | 1 | 14 | 1 | 20 | 1 | 12 |
| Harinas y granos | 1 | 22 | 1 | 19 | 1 | 24 | 3 | 31 | 1 | 12 |
| Polenta | 2 | 76 | 1 | 108 | 1 | 150 | 0 | 0 | 1 | 15 |
| Legumbres | 2 | 41 | 1 | 29 | 3 | 67 | 3 | 58 | 6 | 60 |

% Consumidores

Cena - Componentes Principales



Cena - Agregados



2 a 4 años
 5 a 12 años
 13 a 18 años
 Mujeres en edad fértil
 Más de 60 años

Cantidad consumida

| CENA | Niños 2 a 4 años | | Niños 5 a 12 años | | Adolescentes 13 a 18 años | | Mujeres en edad fértil | | Adultos >60 años | |
|----------------------------------|------------------|------------------|-------------------|------------------|---------------------------|------------------|------------------------|------------------|------------------|------------------|
| | Consumo promedio | Porción promedio | Consumo promedio | Porción promedio | Consumo promedio | Porción promedio | Consumo promedio | Porción promedio | Consumo promedio | Porción promedio |
| Alimentos | | | | | | | | | | |
| Papa | 39 | 85 | 35 | 92 | 59 | 133 | 48 | 115 | 55 | 129 |
| Carne de ave y blanca | 30 | 94 | 31 | 125 | 35 | 152 | 38 | 153 | 29 | 113 |
| Carnes rojas | 31 | 73 | 34 | 76 | 55 | 112 | 47 | 93 | 46 | 92 |
| Carnes procesadas | 12 | 52 | 16 | 62 | 25 | 84 | 17 | 67 | 17 | 59 |
| Arroz | 21 | 66 | 26 | 94 | 34 | 121 | 41 | 119 | 18 | 106 |
| Pastas frescas y secas | 14 | 87 | 16 | 107 | 20 | 164 | 10 | 103 | 12 | 111 |
| Helados y postres | 0 | 60 | 8 | 136 | 5 | 186 | 4 | 152 | 12 | 106 |
| Postres de leche | 11 | 100 | 7 | 93 | 2 | 105 | 3 | 62 | 6 | 120 |
| Panes | 5 | 23 | 6 | 28 | 20 | 50 | 10 | 37 | 22 | 47 |
| Huevo | 5 | 12 | 8 | 18 | 15 | 27 | 9 | 21 | 17 | 28 |
| Masas y pizza | 7 | 50 | 17 | 73 | 24 | 115 | 17 | 78 | 15 | 61 |
| Otros vegetales amiláceos | 1 | 36 | 1 | 57 | 2 | 111 | 3 | 53 | 0 | 5 |
| Aceites | 4 | 7 | 5 | 8 | 7 | 12 | 5 | 9 | 7 | 12 |
| Hortalizas | 6 | 20 | 5 | 19 | 7 | 25 | 6 | 19 | 9 | 22 |
| Pescados y mariscos | 5 | 68 | 7 | 68 | 9 | 106 | 7 | 79 | 6 | 105 |
| Grasas animales | 2 | 6 | 1 | 7 | 4 | 14 | 2 | 10 | 5 | 17 |
| Queso blando | 2 | 28 | 5 | 39 | 12 | 64 | 7 | 48 | 5 | 28 |
| Queso semiduro | 2 | 25 | 3 | 32 | 4 | 44 | 4 | 37 | 8 | 53 |
| Queso duro | 2 | 8 | 1 | 8 | 1 | 15 | 2 | 20 | 1 | 6 |
| Mayonesa | 0 | 13 | 1 | 16 | 2 | 21 | 1 | 20 | 1 | 13 |
| Harinas y granos | 1 | 19 | 1 | 20 | 2 | 24 | 1 | 47 | 2 | 13 |
| Polenta | 1 | 77 | 2 | 80 | 1 | 152 | 0 | 99 | 0 | 0 |
| Legumbres | 2 | 31 | 1 | 52 | 4 | 96 | 1 | 86 | 4 | 65 |

Fuente. Elaborado a partir de los datos de la Encuesta Alimentaria Nutricional de la Ciudad de Buenos Aires, EAN CABA 2011.

ALMUERZO/CENA 3

Carne con hortalizas y/o frutas



Ejemplos

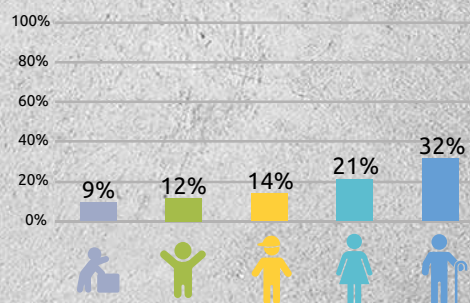
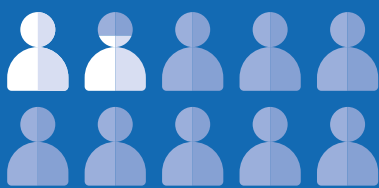
- Milanesa con ensalada
- Salteado de pollo y vegetales
- Carne al horno con vegetales al horno
- Bife con tortilla de verduras

Esta combinación tiene una gran variación de acuerdo a la edad, mientras que en los niños 1 de cada 10 elige esta opción, en los adultos mayores 3 de cada 10 lo hace.

Almuerzo



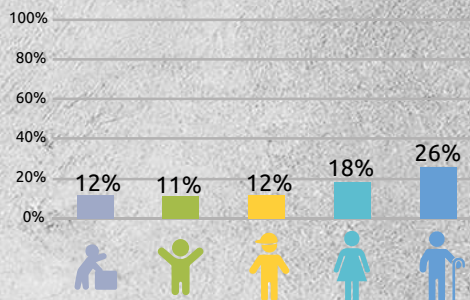
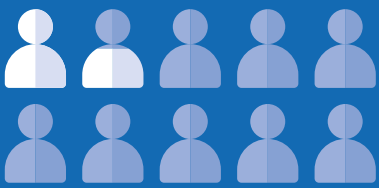
17% de los individuos comen diariamente este tipo de almuerzo



Cena



15% de los individuos comen diariamente este tipo de cena



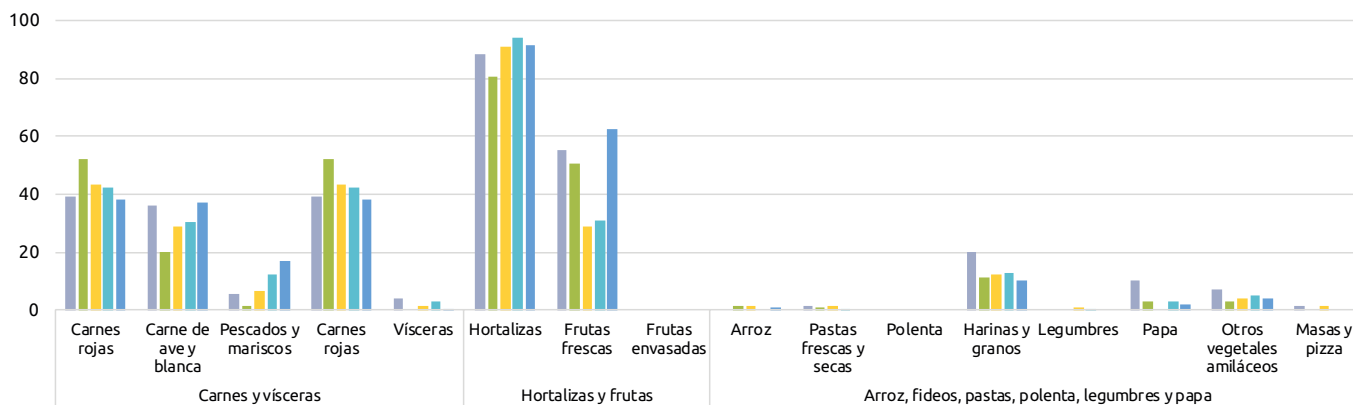
Composición de la categoría "Carne con hortalizas y/o frutas"

Por la cantidad y la frecuencia de los componentes, esta combinación debería ser denominada como hortalizas con carne. Pero en la tradición argentina la carne es habitualmente considerada el componente principal y el resto como guarnición.

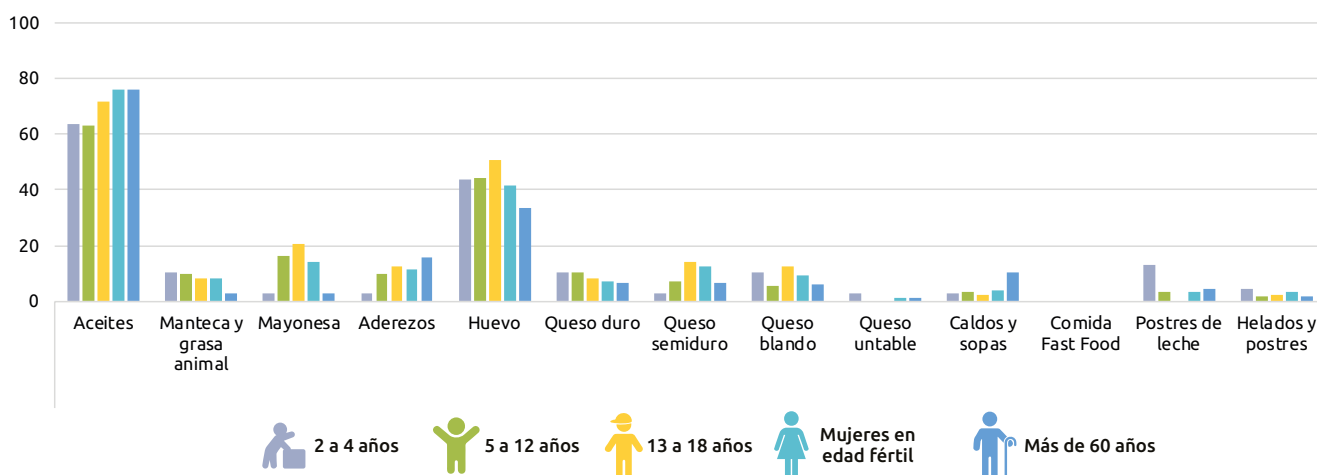
Las carnes rojas son más frecuentes que las de ave y blancas, y el pescado y los mariscos son consumidos por apenas 1 de cada 10 individuos que elige esta combinación.



Almuerzo - Componentes Principales



Almuerzo - Agregados



ALMUERZO/CENA 3 (cont.)

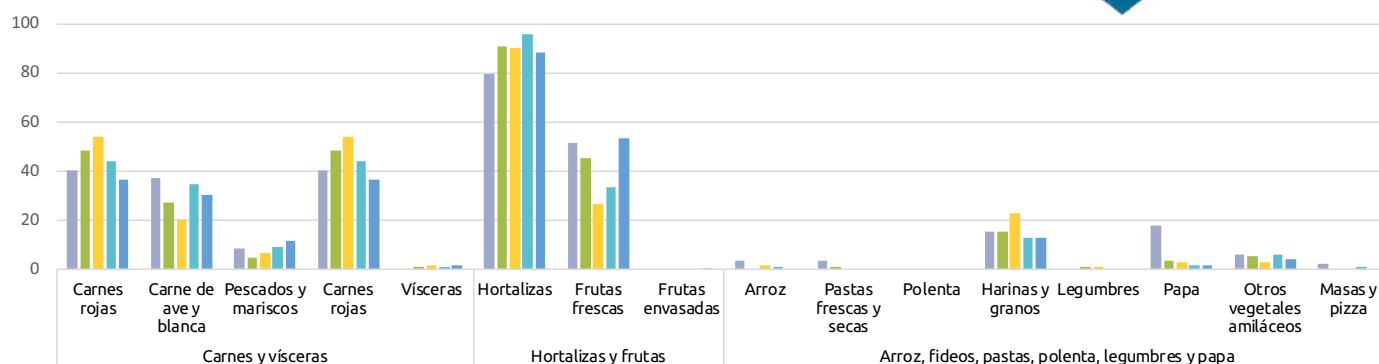
Carne con hortalizas y/o frutas

Cantidad consumida

| ALMUERZO | Niños 2 a 4 años | | Niños 5 a 12 años | | Adolescentes 13 a 18 años | | Mujeres en edad fértil | | Adultos >60 años | |
|----------------------------------|------------------|------------------|-------------------|------------------|---------------------------|------------------|------------------------|------------------|------------------|------------------|
| | Consumo promedio | Porción promedio | Consumo promedio | Porción promedio | Consumo promedio | Porción promedio | Consumo promedio | Porción promedio | Consumo promedio | Porción promedio |
| Hortalizas | 75 | 85 | 91 | 111 | 118 | 128 | 128 | 135 | 155 | 170 |
| Frutas frescas | 61 | 114 | 66 | 130 | 39 | 135 | 41 | 147 | 97 | 155 |
| Carnes rojas | 25 | 69 | 51 | 97 | 52 | 118 | 40 | 98 | 40 | 105 |
| Carnes procesadas | 7 | 50 | 30 | 102 | 23 | 79 | 17 | 70 | 6 | 49 |
| Carne de ave y blanca | 37 | 96 | 26 | 133 | 42 | 151 | 47 | 150 | 56 | 157 |
| Panes | 6 | 20 | 24 | 49 | 37 | 62 | 23 | 52 | 19 | 51 |
| Huevo | 7 | 18 | 13 | 29 | 14 | 29 | 10 | 27 | 9 | 28 |
| Aceites | 5 | 7 | 6 | 9 | 9 | 13 | 8 | 11 | 8 | 10 |
| Harinas y granos | 5 | 19 | 5 | 51 | 6 | 40 | 5 | 44 | 4 | 42 |
| Queso semiduro | 0 | 16 | 4 | 59 | 5 | 31 | 5 | 37 | 2 | 27 |
| Otros vegetales amiláceos | 2 | 23 | 3 | 86 | 5 | 98 | 4 | 88 | 2 | 43 |
| Postres de leche | 10 | 83 | 3 | 97 | 0 | 0 | 5 | 121 | 6 | 110 |
| Mayonesa | 0 | 7 | 2 | 14 | 3 | 15 | 2 | 14 | 0 | 14 |
| Queso blando | 4 | 36 | 2 | 34 | 5 | 39 | 4 | 39 | 3 | 40 |
| Caldos y sopas | 1 | 43 | 2 | 60 | 2 | 99 | 1 | 67 | 4 | 38 |
| Aderezos | 1 | 16 | 2 | 16 | 2 | 14 | 2 | 15 | 1 | 8 |
| Helados y postres | 6 | 112 | 1 | 75 | 5 | 119 | 5 | 153 | 3 | 140 |
| Pescados y mariscos | 4 | 48 | 1 | 87 | 5 | 69 | 10 | 76 | 21 | 115 |
| Queso duro | 1 | 4 | 1 | 15 | 2 | 18 | 1 | 14 | 1 | 12 |
| Papa | 2 | 19 | 1 | 27 | 0 | 0 | 0 | 22 | 0 | 15 |
| Grasas animales | 1 | 11 | 1 | 6 | 2 | 17 | 2 | 20 | 0 | 13 |

% Consumidores

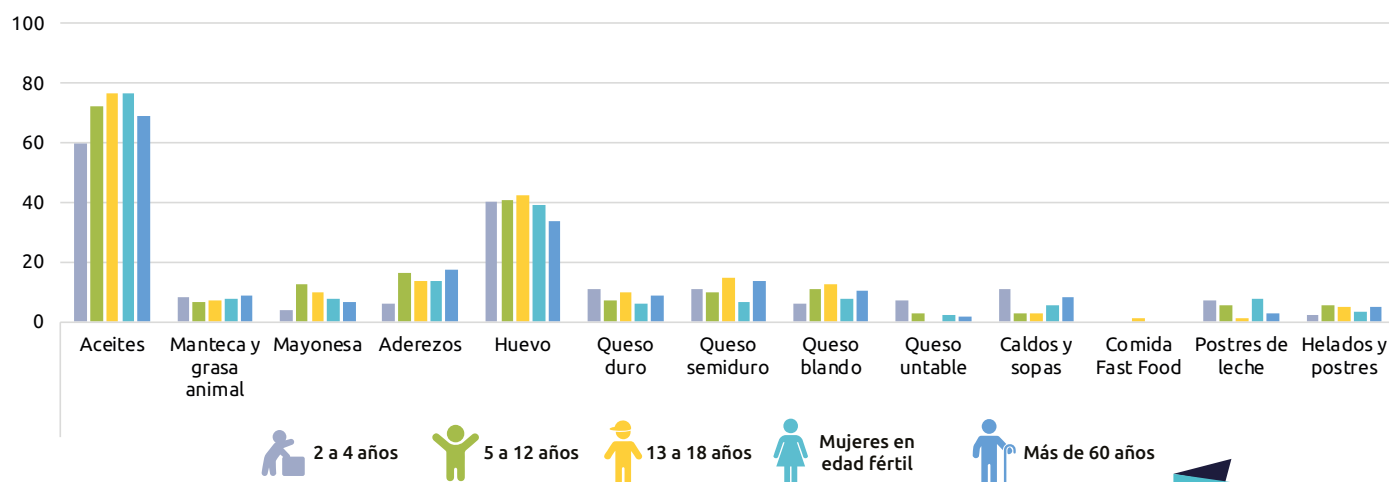
Cena - Componentes Principales



ALMUERZO/CENA 3 (cont.)

Carne con hortalizas y/o frutas

Cena - Agregados



Cantidad consumida

| CENA | Niños 2 a 4 años | | Niños 5 a 12 años | | Adolescentes 13 a 18 años | | Mujeres en edad fértil | | Adultos >60 años | |
|----------------------------------|------------------|------------------|-------------------|------------------|---------------------------|------------------|------------------------|------------------|------------------|------------------|
| | Consumo promedio | Porción promedio | Consumo promedio | Porción promedio | Consumo promedio | Porción promedio | Consumo promedio | Porción promedio | Consumo promedio | Porción promedio |
| Hortalizas | 69 | 84 | 123 | 134 | 117 | 133 | 139 | 144 | 153 | 174 |
| Frutas frescas | 69 | 130 | 61 | 131 | 41 | 143 | 48 | 147 | 70 | 132 |
| Carnes rojas | 36 | 85 | 54 | 109 | 67 | 127 | 49 | 119 | 42 | 119 |
| Carnes procesadas | 11 | 55 | 19 | 98 | 21 | 79 | 19 | 99 | 18 | 67 |
| Carne de ave y blanca | 32 | 86 | 41 | 145 | 38 | 177 | 53 | 144 | 47 | 142 |
| Panes | 13 | 40 | 14 | 39 | 27 | 67 | 17 | 56 | 21 | 49 |
| Huevo | 8 | 19 | 11 | 26 | 12 | 28 | 11 | 30 | 9 | 27 |
| Aceites | 5 | 8 | 8 | 11 | 8 | 10 | 8 | 11 | 7 | 10 |
| Harinas y granos | 4 | 22 | 9 | 56 | 15 | 61 | 7 | 53 | 6 | 48 |
| Queso semiduro | 3 | 29 | 4 | 41 | 9 | 57 | 4 | 51 | 6 | 46 |
| Otros vegetales amiláceos | 5 | 56 | 3 | 61 | 1 | 39 | 3 | 63 | 3 | 68 |
| Postres de leche | 5 | 76 | 9 | 126 | 1 | 105 | 10 | 120 | 4 | 110 |
| Mayonesa | 1 | 18 | 2 | 13 | 3 | 31 | 2 | 19 | 1 | 14 |
| Queso blando | 3 | 35 | 5 | 51 | 6 | 50 | 5 | 51 | 4 | 44 |
| Caldos y sopas | 2 | 18 | 0 | 2 | 0 | 6 | 2 | 40 | 4 | 45 |
| Aderezos | 1 | 10 | 1 | 7 | 5 | 34 | 2 | 13 | 2 | 10 |
| Helados y postres | 2 | 74 | 6 | 124 | 4 | 87 | 6 | 157 | 6 | 132 |
| Pescados y mariscos | 8 | 92 | 3 | 78 | 9 | 124 | 9 | 105 | 12 | 109 |
| Queso duro | 1 | 10 | 1 | 10 | 1 | 11 | 1 | 17 | 1 | 8 |
| Papa | 3 | 20 | 1 | 20 | 1 | 22 | 0 | 22 | 0 | 20 |
| Grasas animales | 0 | 5 | 1 | 14 | 1 | 16 | 2 | 24 | 1 | 12 |

Fuente. Elaborado a partir de los datos de la Encuesta Alimentaria Nutricional de la Ciudad de Buenos Aires, EAN CABA 2011.

ALMUERZO/CENA 4

Feculentos con hortalizas y/o frutas



Ejemplos

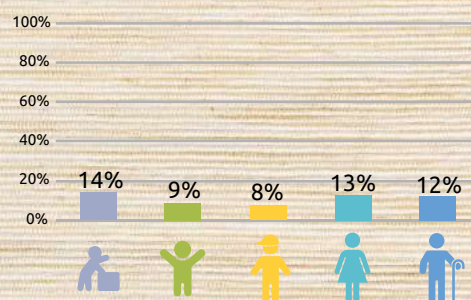
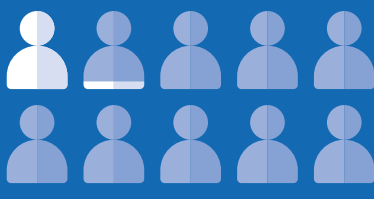
- Fideos con aceite y queso con ensalada
- Salteado de arroz y vegetales
- Calabaza rellena con arroz y vegetales
- Puré mixto
- Pasta rellenas con fruta
- Empanada de verduras

Esta combinación es elegida por 1 de cada 10 individuos. En el almuerzo, la frecuencia desciende levemente hacia la adolescencia y luego vuelve a aumentar. Mientras que en la cena no se observa variación a través de los distintos grupos de edad.

Almuerzo



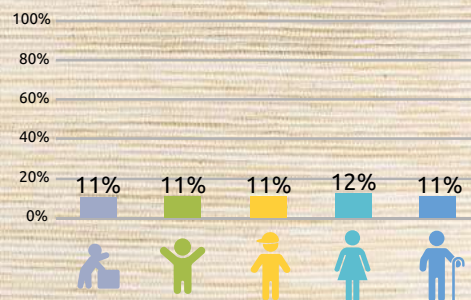
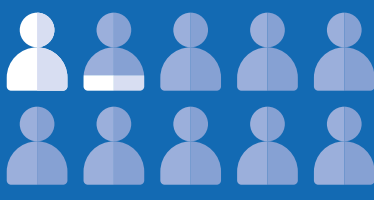
11% de los individuos comen diariamente este tipo de almuerzo



Cena



12% de los individuos comen diariamente este tipo de cena



Composición de la categoría "Feculentos con hortalizas y/o frutas"

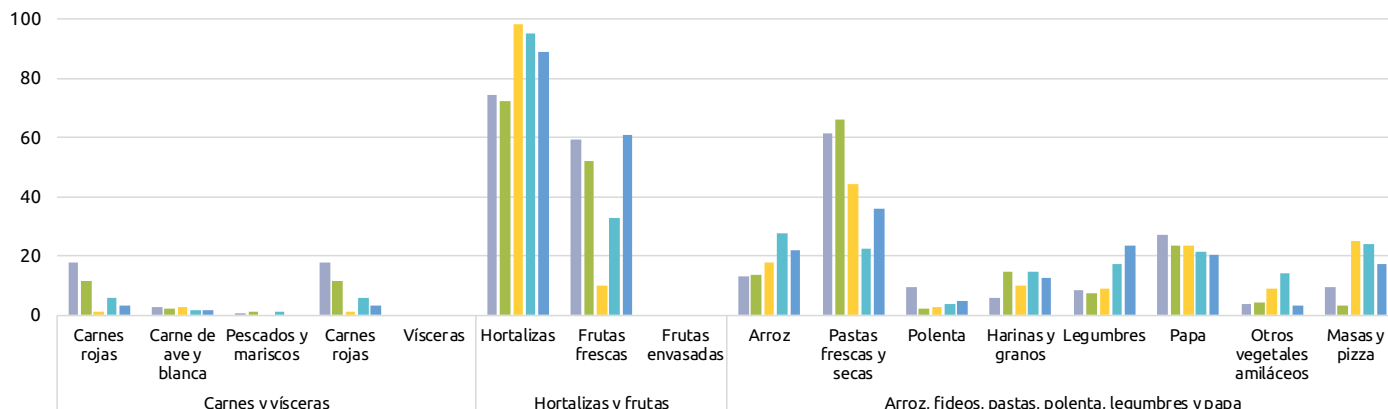
Las hortalizas predominan en frecuencia y cantidad, que se combinan con mayor frecuencia con fideos o pastas y un cuerpo grasoso.

Las frutas son consumidas por aproximadamente la mitad de los individuos, y es llamativo el descenso en la cantidad en el grupo de adolescentes.

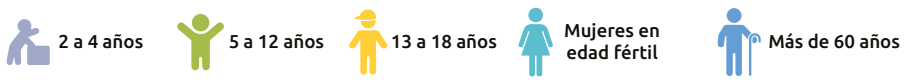
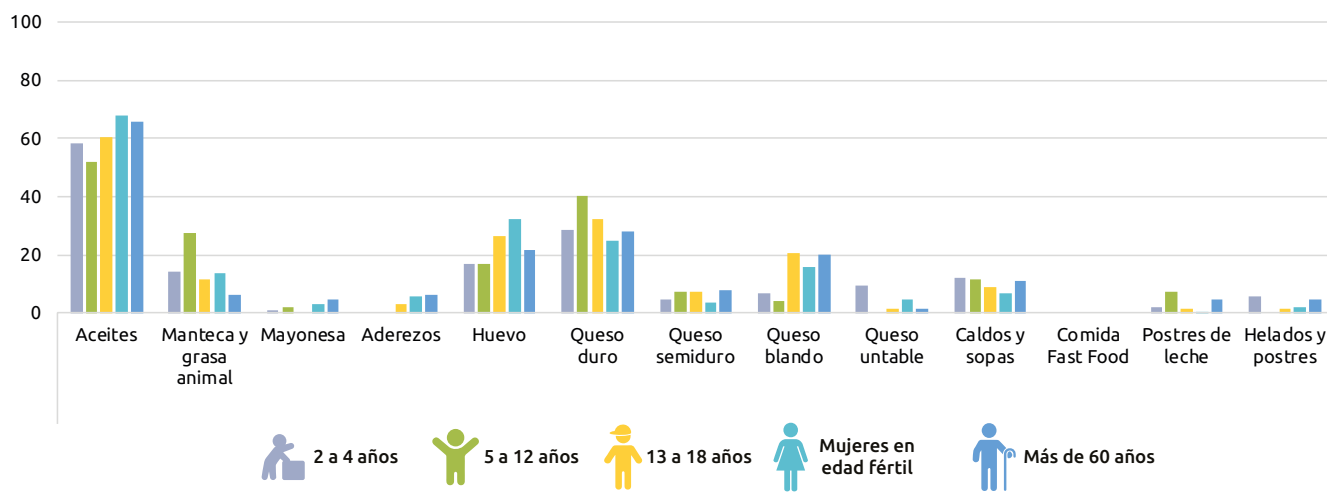
Dentro de los alimentos feculentos, los fideos y pastas son los más elegidos, seguidos por papa, arroz, masas y legumbres.



Almuerzo - Componentes Principales



Almuerzo - Agregados



ALMUERZO/CENA 4 (cont.)

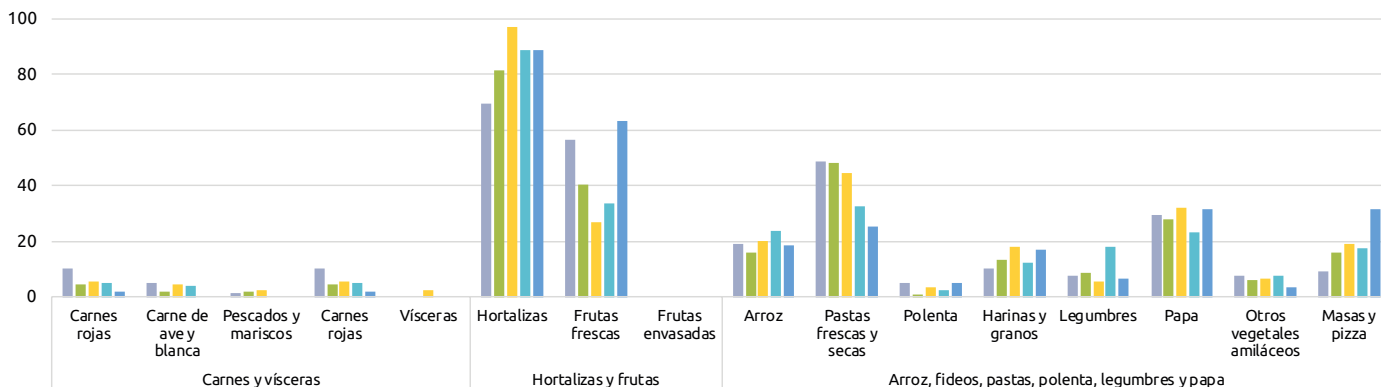
Feculentos con hortalizas y/o frutas

Cantidad consumida

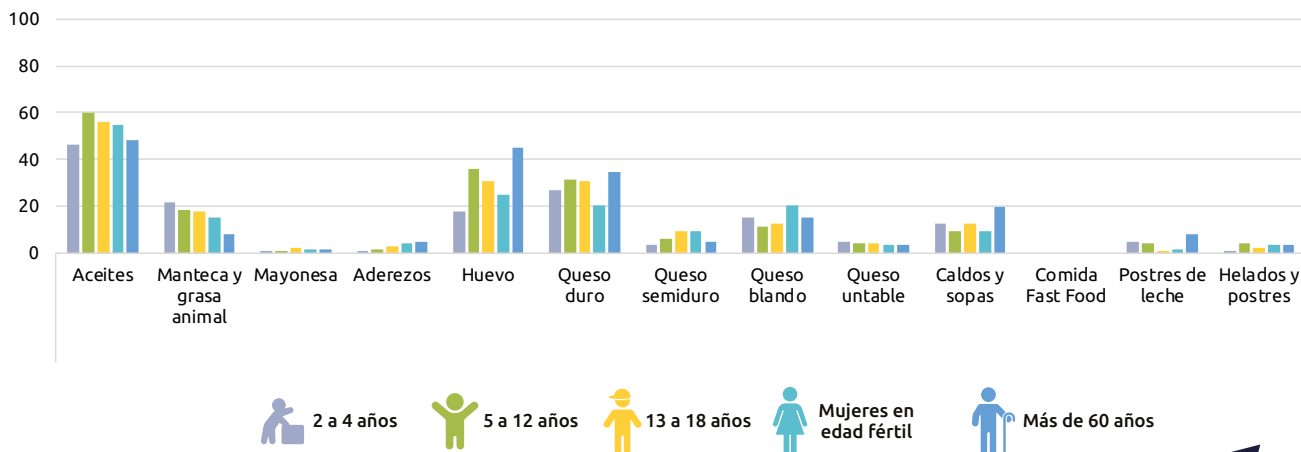
| ALMUERZO | Niños 2 a 4 años | | Niños 5 a 12 años | | Adolescentes 13 a 18 años | | Mujeres en edad fértil | | Adultos >60 años | |
|----------------------------------|------------------|------------------|-------------------|------------------|---------------------------|------------------|------------------------|------------------|------------------|------------------|
| | Consumo promedio | Porción promedio | Consumo promedio | Porción promedio | Consumo promedio | Porción promedio | Consumo promedio | Porción promedio | Consumo promedio | Porción promedio |
| Pastas frescas y secas | 68 | 107 | 88 | 130 | 73 | 175 | 31 | 148 | 45 | 130 |
| Frutas frescas | 72 | 123 | 75 | 139 | 14 | 150 | 46 | 146 | 83 | 133 |
| Hortalizas | 65 | 87 | 66 | 94 | 113 | 114 | 162 | 165 | 150 | 168 |
| Papa | 17 | 59 | 23 | 106 | 33 | 142 | 22 | 139 | 22 | 111 |
| Arroz | 7 | 53 | 14 | 128 | 29 | 166 | 19 | 91 | 24 | 105 |
| Panes | 2 | 27 | 7 | 39 | 5 | 48 | 3 | 46 | 7 | 38 |
| Harinas y granos | 1 | 29 | 6 | 42 | 5 | 42 | 4 | 21 | 4 | 31 |
| Queso duro | 3 | 10 | 5 | 13 | 5 | 15 | 3 | 12 | 3 | 11 |
| Caldos y sopas | 10 | 80 | 5 | 57 | 0 | 3 | 4 | 101 | 17 | 141 |
| Queso semiduro | 2 | 34 | 5 | 64 | 7 | 92 | 2 | 36 | 4 | 50 |
| Grasas animales | 1 | 9 | 5 | 15 | 3 | 22 | 1 | 7 | 1 | 19 |
| Huevo | 4 | 23 | 4 | 23 | 7 | 28 | 12 | 33 | 9 | 40 |
| Aceites | 3 | 5 | 3 | 7 | 5 | 9 | 8 | 12 | 7 | 11 |
| Legumbres | 5 | 58 | 3 | 46 | 8 | 86 | 21 | 97 | 26 | 109 |
| Masas y pizza | 7 | 82 | 3 | 72 | 29 | 101 | 19 | 66 | 18 | 94 |
| Otros vegetales amiláceos | 1 | 15 | 2 | 72 | 3 | 31 | 9 | 71 | 3 | 85 |
| Carnes rojas | 4 | 21 | 2 | 22 | 0 | 20 | 0 | 17 | 1 | 21 |
| Queso blando | 2 | 30 | 2 | 48 | 14 | 58 | 9 | 50 | 5 | 28 |
| Polenta | 7 | 84 | 2 | 117 | 5 | 189 | 2 | 77 | 3 | 85 |
| Postres de leche | 2 | 98 | 10 | 109 | 1 | 95 | 0 | 95 | 5 | 130 |
| Mayonesa | 0 | 14 | 0 | 22 | 0 | 0 | 1 | 15 | 1 | 19 |

% Consumidores

Cena - Componentes Principales



Cena - Agregados



Cantidad consumida

| CENA | Niños 2 a 4 años | | Niños 5 a 12 años | | Adolescentes 13 a 18 años | | Mujeres en edad fértil | | Adultos >60 años | |
|----------------------------------|------------------|------------------|-------------------|------------------|---------------------------|------------------|------------------------|------------------|------------------|------------------|
| | Consumo promedio | Porción promedio | Consumo promedio | Porción promedio | Consumo promedio | Porción promedio | Consumo promedio | Porción promedio | Consumo promedio | Porción promedio |
| Pastas frescas y secas | 53 | 102 | 75 | 165 | 59 | 143 | 48 | 167 | 43 | 157 |
| Frutas frescas | 64 | 110 | 55 | 140 | 31 | 125 | 48 | 153 | 93 | 149 |
| Hortalizas | 60 | 86 | 94 | 115 | 111 | 114 | 138 | 154 | 133 | 152 |
| Papa | 18 | 65 | 33 | 121 | 42 | 126 | 26 | 130 | 32 | 101 |
| Arroz | 12 | 64 | 17 | 110 | 27 | 144 | 22 | 89 | 18 | 87 |
| Panes | 1 | 18 | 2 | 32 | 8 | 66 | 2 | 40 | 4 | 38 |
| Harinas y granos | 3 | 29 | 4 | 26 | 5 | 26 | 4 | 33 | 7 | 37 |
| Queso duro | 3 | 11 | 4 | 12 | 5 | 16 | 3 | 17 | 6 | 17 |
| Caldos y sopas | 5 | 37 | 2 | 19 | 8 | 61 | 4 | 46 | 14 | 72 |
| Queso semiduro | 2 | 46 | 4 | 51 | 6 | 56 | 3 | 44 | 3 | 44 |
| Grasas animales | 2 | 8 | 3 | 14 | 2 | 14 | 2 | 13 | 3 | 39 |
| Huevo | 3 | 18 | 13 | 39 | 12 | 35 | 11 | 38 | 10 | 23 |
| Aceites | 2 | 4 | 5 | 7 | 5 | 9 | 6 | 10 | 5 | 9 |
| Legumbres | 4 | 58 | 11 | 103 | 6 | 130 | 23 | 93 | 4 | 56 |
| Masas y pizza | 5 | 51 | 13 | 72 | 24 | 120 | 17 | 89 | 21 | 73 |
| Otros vegetales amiláceos | 2 | 23 | 4 | 81 | 4 | 52 | 6 | 89 | 4 | 176 |
| Carnes rojas | 2 | 18 | 1 | 21 | 1 | 21 | 1 | 21 | 0 | 22 |
| Queso blando | 4 | 29 | 4 | 33 | 7 | 63 | 11 | 46 | 7 | 46 |
| Polenta | 5 | 100 | 3 | 399 | 3 | 126 | 2 | 192 | 6 | 139 |
| Postres de leche | 5 | 82 | 6 | 109 | 1 | 100 | 2 | 106 | 9 | 123 |
| Mayonesa | 0 | 4 | 0 | 7 | 0 | 12 | 0 | 15 | 0 | 9 |

Fuente. Elaborado a partir de los datos de la Encuesta Alimentaria Nutricional de la Ciudad de Buenos Aires, EAN CABA 2011.

ALMUERZO/CENA 5

Carnes (sándwiches)

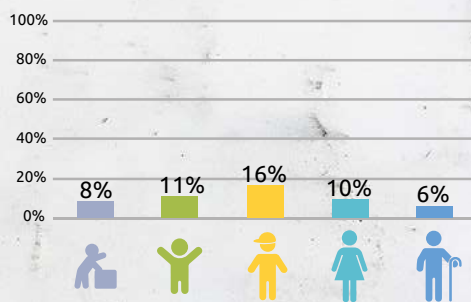
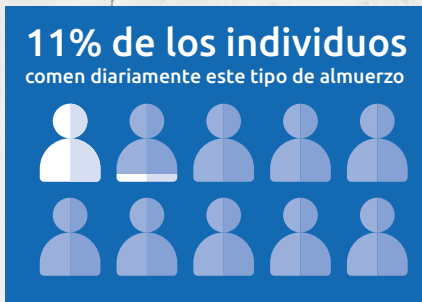


Ejemplos

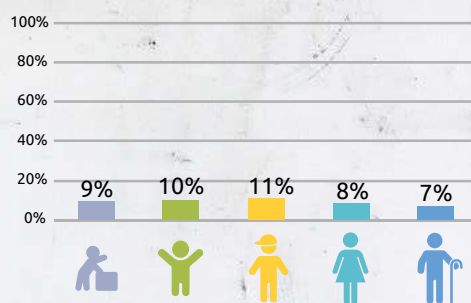
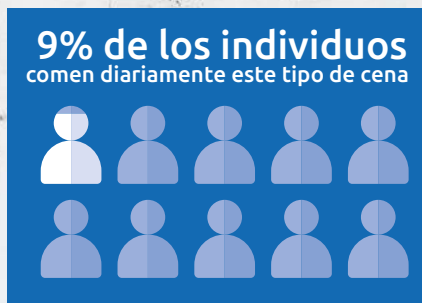
- Pebete de jamón y queso
- Sándwich de milanesa, lechuga y tomate
- Hamburguesa completa
- Sandwich de lomito
- Pancho

Los adolescentes durante el almuerzo presentan la mayor frecuencia.

Almuerzo



Cena



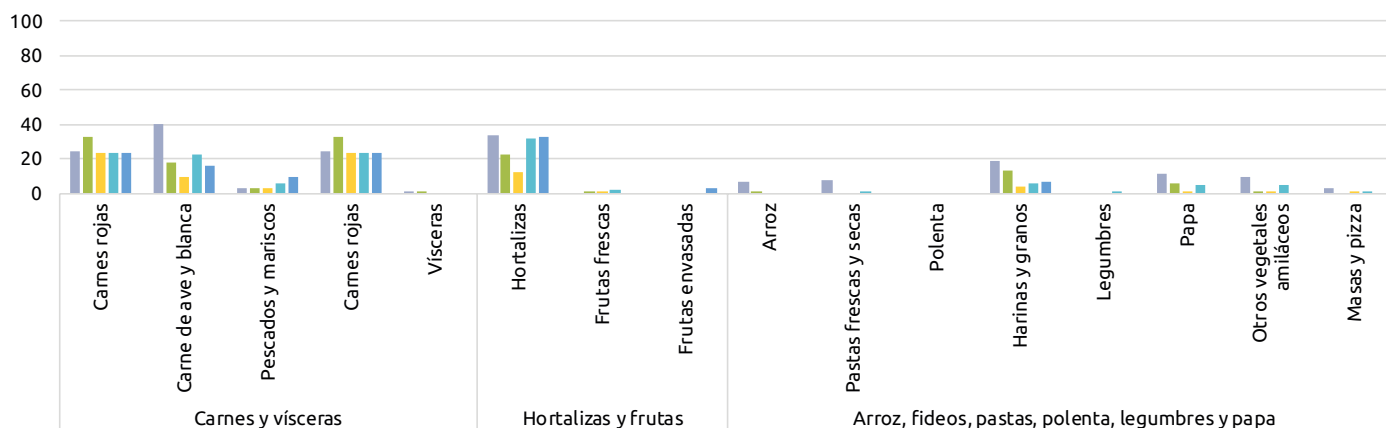
Composición de la categoría "Carnes (sándwiches)"

En el grupo donde predomina la presencia de carnes, especialmente los embutidos y fiambres, y con menor frecuencia carne vacuna y pollo.

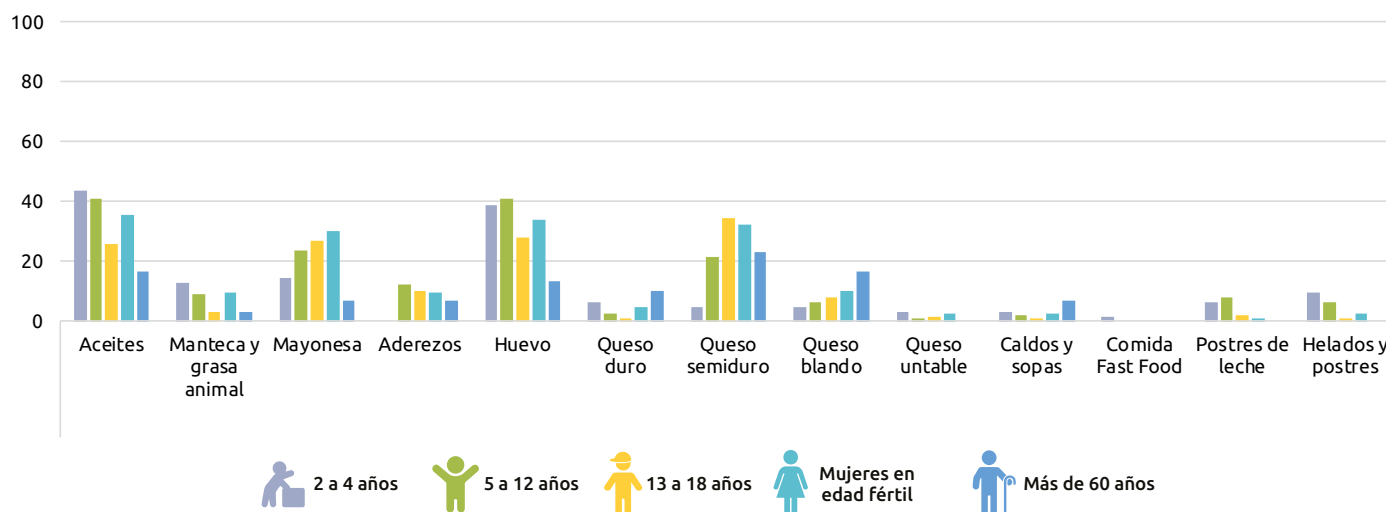
La aparición de pan en la combinación, 67% en el almuerzo y 56% en la cena, da a entender que en más de la mitad de los casos se trata de sándwiches y no de carnes solas. Como también queda demostrado por la presencia de quesos y mayonesa.

% Consumidores

Almuerzo - Componentes Principales



Almuerzo - Agregados

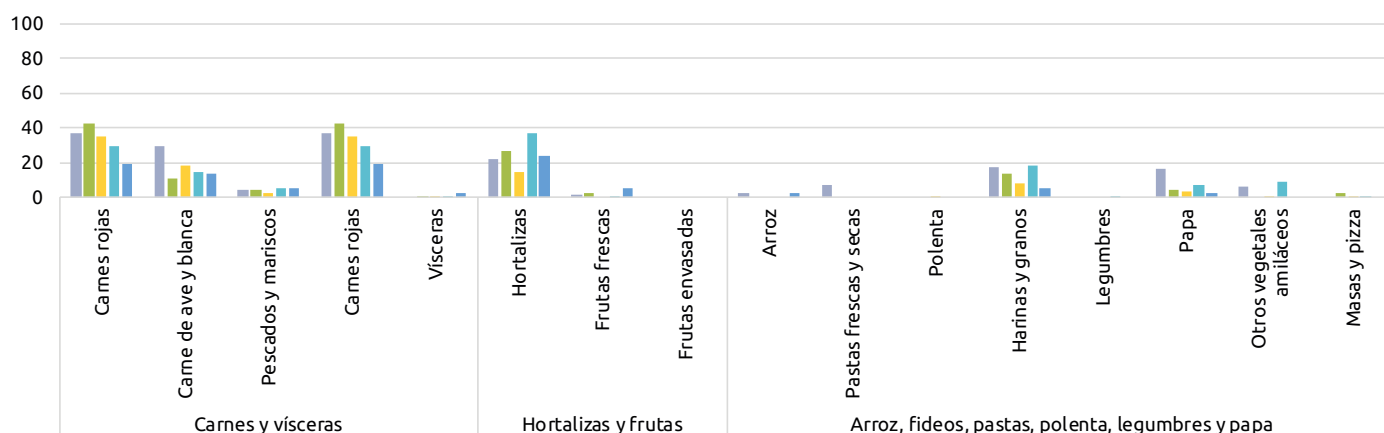


Cantidad consumida

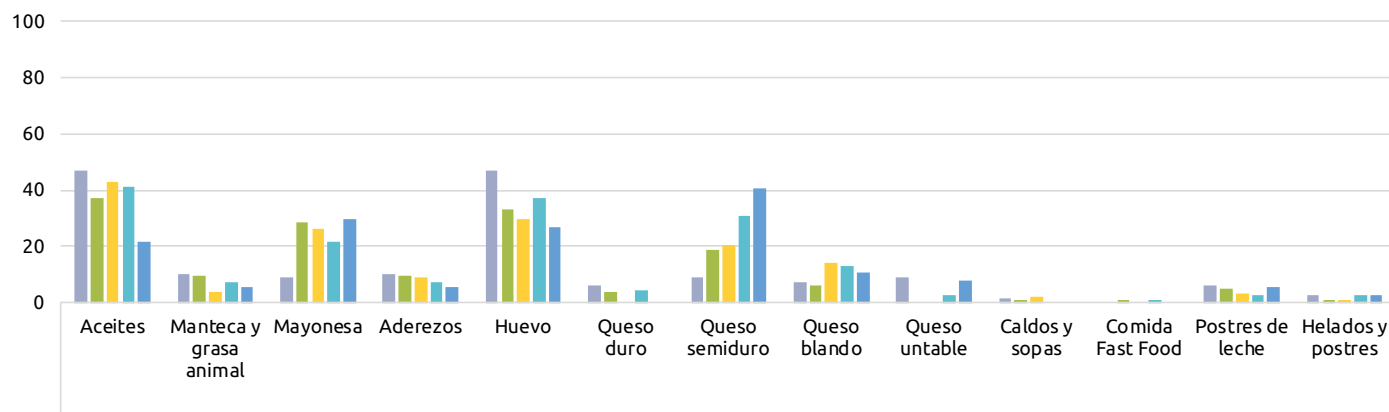
| ALMUERZO | Niños 2 a 4 años | | Niños 5 a 12 años | | Adolescentes 13 a 18 años | | Mujeres en edad fértil | | Adultos >60 años | |
|------------------------------|------------------|------------------|-------------------|------------------|---------------------------|------------------|------------------------|------------------|------------------|------------------|
| | Consumo promedio | Porción promedio | Consumo promedio | Porción promedio | Consumo promedio | Porción promedio | Consumo promedio | Porción promedio | Consumo promedio | Porción promedio |
| Carnes procesadas | 26 | 69 | 42 | 83 | 58 | 87 | 39 | 69 | 19 | 41 |
| Panes | 22 | 47 | 39 | 67 | 74 | 91 | 56 | 72 | 53 | 81 |
| Carnes rojas | 17 | 59 | 26 | 80 | 23 | 99 | 34 | 116 | 43 | 163 |
| Carne de ave y blanca | 33 | 87 | 21 | 118 | 15 | 177 | 21 | 128 | 31 | 180 |
| Huevo | 9 | 23 | 13 | 31 | 7 | 25 | 8 | 22 | 4 | 34 |
| Postres de leche | 6 | 117 | 9 | 108 | 3 | 98 | 0 | 120 | 0 | 0 |
| Queso semiduro | 2 | 33 | 8 | 38 | 12 | 34 | 11 | 35 | 5 | 25 |
| Helados y postres | 17 | 153 | 6 | 112 | 1 | 80 | 3 | 108 | 0 | 0 |
| Harinas y granos | 7 | 32 | 6 | 44 | 2 | 51 | 2 | 37 | 3 | 48 |
| Hortalizas | 7 | 20 | 5 | 23 | 3 | 22 | 7 | 19 | 9 | 26 |
| Pescados y mariscos | 3 | 119 | 5 | 102 | 4 | 93 | 9 | 109 | 16 | 175 |
| Mayonesa | 2 | 11 | 3 | 15 | 5 | 18 | 3 | 11 | 0 | 6 |
| Queso blando | 1 | 23 | 3 | 54 | 4 | 49 | 6 | 53 | 7 | 54 |
| Aceites | 4 | 8 | 3 | 7 | 3 | 10 | 3 | 8 | 3 | 16 |

% Consumidores

Cena - Componentes Principales



Cena - Agregados



2 a 4 años
 5 a 12 años
 13 a 18 años
 Mujeres en edad fértil
 Más de 60 años

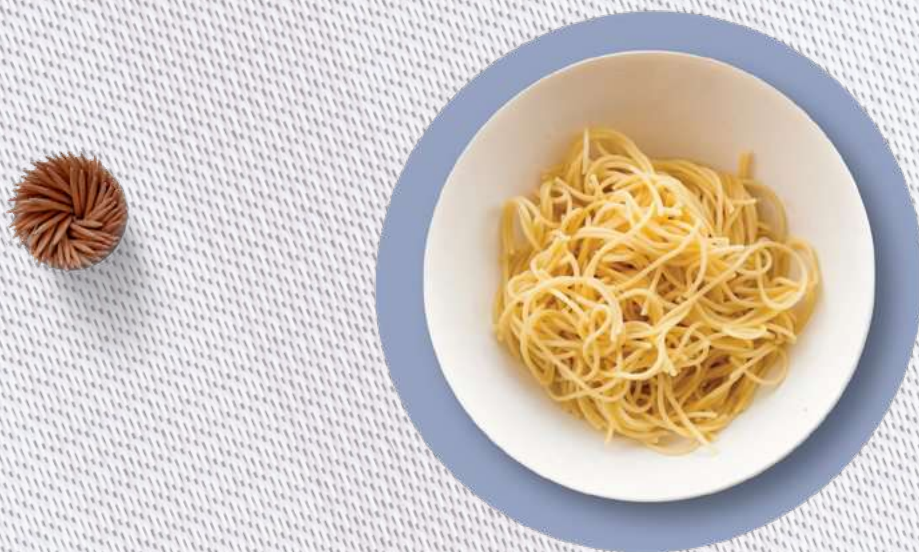
Cantidad consumida

| CENA | Niños 2 a 4 años | | Niños 5 a 12 años | | Adolescentes 13 a 18 años | | Mujeres en edad fértil | | Adultos >60 años | |
|------------------------------|------------------|------------------|-------------------|------------------|---------------------------|------------------|------------------------|------------------|------------------|------------------|
| | Consumo promedio | Porción promedio | Consumo promedio | Porción promedio | Consumo promedio | Porción promedio | Consumo promedio | Porción promedio | Consumo promedio | Porción promedio |
| Alimentos | | | | | | | | | | |
| Carnes procesadas | 23 | 69 | 42 | 76 | 49 | 96 | 42 | 75 | 31 | 45 |
| Panes | 13 | 37 | 42 | 63 | 64 | 94 | 47 | 71 | 48 | 62 |
| Carnes rojas | 18 | 51 | 36 | 88 | 40 | 108 | 25 | 88 | 14 | 69 |
| Carne de ave y blanca | 31 | 102 | 15 | 139 | 23 | 144 | 29 | 181 | 10 | 110 |
| Huevo | 8 | 15 | 8 | 23 | 10 | 39 | 9 | 25 | 5 | 21 |
| Postres de leche | 8 | 130 | 5 | 112 | 3 | 117 | 4 | 110 | 7 | 100 |
| Queso semiduro | 2 | 32 | 8 | 37 | 8 | 38 | 15 | 49 | 15 | 36 |
| Helados y postres | 2 | 64 | 1 | 120 | 1 | 125 | 6 | 186 | 2 | 100 |
| Harinas y granos | 3 | 20 | 11 | 77 | 4 | 63 | 5 | 32 | 1 | 28 |
| Hortalizas | 4 | 19 | 7 | 23 | 3 | 24 | 10 | 24 | 5 | 23 |
| Pescados y mariscos | 3 | 48 | 2 | 64 | 1 | 34 | 5 | 54 | 15 | 233 |
| Mayonesa | 1 | 8 | 5 | 18 | 5 | 19 | 5 | 24 | 4 | 10 |
| Queso blando | 2 | 33 | 3 | 54 | 9 | 69 | 9 | 54 | 5 | 49 |
| Aceites | 3 | 6 | 3 | 8 | 4 | 9 | 4 | 11 | 2 | 9 |

Fuente. Elaborado a partir de los datos de la Encuesta Alimentaria Nutricional de la Ciudad de Buenos Aires, EAN CABA 2011.

ALMUERZO/CENA 6

Feculentos (solos)

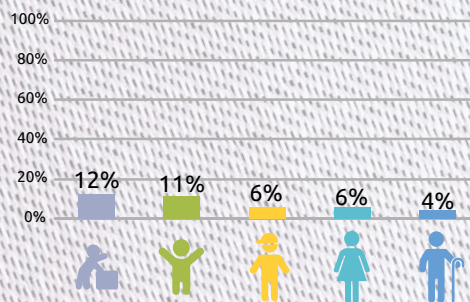


Ejemplos

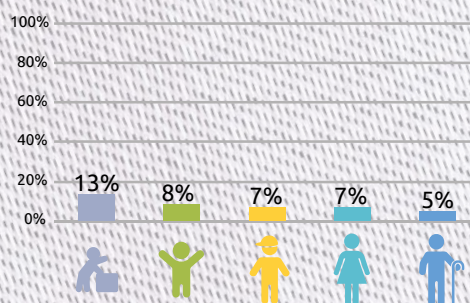
- Fideos con aceite y queso
- Arroz con manteca
- Puré de papas
- Pizza mozzarella
- Polenta con queso

Esta combinación es igual de frecuente en el almuerzo y la cena, especialmente en los niños.

Almuerzo



Cena

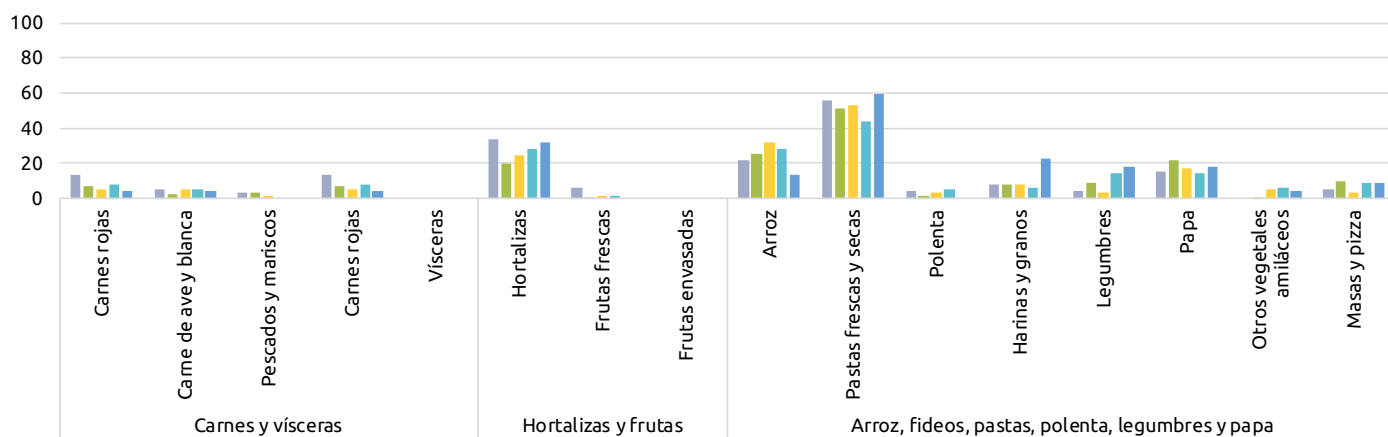


Composición de la categoría "Feculentos (solos)"

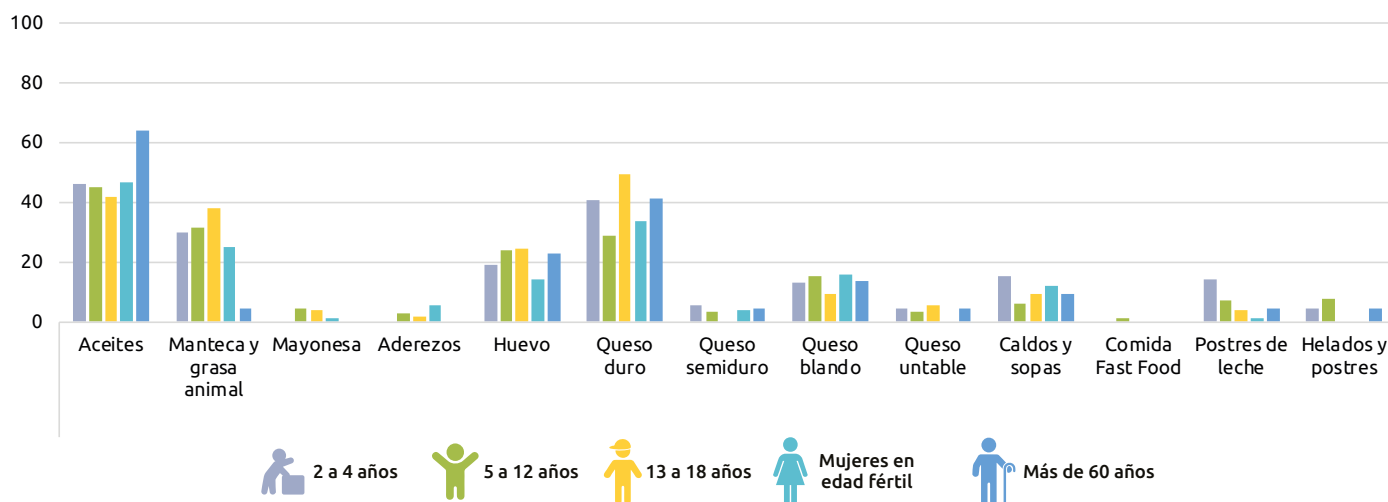
Este menú está compuesto principalmente por fideos, pastas o arroz combinado con un cuerpo graso, que puede ser de origen vegetal o animal, y la adición de queso. El resto de los alimentos que integran el grupo lo hacen en baja cantidad como se observa en la tabla a continuación.

% Consumidores

Almuerzo - Componentes Principales



Almuerzo - Agregados



2 a 4 años
 5 a 12 años
 13 a 18 años
 Mujeres en edad fértil
 Más de 60 años

ALMUERZO/CENA 6 (cont.)

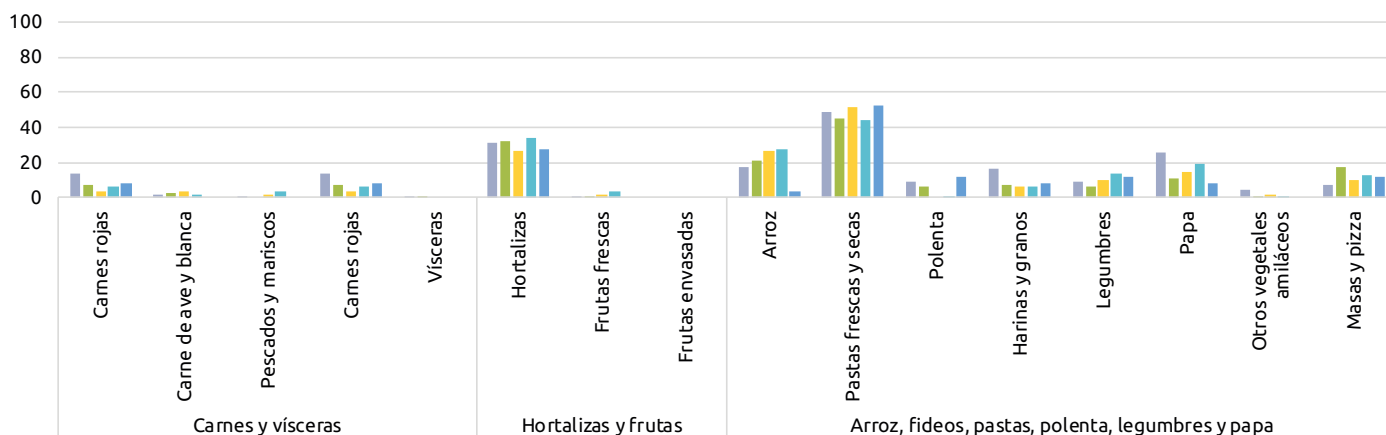
Feculentos (solos)

Cantidad consumida

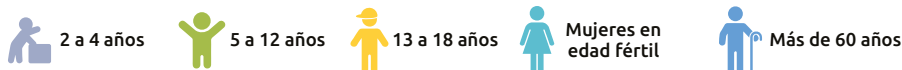
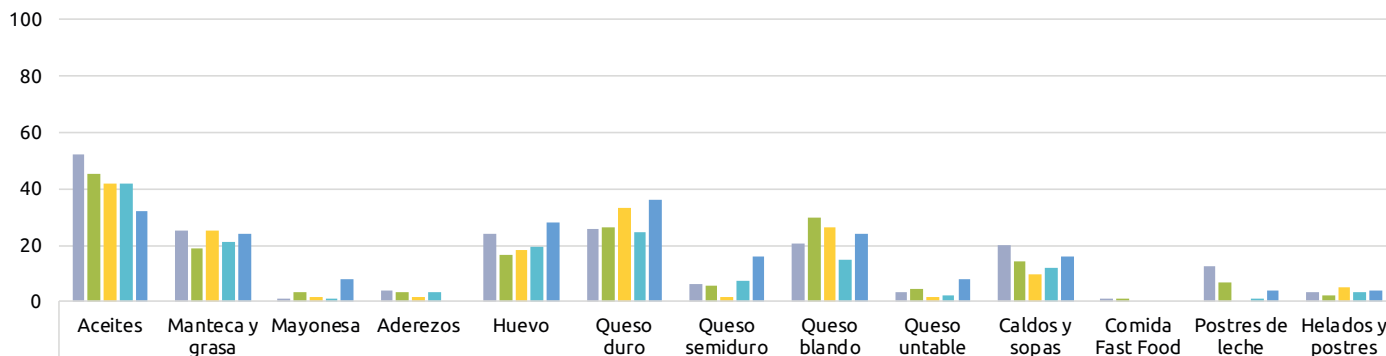
| ALMUERZO | Niños 2 a 4 años | | Niños 5 a 12 años | | Adolescentes 13 a 18 años | | Mujeres en edad fértil | | Adultos >60 años | |
|-------------------------------|------------------|------------------|-------------------|------------------|---------------------------|------------------|------------------------|------------------|------------------|------------------|
| | Consumo promedio | Porción promedio | Consumo promedio | Porción promedio | Consumo promedio | Porción promedio | Consumo promedio | Porción promedio | Consumo promedio | Porción promedio |
| Pastas frescas y secas | 53 | 101 | 58 | 125 | 82 | 161 | 72 | 157 | 100 | 173 |
| Arroz | 14 | 60 | 28 | 95 | 37 | 119 | 33 | 115 | 18 | 89 |
| Papa | 10 | 58 | 19 | 90 | 36 | 183 | 13 | 96 | 21 | 110 |
| Masas y pizza | 5 | 72 | 11 | 105 | 2 | 58 | 12 | 93 | 6 | 85 |
| Queso blando | 3 | 24 | 8 | 57 | 3 | 40 | 7 | 50 | 4 | 28 |
| Postres de leche | 15 | 106 | 6 | 90 | 4 | 125 | 2 | 105 | 11 | 200 |
| Huevo | 5 | 22 | 6 | 24 | 20 | 70 | 5 | 46 | 7 | 28 |
| Legumbres | 1 | 37 | 6 | 68 | 7 | 174 | 23 | 108 | 10 | 83 |
| Hortalizas | 8 | 21 | 4 | 23 | 6 | 24 | 9 | 25 | 7 | 25 |
| Queso duro | 4 | 10 | 4 | 15 | 9 | 19 | 6 | 16 | 5 | 11 |
| Grasas animales | 3 | 10 | 3 | 10 | 5 | 14 | 3 | 8 | 0 | 5 |
| Aceites | 2 | 5 | 2 | 6 | 3 | 8 | 3 | 7 | 4 | 7 |
| Harinas y granos | 2 | 23 | 2 | 35 | 3 | 27 | 0 | 5 | 4 | 17 |
| Panes | 1 | 17 | 2 | 20 | 3 | 79 | 4 | 54 | 19 | 47 |
| Carnes rojas | 3 | 20 | 2 | 24 | 1 | 20 | 2 | 22 | 2 | 21 |
| Queso semiduro | 1 | 27 | 2 | 42 | 0 | 0 | 3 | 48 | 1 | 27 |
| Polenta | 4 | 88 | 1 | 94 | 2 | 55 | 1 | 181 | 0 | 0 |
| Helados y postres | 5 | 154 | 14 | 138 | 0 | 0 | 0 | 0 | 9 | 250 |

% Consumidores

Cena - Componentes Principales



Cena - Agregados



Cantidad consumida

| CENA | Niños 2 a 4 años | | Niños 5 a 12 años | | Adolescentes 13 a 18 años | | Mujeres en edad fértil | | Adultos >60 años | |
|-------------------------------|------------------|------------------|-------------------|------------------|---------------------------|------------------|------------------------|------------------|------------------|------------------|
| | Consumo promedio | Porción promedio | Consumo promedio | Porción promedio | Consumo promedio | Porción promedio | Consumo promedio | Porción promedio | Consumo promedio | Porción promedio |
| Pastas frescas y secas | 43 | 91 | 64 | 150 | 110 | 202 | 83 | 155 | 77 | 136 |
| Arroz | 12 | 69 | 25 | 105 | 35 | 152 | 32 | 160 | 2 | 105 |
| Papa | 18 | 66 | 12 | 112 | 17 | 134 | 25 | 139 | 9 | 113 |
| Masas y pizza | 4 | 61 | 18 | 106 | 12 | 109 | 8 | 87 | 12 | 101 |
| Queso blando | 8 | 39 | 12 | 37 | 13 | 46 | 6 | 37 | 12 | 50 |
| Postres de leche | 12 | 86 | 6 | 89 | 0 | 0 | 1 | 100 | 5 | 100 |
| Huevo | 6 | 27 | 7 | 38 | 9 | 59 | 5 | 30 | 10 | 33 |
| Legumbres | 5 | 41 | 6 | 115 | 10 | 88 | 16 | 79 | 7 | 63 |
| Hortalizas | 7 | 22 | 7 | 21 | 7 | 26 | 12 | 27 | 5 | 21 |
| Queso duro | 4 | 14 | 2 | 10 | 5 | 15 | 3 | 14 | 6 | 17 |
| Grasas animales | 2 | 8 | 2 | 9 | 10 | 34 | 4 | 20 | 4 | 13 |
| Aceites | 2 | 5 | 3 | 6 | 3 | 7 | 3 | 6 | 3 | 8 |
| Harinas y granos | 3 | 16 | 2 | 24 | 3 | 48 | 3 | 47 | 2 | 27 |
| Panes | 2 | 18 | 3 | 48 | 4 | 40 | 2 | 40 | 18 | 66 |
| Carnes rojas | 2 | 15 | 1 | 16 | 1 | 20 | 2 | 24 | 1 | 16 |
| Queso semiduro | 2 | 42 | 2 | 41 | 0 | 25 | 3 | 37 | 6 | 38 |
| Polenta | 11 | 115 | 6 | 88 | 0 | 0 | 0 | 117 | 20 | 186 |
| Helados y postres | 2 | 51 | 4 | 190 | 8 | 192 | 4 | 97 | 3 | 150 |

Fuente. Elaborado a partir de los datos de la Encuesta Alimentaria Nutricional de la Ciudad de Buenos Aires, EAN CABA 2011.

ALMUERZO/CENA 7

Hortalizas y/o frutas



Ejemplos

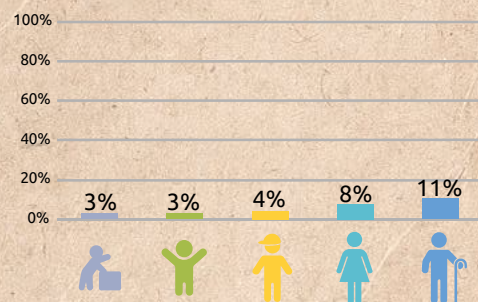
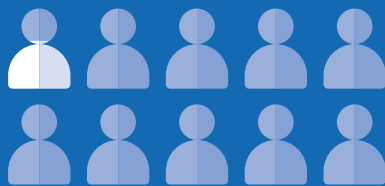
- Ensalada mixta y fruta
- Revuelto de zapallitos
- Tortilla de espinaca
- Tarta de verduras
- Sopa de verduras y sémola
- Canelones de verdura y queso

Los adultos son los que más eligen esta opción.

Almuerzo



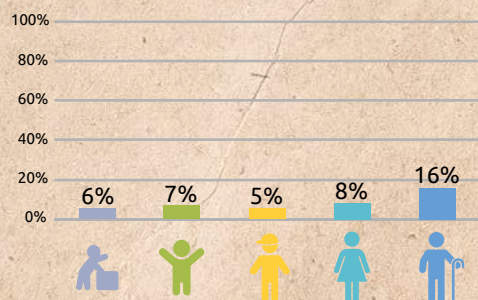
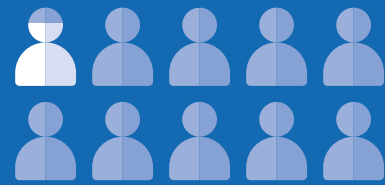
6% de los individuos
comen diariamente este tipo de almuerzo



Cena



8% de los individuos
comen diariamente este tipo de cena

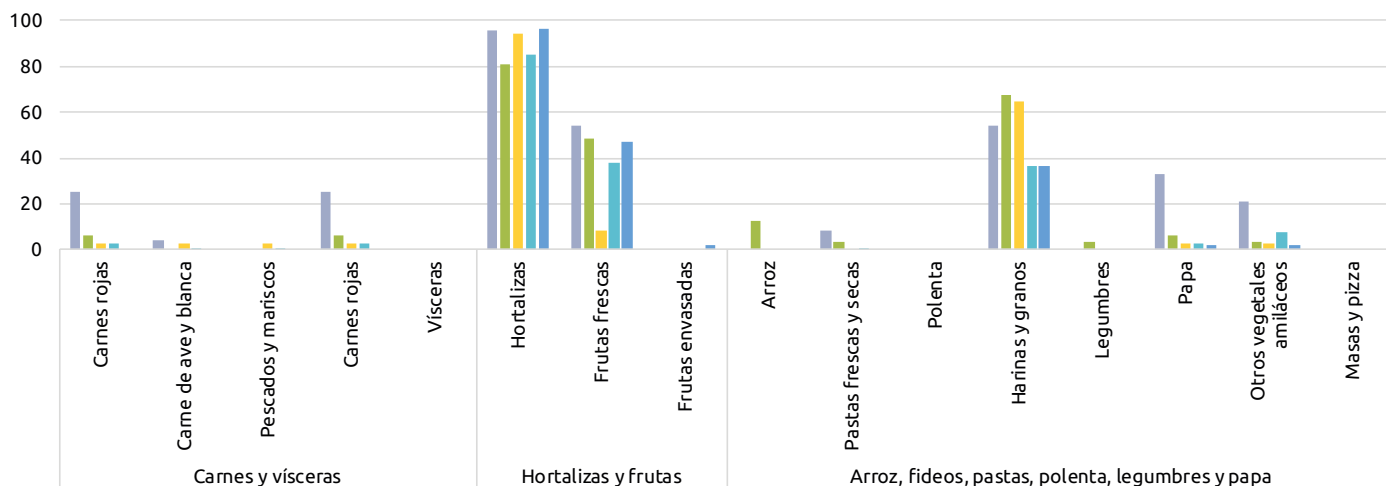


Composición de la categoría "Hortalizas y/o frutas"

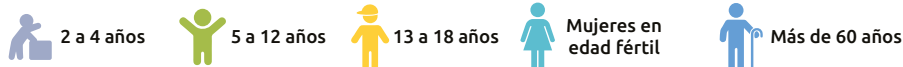
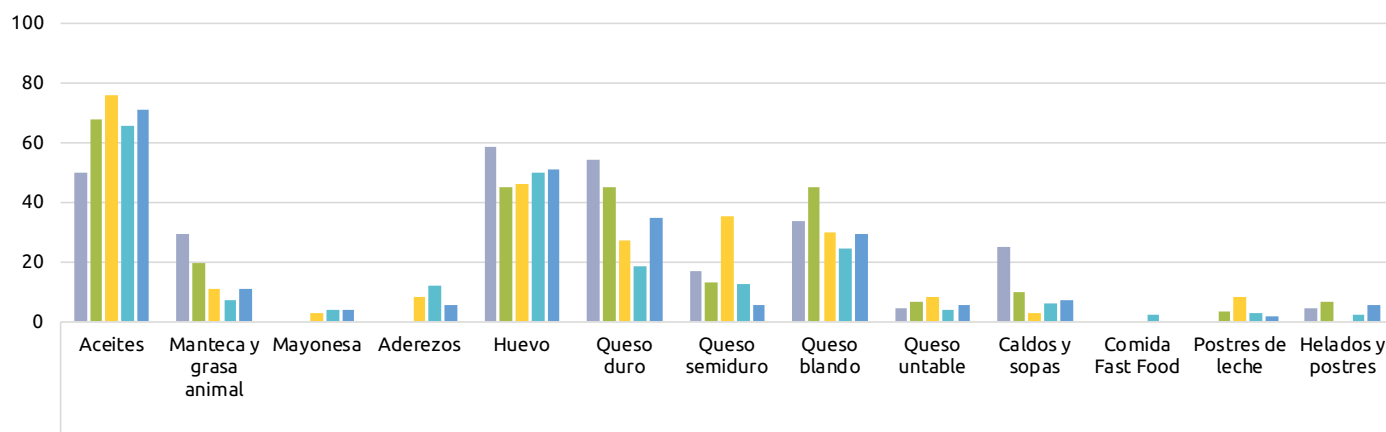
La presencia de huevo, harinas y quesos en la categoría hortalizas y/o frutas, indica la utilización de hortalizas como rellenos de tartas, empanadas, canelones, lasañas, entre otras preparaciones.

% Consumidores

Almuerzo - Componentes Principales



Almuerzo - Agregados

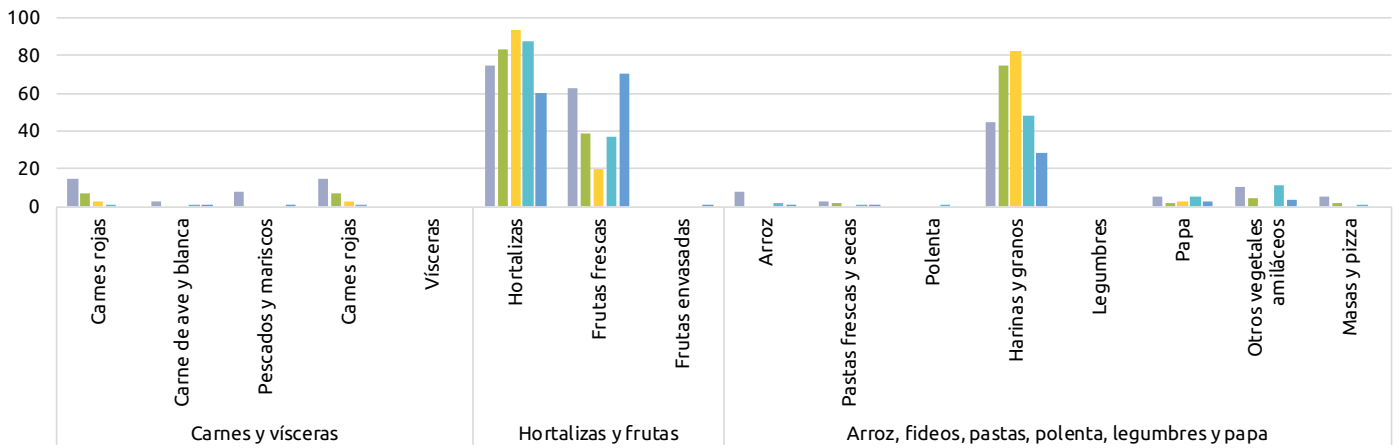


Cantidad consumida

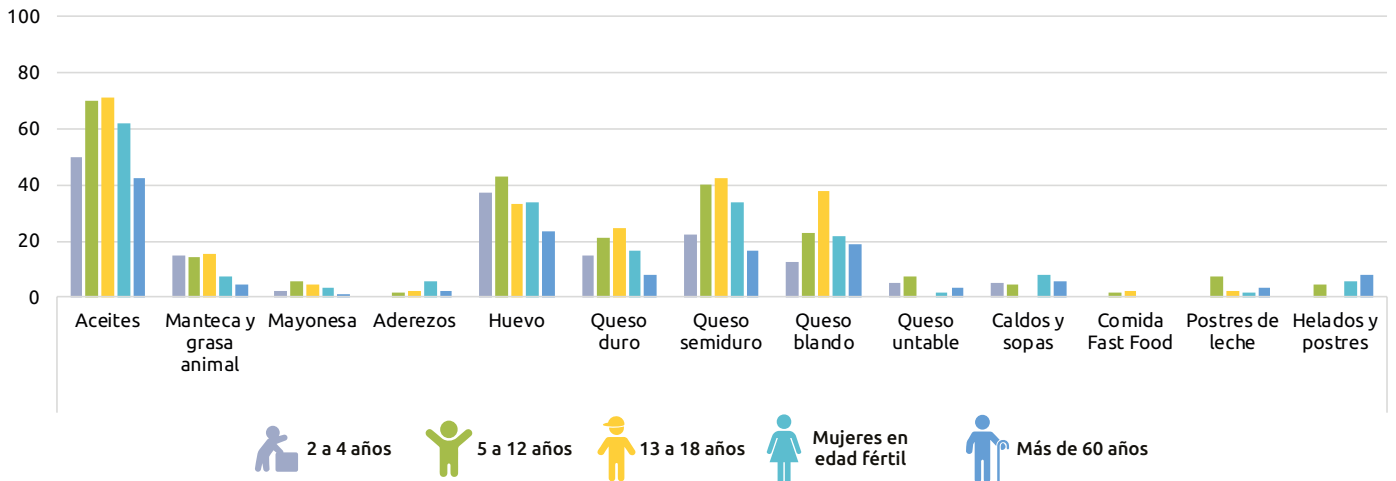
| ALMUERZO | Niños 2 a 4 años | | Niños 5 a 12 años | | Adolescentes 13 a 18 años | | Mujeres en edad fértil | | Adultos >60 años | |
|---------------------------|------------------|------------------|-------------------|------------------|---------------------------|------------------|------------------------|------------------|------------------|------------------|
| | Consumo promedio | Porción promedio | Consumo promedio | Porción promedio | Consumo promedio | Porción promedio | Consumo promedio | Porción promedio | Consumo promedio | Porción promedio |
| Hortalizas | 99 | 103 | 102 | 126 | 165 | 172 | 153 | 190 | 176 | 182 |
| Frutas frescas | 59 | 111 | 86 | 176 | 13 | 181 | 92 | 191 | 66 | 139 |
| Harinas y granos | 19 | 34 | 40 | 60 | 77 | 117 | 16 | 58 | 21 | 52 |
| Queso blando | 12 | 36 | 24 | 53 | 16 | 54 | 13 | 60 | 14 | 51 |
| Huevo | 15 | 25 | 8 | 18 | 13 | 28 | 19 | 38 | 13 | 26 |
| Queso semiduro | 5 | 22 | 8 | 60 | 49 | 138 | 5 | 70 | 3 | 69 |
| Panes | 3 | 26 | 7 | 29 | 8 | 51 | 10 | 49 | 8 | 56 |
| Caldos y sopas | 16 | 70 | 7 | 64 | 0 | 1 | 1 | 11 | 2 | 32 |
| Queso duro | 8 | 13 | 6 | 14 | 4 | 13 | 3 | 17 | 8 | 21 |
| Aceites | 3 | 5 | 4 | 6 | 10 | 13 | 7 | 10 | 8 | 11 |
| Grasas animales | 2 | 6 | 3 | 17 | 2 | 18 | 1 | 9 | 4 | 28 |
| Arroz | 0 | 0 | 2 | 16 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Papa | 5 | 17 | 1 | 24 | 1 | 23 | 0 | 18 | 0 | 29 |
| Carnes rojas | 4 | 19 | 1 | 25 | 1 | 28 | 1 | 25 | 0 | 0 |
| Galletitas saladas | 0 | 0 | 1 | 21 | 0 | 7 | 1 | 19 | 1 | 25 |
| Queso untable | 0 | 6 | 1 | 10 | 2 | 24 | 1 | 19 | 1 | 19 |
| Helados y postres | 3 | 70 | 10 | 176 | 0 | 0 | 4 | 142 | 7 | 96 |
| Postres de leche | 0 | 0 | 4 | 110 | 8 | 112 | 1 | 101 | 2 | 120 |

% Consumidores

Cena - Componentes Principales



Cena - Agregados



2 a 4 años
 5 a 12 años
 13 a 18 años
 Mujeres en edad fértil
 Más de 60 años

ALMUERZO/CENA 7 (cont.)

Hortalizas y/o frutas

Cantidad consumida

| CENA | Niños 2 a 4 años | | Niños 5 a 12 años | | Adolescentes 13 a 18 años | | Mujeres en edad fértil | | Adultos >60 años | |
|---------------------------|------------------|------------------|-------------------|------------------|---------------------------|------------------|------------------------|------------------|------------------|------------------|
| | Consumo promedio | Porción promedio | Consumo promedio | Porción promedio | Consumo promedio | Porción promedio | Consumo promedio | Porción promedio | Consumo promedio | Porción promedio |
| Hortalizas | 54 | 75 | 83 | 95 | 83 | 90 | 134 | 147 | 111 | 172 |
| Frutas frescas | 83 | 127 | 48 | 149 | 38 | 169 | 52 | 158 | 123 | 177 |
| Harinas y granos | 26 | 57 | 59 | 76 | 74 | 94 | 30 | 66 | 19 | 61 |
| Queso blando | 5 | 42 | 9 | 42 | 28 | 71 | 16 | 77 | 9 | 52 |
| Huevo | 6 | 17 | 9 | 24 | 7 | 22 | 16 | 44 | 10 | 41 |
| Queso semiduro | 13 | 46 | 34 | 74 | 35 | 88 | 19 | 63 | 12 | 63 |
| Panes | 5 | 32 | 3 | 25 | 10 | 53 | 6 | 54 | 7 | 48 |
| Caldos y sopas | 0 | 3 | 0 | 8 | 0 | 0 | 1 | 19 | 1 | 10 |
| Queso duro | 2 | 14 | 3 | 16 | 6 | 24 | 4 | 26 | 1 | 10 |
| Aceites | 4 | 7 | 7 | 10 | 9 | 13 | 7 | 11 | 5 | 10 |
| Grasas animales | 2 | 14 | 2 | 12 | 1 | 7 | 1 | 14 | 0 | 6 |
| Arroz | 2 | 25 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 27 | 0 | 17 |
| Papa | 1 | 25 | 0 | 25 | 0 | 25 | 1 | 19 | 1 | 25 |
| Carnes rojas | 3 | 24 | 2 | 24 | 1 | 29 | 0 | 21 | 0 | 0 |
| Galletitas saladas | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 10 | 0 | 18 | 0 | 17 |
| Queso untable | 1 | 23 | 1 | 22 | 0 | 0 | 0 | 18 | 0 | 7 |
| Helados y postres | 0 | 0 | 7 | 168 | 0 | 0 | 13 | 213 | 11 | 129 |
| Postres de leche | 0 | 0 | 9 | 118 | 3 | 150 | 2 | 100 | 3 | 105 |

Fuente. Elaborado a partir de los datos de la Encuesta Alimentaria Nutricional de la Ciudad de Buenos Aires, EAN CABA 2011.

ALMUERZO/CENA 8

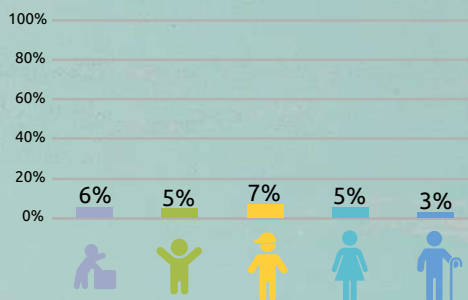
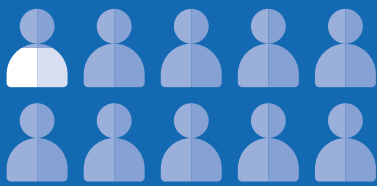
Otros

Dentro de los “otros” (consumido por menos del 10% de los individuos) se evidencia la participación de una miscelánea de alimentos que muestran una moderada frecuencia pero en cantidades pequeñas. Con mayor participación de los alimentos considerados agregados que de los componentes principales. Las comidas rápidas sobresalen en la cantidad tanto en el almuerzo como en la cena.

Almuerzo



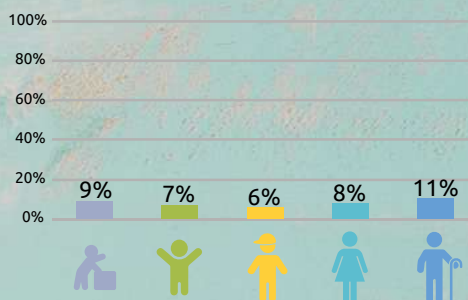
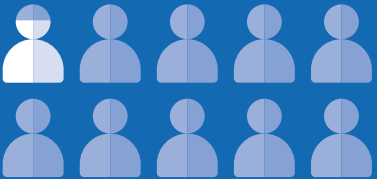
5% de los individuos comen diariamente este tipo de almuerzo



Cena



8% de los individuos comen diariamente este tipo de cena

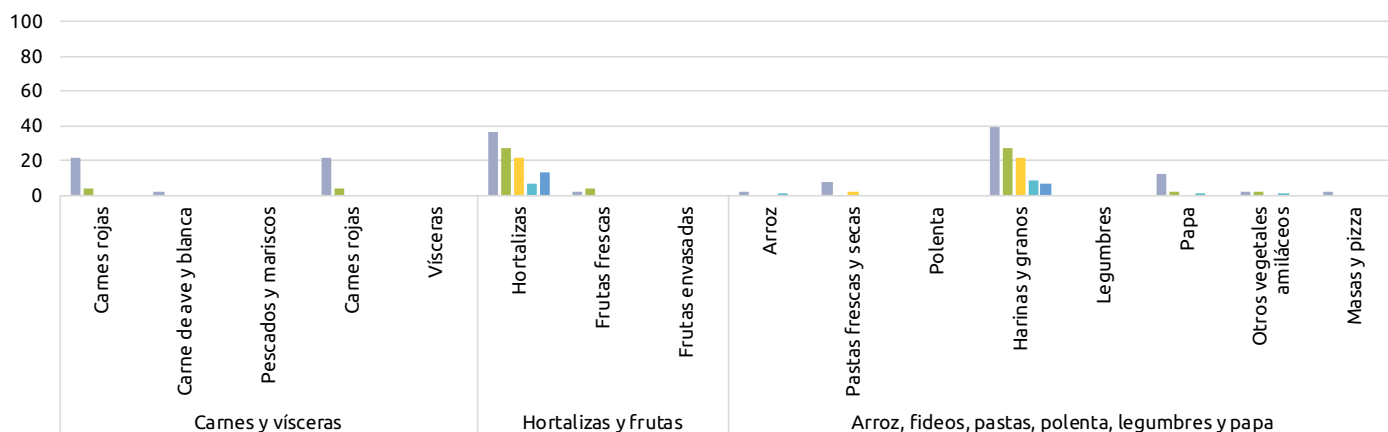


Otros

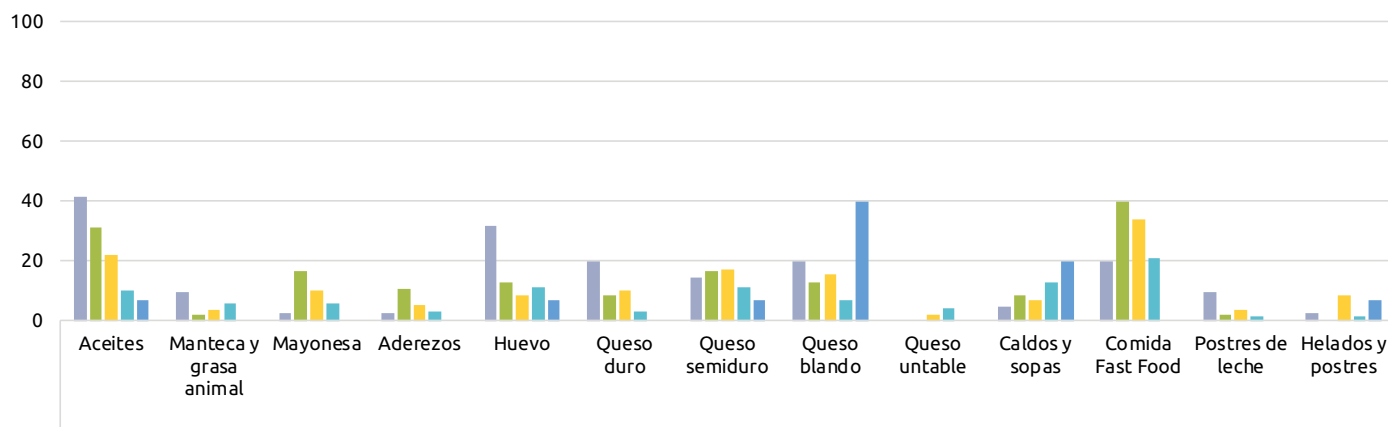
Composición de la categoría "Otros"

% Consumidores

Almuerzo - Componentes Principales



Almuerzo - Agregados



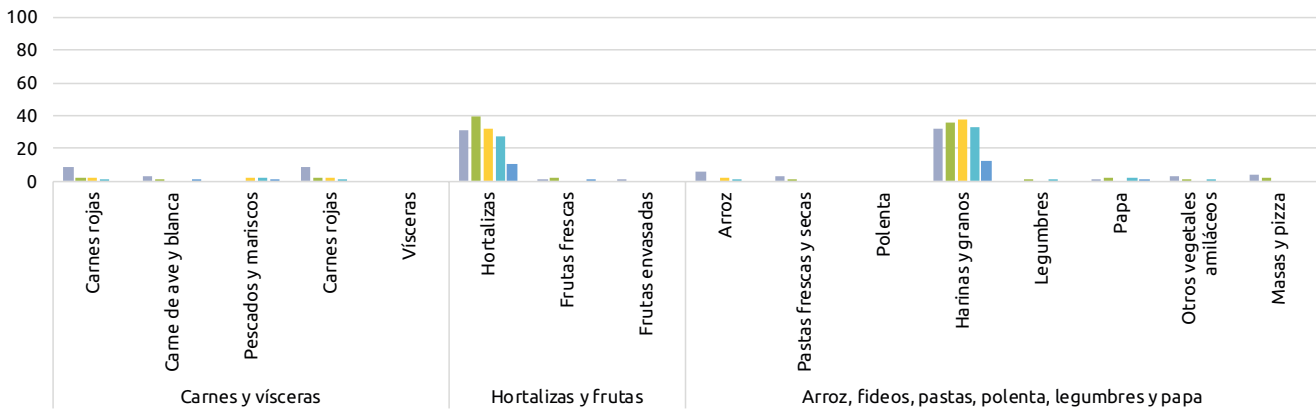
2 a 4 años
 5 a 12 años
 13 a 18 años
 Mujeres en edad fértil
 Más de 60 años

Cantidad consumida

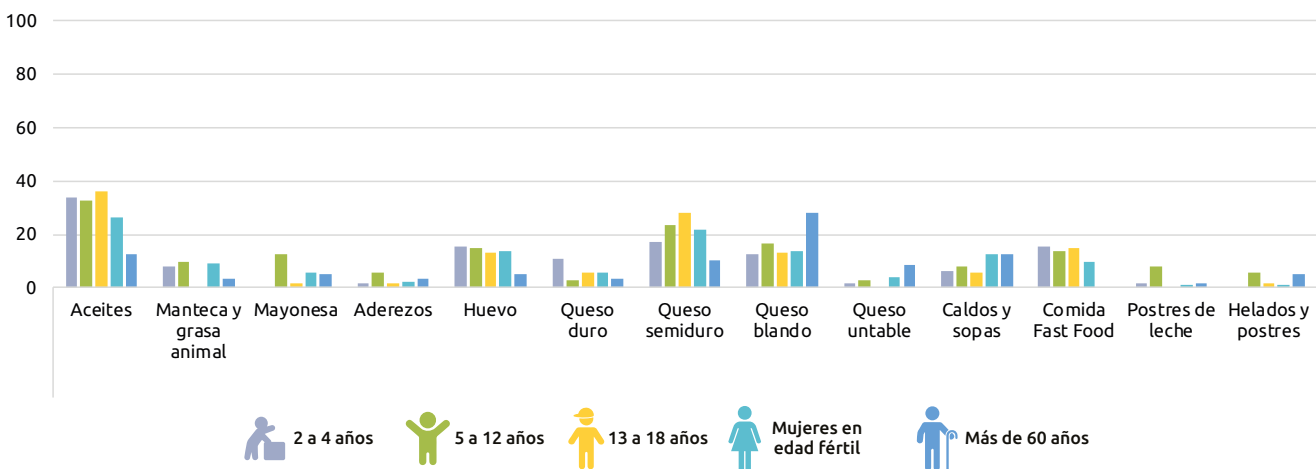
| ALMUERZO | Niños 2 a 4 años | | Niños 5 a 12 años | | Adolescentes 13 a 18 años | | Mujeres en edad fértil | | Adultos >60 años | |
|---------------------------|------------------|------------------|-------------------|------------------|---------------------------|------------------|------------------------|------------------|------------------|------------------|
| | Consumo promedio | Porción promedio | Consumo promedio | Porción promedio | Consumo promedio | Porción promedio | Consumo promedio | Porción promedio | Consumo promedio | Porción promedio |
| Comida Fast Food | 21 | 118 | 86 | 216 | 108 | 316 | 65 | 271 | 0 | 0 |
| Harinas y granos | 14 | 35 | 15 | 51 | 12 | 51 | 3 | 91 | 3 | 30 |
| Panes | 5 | 26 | 14 | 53 | 14 | 121 | 9 | 57 | 10 | 46 |
| Hortalizas | 8 | 21 | 6 | 21 | 6 | 25 | 1 | 21 | 3 | 20 |
| Queso blando | 6 | 29 | 6 | 40 | 6 | 43 | 2 | 50 | 22 | 50 |
| Queso semiduro | 4 | 25 | 5 | 32 | 9 | 46 | 6 | 45 | 2 | 30 |
| Huevo | 5 | 16 | 4 | 28 | 2 | 35 | 6 | 65 | 1 | 9 |
| Otros vegetales amiláceos | 1 | 70 | 3 | 150 | 0 | 0 | 0 | 10 | 0 | 0 |
| Postres de leche | 8 | 96 | 3 | 105 | 6 | 117 | 0 | 105 | 0 | 0 |
| Mayonesa | 0 | 3 | 3 | 15 | 1 | 10 | 1 | 9 | 0 | 0 |
| Aceites | 2 | 5 | 2 | 6 | 2 | 7 | 1 | 10 | 0 | 3 |
| Frutas frescas | 1 | 37 | 2 | 37 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Queso duro | 2 | 11 | 2 | 17 | 2 | 17 | 0 | 11 | 0 | 0 |
| Caldos y sopas | 5 | 114 | 1 | 17 | 2 | 25 | 6 | 60 | 2 | 12 |
| Carnes rojas | 4 | 16 | 1 | 25 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Galletitas saladas | 1 | 25 | 1 | 30 | 1 | 48 | 7 | 44 | 3 | 14 |
| Aderezos | 0 | 5 | 1 | 9 | 0 | 9 | 1 | 12 | 0 | 0 |
| Papa | 2 | 15 | 1 | 25 | 0 | 0 | 0 | 23 | 0 | 0 |
| Carnes procesadas | 1 | 11 | 0 | 12 | 0 | 11 | 1 | 11 | 0 | 0 |
| Grasas animales | 0 | 2 | 0 | 5 | 1 | 20 | 1 | 20 | 0 | 0 |

% Consumidores

Cena - Componentes Principales



Cena - Agregados



Cantidad consumida

| CENA | Niños 2 a 4 años | | Niños 5 a 12 años | | Adolescentes 13 a 18 años | | Mujeres en edad fértil | | Adultos >60 años | |
|---------------------------|------------------|------------------|-------------------|------------------|---------------------------|------------------|------------------------|------------------|------------------|------------------|
| | Consumo promedio | Porción promedio | Consumo promedio | Porción promedio | Consumo promedio | Porción promedio | Consumo promedio | Porción promedio | Consumo promedio | Porción promedio |
| Comida Fast Food | 24 | 147 | 20 | 171 | 59 | 360 | 27 | 289 | 0 | 0 |
| Harinas y granos | 14 | 40 | 21 | 61 | 22 | 60 | 26 | 68 | 5 | 44 |
| Panes | 4 | 51 | 11 | 57 | 13 | 99 | 7 | 56 | 16 | 54 |
| Hortalizas | 6 | 18 | 9 | 23 | 8 | 27 | 8 | 25 | 2 | 21 |
| Queso blando | 4 | 32 | 12 | 55 | 5 | 44 | 8 | 57 | 23 | 82 |
| Queso semiduro | 7 | 34 | 9 | 39 | 13 | 45 | 11 | 41 | 4 | 39 |
| Huevo | 1 | 8 | 5 | 29 | 3 | 22 | 5 | 34 | 1 | 30 |
| Otros vegetales amiláceos | 5 | 163 | 0 | 2 | 0 | 0 | 3 | 280 | 0 | 0 |
| Postres de leche | 2 | 120 | 11 | 112 | 0 | 0 | 1 | 95 | 2 | 100 |
| Mayonesa | 0 | 0 | 1 | 7 | 0 | 8 | 1 | 8 | 0 | 5 |
| Aceites | 2 | 5 | 2 | 5 | 3 | 7 | 3 | 11 | 1 | 5 |
| Frutas frescas | 0 | 20 | 1 | 28 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 8 |
| Queso duro | 1 | 11 | 0 | 8 | 1 | 27 | 1 | 15 | 2 | 47 |
| Caldos y sopas | 3 | 34 | 3 | 29 | 2 | 45 | 6 | 55 | 8 | 62 |
| Carnes rojas | 1 | 16 | 1 | 29 | 0 | 23 | 0 | 14 | 0 | 0 |
| Galletitas saladas | 0 | 10 | 1 | 30 | 2 | 24 | 6 | 46 | 4 | 22 |
| Aderezos | 0 | 8 | 0 | 9 | 0 | 16 | 0 | 12 | 0 | 3 |
| Papa | 0 | 8 | 0 | 16 | 0 | 0 | 0 | 20 | 0 | 25 |
| Carnes procesadas | 0 | 0 | 1 | 10 | 0 | 0 | 0 | 12 | 1 | 10 |
| Grasas animales | 1 | 10 | 1 | 8 | 0 | 0 | 2 | 23 | 1 | 12 |

Fuente. Elaborado a partir de los datos de la Encuesta Alimentaria Nutricional de la Ciudad de Buenos Aires, EAN CABA 2011.

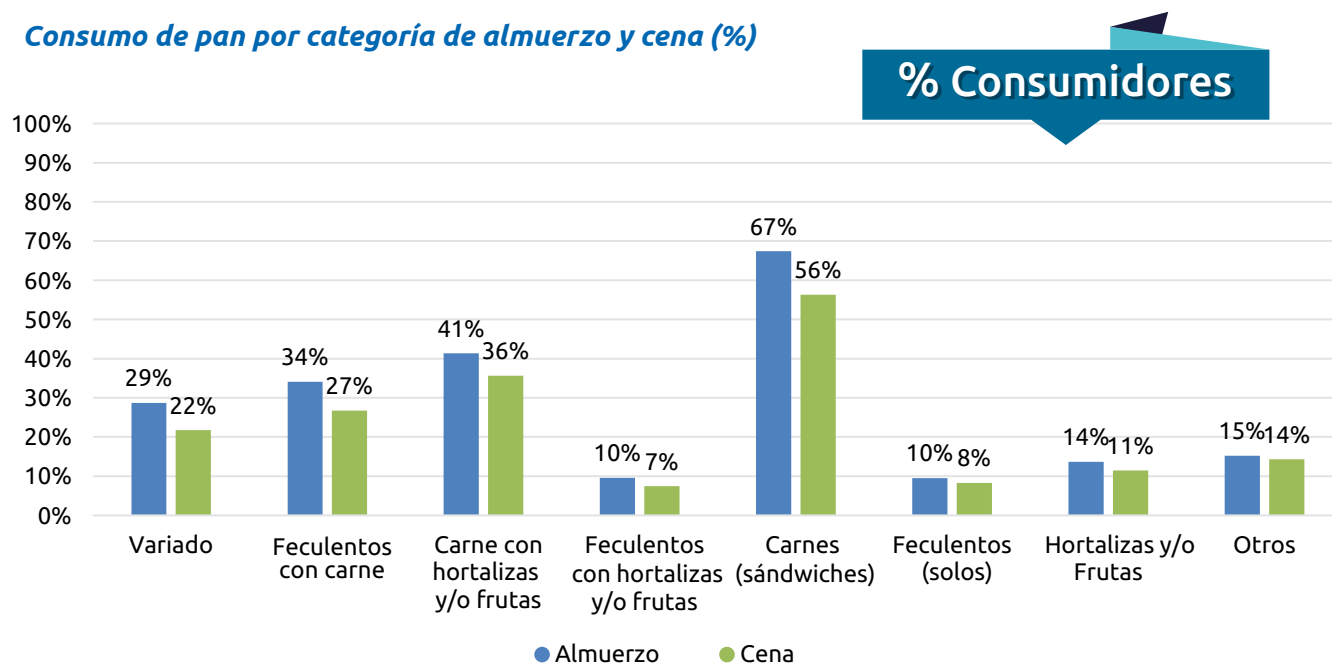
Pan en el almuerzo y la cena



El consumo de pan en las comidas es una costumbre muy arraigada en la mesa de los argentinos. En el siguiente gráfico se observa la frecuencia de consumo de pan con cada combinación.

La mayor participación es en aquellos menús que incluyen carnes. Y en todos los casos con una frecuencia levemente mayor en el almuerzo.

Consumo de pan por categoría de almuerzo y cena (%)



Cantidad consumida

| ALMUERZO | Niños 2 a 4 años | | Niños 5 a 12 años | | Adolescentes 13 a 18 años | | Mujeres en edad fértil | | Adultos >60 años | |
|--------------------------------------|------------------|------------------|-------------------|------------------|---------------------------|------------------|------------------------|------------------|------------------|------------------|
| | Consumo promedio | Porción promedio | Consumo promedio | Porción promedio | Consumo promedio | Porción promedio | Consumo promedio | Porción promedio | Consumo promedio | Porción promedio |
| Variado | 7 | 27 | 12 | 35 | 12 | 47 | 11 | 44 | 19 | 45 |
| Carne con feculentos | 8 | 26 | 14 | 39 | 22 | 56 | 9 | 34 | 16 | 47 |
| Carnes con hortalizas y/o frutas | 6 | 20 | 24 | 49 | 37 | 62 | 23 | 52 | 19 | 51 |
| Feculentos con hortalizas y/o frutas | 2 | 27 | 7 | 39 | 5 | 48 | 3 | 46 | 7 | 38 |
| Carnes (sándwiches) | 22 | 47 | 39 | 67 | 74 | 91 | 56 | 72 | 53 | 81 |
| Feculentos (sólidos) | 1 | 17 | 2 | 20 | 3 | 79 | 4 | 54 | 19 | 47 |
| Hortalizas y/o frutas | 3 | 26 | 7 | 29 | 8 | 51 | 10 | 49 | 8 | 56 |
| Otros | 5 | 26 | 14 | 53 | 14 | 121 | 9 | 57 | 10 | 46 |

Cantidad consumida

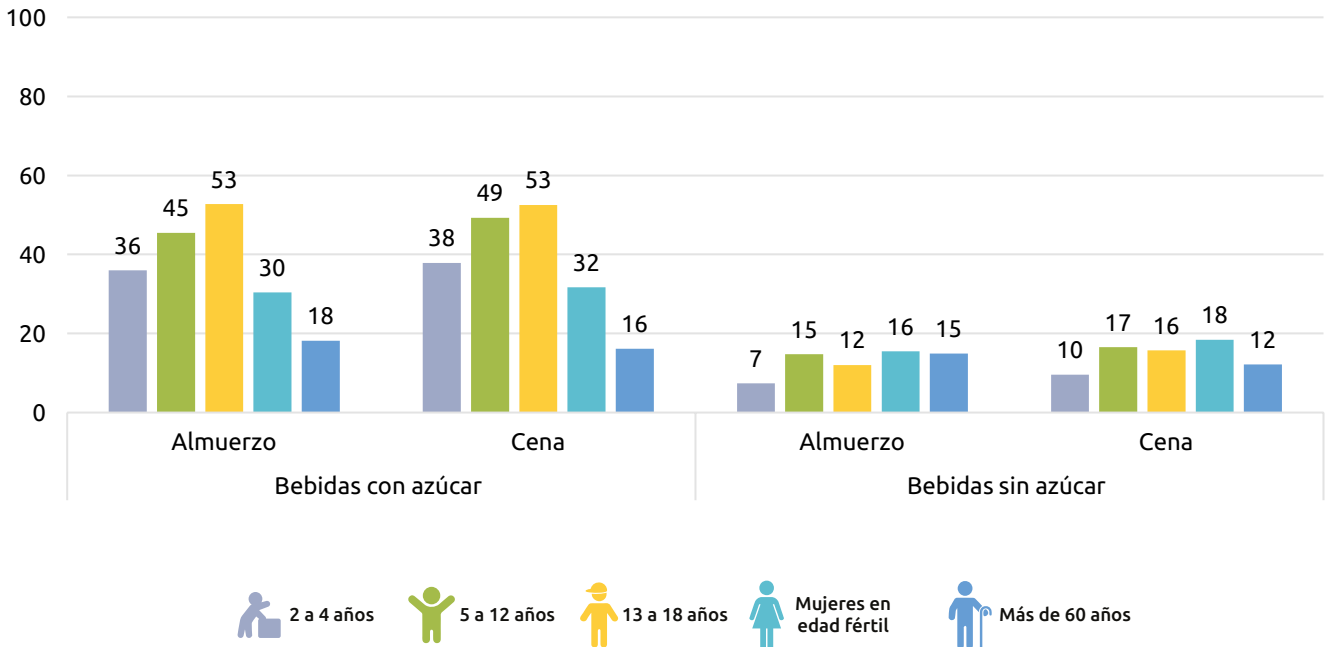
| CENA | Niños 2 a 4 años | | Niños 5 a 12 años | | Adolescentes 13 a 18 años | | Mujeres en edad fértil | | Adultos >60 años | |
|---|------------------|------------------|-------------------|------------------|---------------------------|------------------|------------------------|------------------|------------------|------------------|
| | Consumo promedio | Porción promedio | Consumo promedio | Porción promedio | Consumo promedio | Porción promedio | Consumo promedio | Porción promedio | Consumo promedio | Porción promedio |
| Variado | 4 | 25 | 7 | 35 | 14 | 57 | 9 | 45 | 16 | 49 |
| Carne con feculentos | 5 | 23 | 6 | 28 | 20 | 50 | 10 | 37 | 22 | 47 |
| Carnes con hortalizas y/o frutas | 13 | 40 | 14 | 39 | 27 | 67 | 17 | 56 | 21 | 49 |
| Feculentos con hortalizas y/o frutas | 1 | 18 | 2 | 32 | 8 | 66 | 2 | 40 | 4 | 38 |
| Carnes (sándwiches) | 13 | 37 | 42 | 63 | 64 | 94 | 47 | 71 | 48 | 62 |
| Feculentos (sólidos) | 2 | 18 | 3 | 48 | 4 | 40 | 2 | 40 | 18 | 66 |
| Hortalizas y/o frutas | 5 | 32 | 3 | 25 | 10 | 53 | 6 | 54 | 7 | 48 |
| Otros | 4 | 51 | 11 | 57 | 13 | 99 | 7 | 56 | 16 | 54 |

Fuente. Elaborado a partir de los datos de la Encuesta Alimentaria Nutricional de la Ciudad de Buenos Aires, EAN CABA 2011.

Bebidas en el almuerzo y la cena



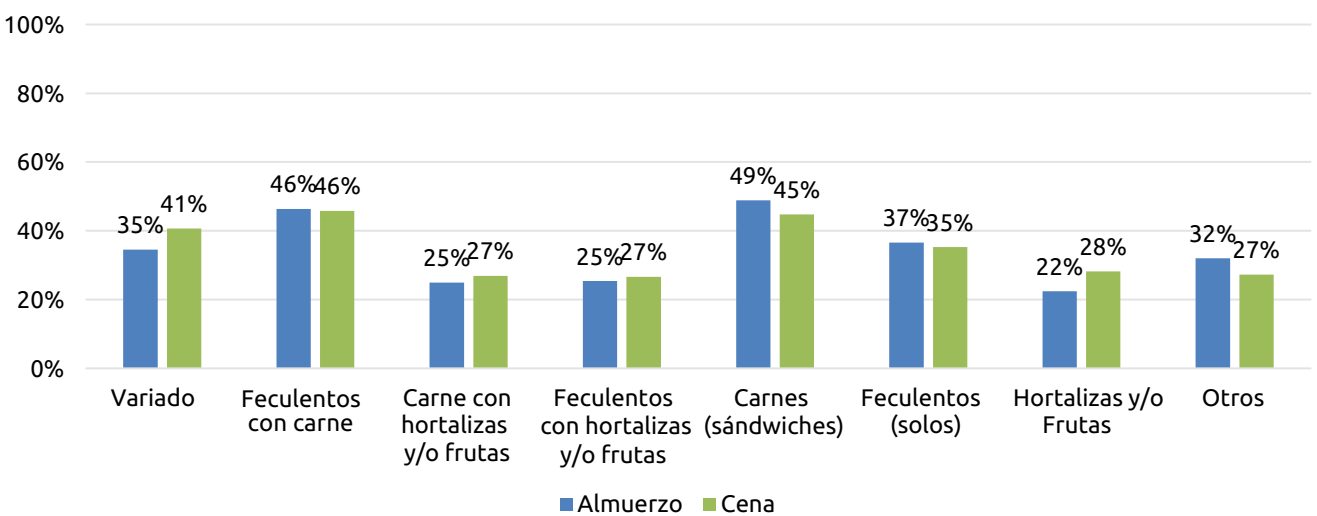
El gráfico a continuación muestra el porcentaje de individuos de cada grupo etario que consume bebidas con o sin azúcar en el almuerzo y la cena. Como se observa, las bebidas con azúcar tienen una mayor participación en estas comidas que las sin azúcar, y son los niños y adolescentes los que más las incluyen en sus almuerzos y cenas.



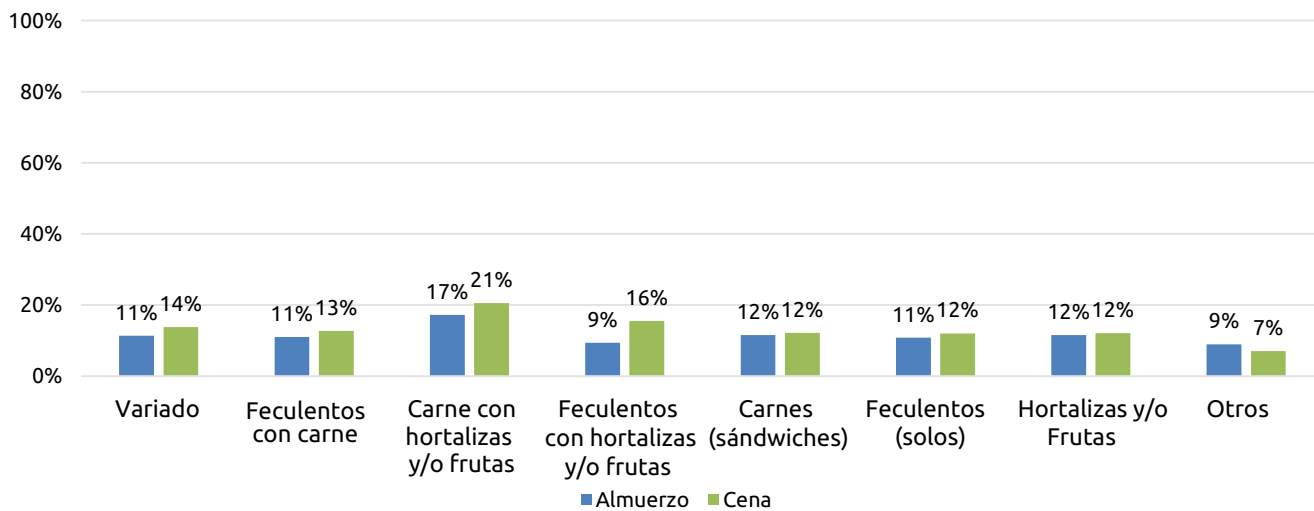
Los resultados muestran un menor consumo de bebidas con azúcar en los tipos de almuerzo y cena que incluyen hortalizas y frutas, posiblemente no relacionado con el tipo de comida sino con el perfil de individuo que consume ese menú. Dado que en la encuesta no se registró el agua y la soda, es necesario considerar que los datos a continuación no reflejan su participación en el almuerzo y la cena.

% Consumidores

Bebidas con azúcar



Bebidas sin azúcar



Cantidad consumida

| ALMUERZO | | Niños 2 a 4 años | | Niños 5 a 12 años | | Adolescentes 13 a 18 años | | Mujeres en edad fértil | | Adultos >60 años | |
|---|--------------------|------------------|------------------|-------------------|------------------|---------------------------|------------------|------------------------|------------------|------------------|------------------|
| | Alimentos | Consumo promedio | Porción promedio | Consumo promedio | Porción promedio | Consumo promedio | Porción promedio | Consumo promedio | Porción promedio | Consumo promedio | Porción promedio |
| Variado | Bebidas con azúcar | 82 | 222 | 92 | 251 | 194 | 365 | 105 | 308 | 69 | 256 |
| | Bebidas sin azúcar | 11 | 200 | 47 | 295 | 59 | 417 | 37 | 305 | 42 | 271 |
| Carne con feculentos | Bebidas con azúcar | 92 | 195 | 134 | 280 | 214 | 361 | 128 | 317 | 81 | 321 |
| | Bebidas sin azúcar | 17 | 185 | 48 | 325 | 37 | 456 | 69 | 359 | 70 | 338 |
| Carnes con hortalizas y/o frutas | Bebidas con azúcar | 26 | 148 | 104 | 273 | 155 | 385 | 65 | 280 | 30 | 159 |
| | Bebidas sin azúcar | 37 | 203 | 56 | 291 | 81 | 376 | 66 | 313 | 59 | 294 |
| Feculentos con hortalizas y/o frutas | Bebidas con azúcar | 58 | 208 | 115 | 267 | 161 | 360 | 46 | 256 | 49 | 178 |
| | Bebidas sin azúcar | 14 | 161 | 28 | 222 | 38 | 366 | 47 | 305 | 37 | 275 |
| Carnes (sándwiches) | Bebidas con azúcar | 107 | 209 | 167 | 274 | 301 | 444 | 98 | 311 | 75 | 327 |
| | Bebidas sin azúcar | 29 | 287 | 43 | 271 | 37 | 408 | 69 | 353 | 33 | 284 |
| Feculentos (sólos) | Bebidas con azúcar | 69 | 159 | 138 | 272 | 174 | 348 | 102 | 350 | 74 | 342 |
| | Bebidas sin azúcar | 16 | 152 | 47 | 266 | 34 | 412 | 54 | 294 | 33 | 213 |
| Hortalizas y/o frutas | Bebidas con azúcar | 68 | 179 | 127 | 294 | 227 | 451 | 51 | 287 | 38 | 175 |
| | Bebidas sin azúcar | 21 | 200 | 33 | 201 | 49 | 389 | 63 | 338 | 54 | 210 |
| Otros | Bebidas con azúcar | 126 | 220 | 155 | 293 | 161 | 366 | 65 | 284 | 30 | 400 |
| | Bebidas sin azúcar | 13 | 211 | 43 | 297 | 87 | 367 | 24 | 289 | 0 | 0 |

BEBIDAS EN EL ALMUERZO Y LA CENA

Cantidad consumida

| CENA | | Niños 2 a 4 años | | Niños 5 a 12 años | | Adolescentes 13 a 18 años | | Mujeres en edad fértil | | Adultos >60 años | |
|--------------------------------------|--------------------|------------------|------------------|-------------------|------------------|---------------------------|------------------|------------------------|------------------|------------------|------------------|
| | Alimentos | Consumo promedio | Porción promedio | Consumo promedio | Porción promedio | Consumo promedio | Porción promedio | Consumo promedio | Porción promedio | Consumo promedio | Porción promedio |
| Variado | Bebidas con azúcar | 95 | 195 | 119 | 271 | 222 | 392 | 110 | 294 | 37 | 204 |
| | Bebidas sin azúcar | 22 | 183 | 71 | 363 | 68 | 416 | 60 | 372 | 46 | 302 |
| Carne con feculentos | Bebidas con azúcar | 82 | 195 | 137 | 248 | 226 | 390 | 114 | 270 | 49 | 284 |
| | Bebidas sin azúcar | 15 | 163 | 48 | 262 | 55 | 349 | 68 | 326 | 33 | 279 |
| Carnes con hortalizas y/o frutas | Bebidas con azúcar | 40 | 186 | 96 | 256 | 192 | 392 | 69 | 307 | 49 | 215 |
| | Bebidas sin azúcar | 28 | 199 | 90 | 288 | 100 | 465 | 92 | 312 | 55 | 327 |
| Feculentos con hortalizas y/o frutas | Bebidas con azúcar | 86 | 226 | 102 | 245 | 137 | 344 | 50 | 273 | 30 | 131 |
| | Bebidas sin azúcar | 17 | 234 | 40 | 249 | 66 | 372 | 93 | 370 | 21 | 198 |
| Carnes (sándwiches) | Bebidas con azúcar | 77 | 177 | 196 | 276 | 198 | 327 | 114 | 382 | 118 | 406 |
| | Bebidas sin azúcar | 18 | 147 | 27 | 291 | 47 | 315 | 90 | 286 | 46 | 227 |
| Feculentos (sólos) | Bebidas con azúcar | 73 | 176 | 147 | 264 | 168 | 358 | 69 | 226 | 44 | 188 |
| | Bebidas sin azúcar | 28 | 189 | 38 | 259 | 24 | 295 | 94 | 297 | 24 | 161 |
| Hortalizas y/o frutas | Bebidas con azúcar | 82 | 201 | 153 | 304 | 208 | 348 | 76 | 303 | 42 | 273 |
| | Bebidas sin azúcar | 35 | 523 | 35 | 171 | 60 | 303 | 70 | 327 | 20 | 186 |
| Otros | Bebidas con azúcar | 123 | 228 | 115 | 281 | 179 | 405 | 76 | 299 | 19 | 407 |
| | Bebidas sin azúcar | 11 | 188 | 35 | 219 | 77 | 383 | 14 | 182 | 16 | 281 |

Fuente. Elaborado a partir de los datos de la Encuesta Alimentaria Nutricional de la Ciudad de Buenos Aires, EAN CABA 2011.

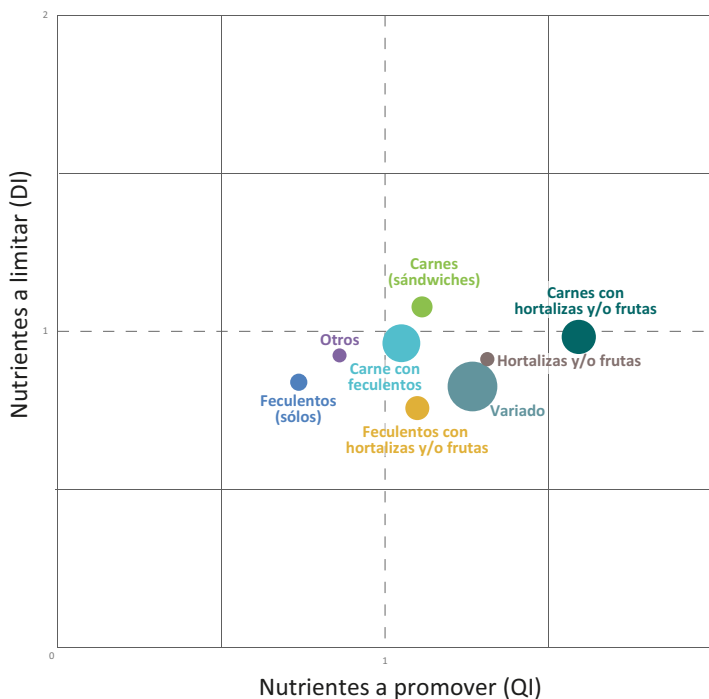
Valoración de la calidad nutricional de los almuerzos y cenas

La siguiente tabla contiene los resultados obtenidos al aplicar la metodología para valorar la calidad nutricional a cada una de las categorías definidas previamente. Para esquematizar y facilitar la lectura los resultados se muestran también en un gráfico cartesiano, donde Y= DI (nutrientes a limitar) y X= QI (nutrientes a promover), el tamaño del círculo corresponde a la proporción de cada categoría. Se presentan las tablas con los valores promedio de energía y nutrientes de cada combinación de alimentos para cada comida, y por cada grupo etario (Anexo 4).

Valores DI, QI y NB para cada una de las categorías de almuerzo y cena

| | QI | DI | NB |
|---|------|------|----|
| Variado | 1,27 | 0,83 | 85 |
| Carne con feculentos | 1,05 | 0,96 | 75 |
| Carne con hortalizas y/o frutas | 1,60 | 0,98 | 90 |
| Feculentos con hortalizas y/o frutas | 1,10 | 0,76 | 87 |
| Carnes (sándwiches) | 1,11 | 1,08 | 78 |
| Feculentos (sólos) | 0,73 | 0,84 | 71 |
| Hortalizas y/o frutas | 1,31 | 0,91 | 91 |
| Otros | 0,86 | 0,93 | 74 |

Valores de QI y DI para las categorías de almuerzo y cena



Las categorías que presentan valores más altos de nutrientes a promover (QI) son aquellas que incluyen hortalizas y frutas. Mientras que la que sólo incluye feculentos presenta el valor más bajo. Al igual que para desayuno y merienda, todas las categorías definidas para almuerzo y cena tienen valores de nutrientes a limitar (DI) iguales o inferiores a 1, a excepción de los sándwiches de carne.

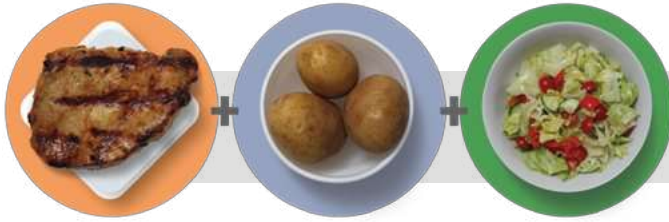
Acerca del almuerzo y cena



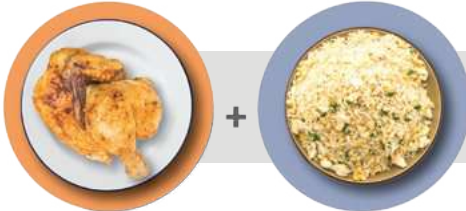
En esta sección hemos presentado los resultados obtenidos para almuerzo y cena de la población de la Ciudad de Buenos Aires, de los mismos se desprende que:

- Los alimentos o grupos de alimentos principales que se combinan en los diferentes tipos de almuerzos y cenas son, las carnes (vacuna, de ave, pescado y otras carnes) y vísceras; las hortalizas no feculentas y frutas; y los alimentos ricos en almidón (arroz, fideos, pastas, polenta, legumbres y papa).
- De la combinación de estos alimentos surgen 7 tipos de almuerzos y cenas.
- La distribución de estas combinaciones es semejante tanto en el almuerzo como en la cena
- A lo largo del ciclo vital las diferencias son menos acentuadas que en desayuno y merienda. Los adultos consumen más combinaciones con hortalizas y frutas, mientras que los niños más aquellas con alimentos feculentos.
- Tanto en almuerzo como en la cena, dos terceras partes de los consumos corresponden a las combinaciones: 1) variado, (que incluye alimentos de todos los grupos); 2) carne con feculentos y 3) carne con hortalizas y frutas.
- La categoría de carnes solas está compuesta principalmente por embutidos y fiambres y se observó una mayor frecuencia de pan, por lo que se denominó como sándwiches de carnes. Su consumo es más alto en el almuerzo y entre los adolescentes.
- En términos de calidad nutricional, las categorías que incluyen hortalizas y frutas presentan valores más altos de nutrientes a promover, mientras que la que sólo incluye feculentos presenta el valor más bajo. Todas las categorías definidas para almuerzo y cena tienen valores de nutrientes a limitar por debajo de los límites, a excepción de los sándwiches de carne.

Almuerzos y cenas



Variado



Carne con feculentos



Carnes con hortalizas y/o frutas



Feculentos con hortalizas y/o frutas



Carnes (sándwiches)



Feculentos (sólos)



Hortalizas y/o frutas



Otros

Algunos de los interrogantes que surgen son...

¿Las combinaciones de almuerzo y cena cambian a lo largo de la semana?

¿Qué factores intervienen en la conformación de cada tipología?

¿Existe relación entre las características sociodemográficas, del estilo de vida, el tipo de trabajo o escuela con la elección de la tipología de almuerzo y cena?

A lo largo del ciclo vital hay diferentes elecciones, ¿Qué factores influyen en ese cambio?

En los distintos integrantes de una familia, ¿se elige la misma tipología de almuerzo y cena?, ¿o los diferentes integrantes del hogar comen diferentes combinaciones?

En los casos donde se eligen diferentes tipologías, ¿es una característica más frecuente en el almuerzo o en la cena?, ¿qué relación tiene con la conformación etaria del grupo familiar?

¿Cómo se relaciona la elección del tipo de almuerzo y cena con el resto de las comidas del día?



Entrecomidas



Se identificaron cuatro grupos de alimentos principales que dan origen a las combinaciones:

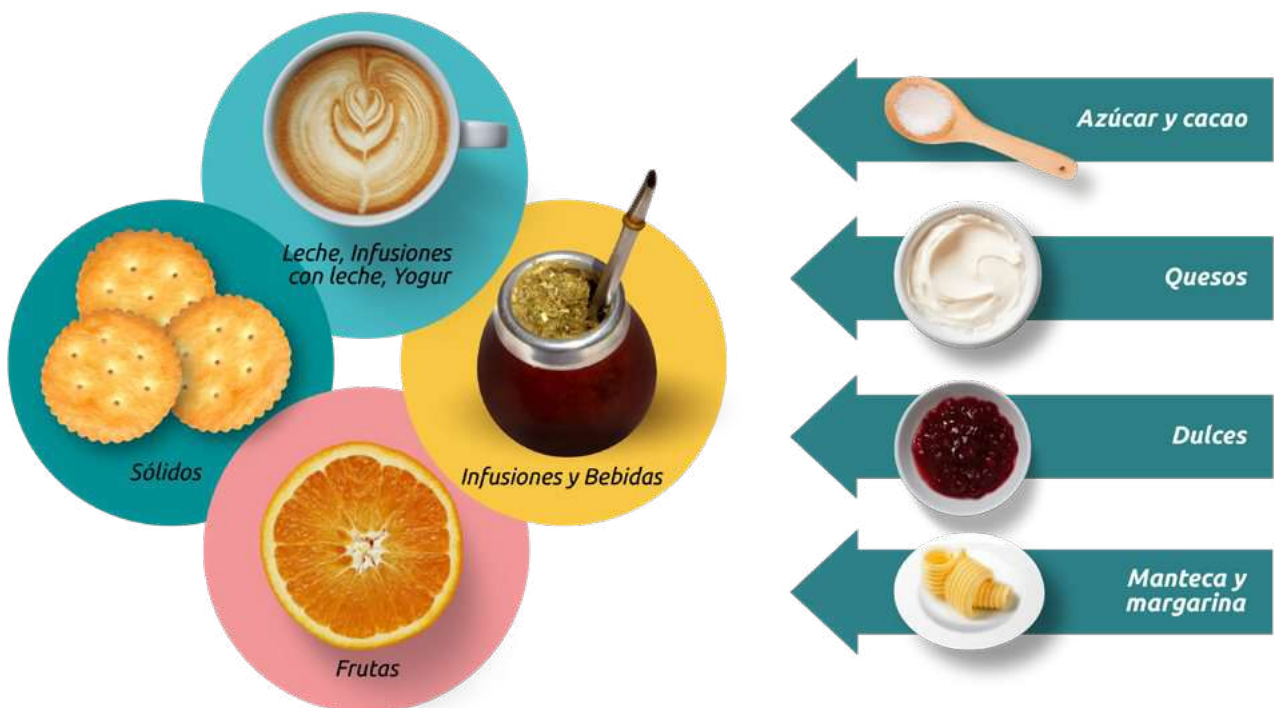
- a) la leche, la infusión con leche y el yogur,
- b) las infusiones o bebidas,
- c) los sólidos, tanto salados como dulces,
- d) las frutas.

Mientras que los agregados son el azúcar y el cacao, los dulces, los quesos y la manteca (Ilustración 3).

Por la forma de registro de los datos, los alimentos que integran este momento de comida no necesariamente se consumen juntos en el mismo momento, sino que pueden estar presentes a lo largo del día como parte de las distintas ingestas entre el resto de las comidas.

Hay mucha similitud con los grupos de alimentos consumidos en desayuno y merienda, la única diferencia es la mayor presencia de frutas, lo que implica que pasen de ser un agregado a un grupo principal.

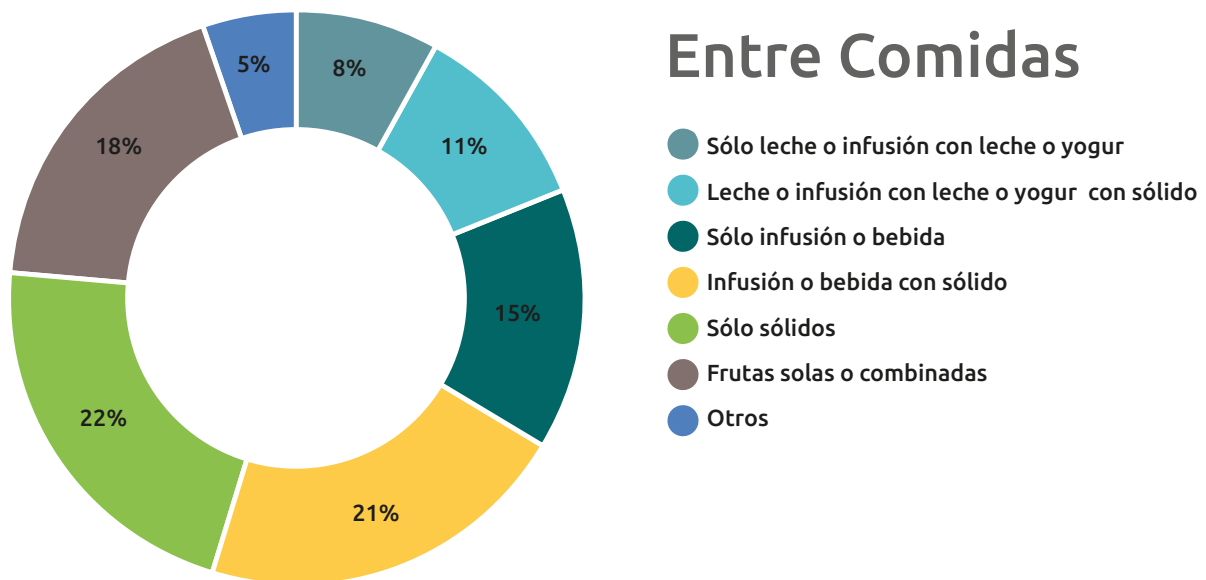
Ilustración 3 Grupos de alimentos de entre comidas, principales y agregados



Nota. Sólidos incluye tanto a los dulces como a los salados.

Surgen 6 tipos de combinaciones para entre comidas. La categoría que sólo incluye a sólidos es la más frecuente, seguida por la de sólidos combinados con infusiones o bebidas, la de frutas solas o combinadas y la de sólo infusiones o bebidas. En conjunto estas representan tres cuartas partes de los consumos. Las opciones que incluyen leche, infusiones con leche y yogur, tanto solos como combinados con sólidos, son las menos frecuentes.

Figura 5 Distribución de las categorías conformadas para entre comidas (%)

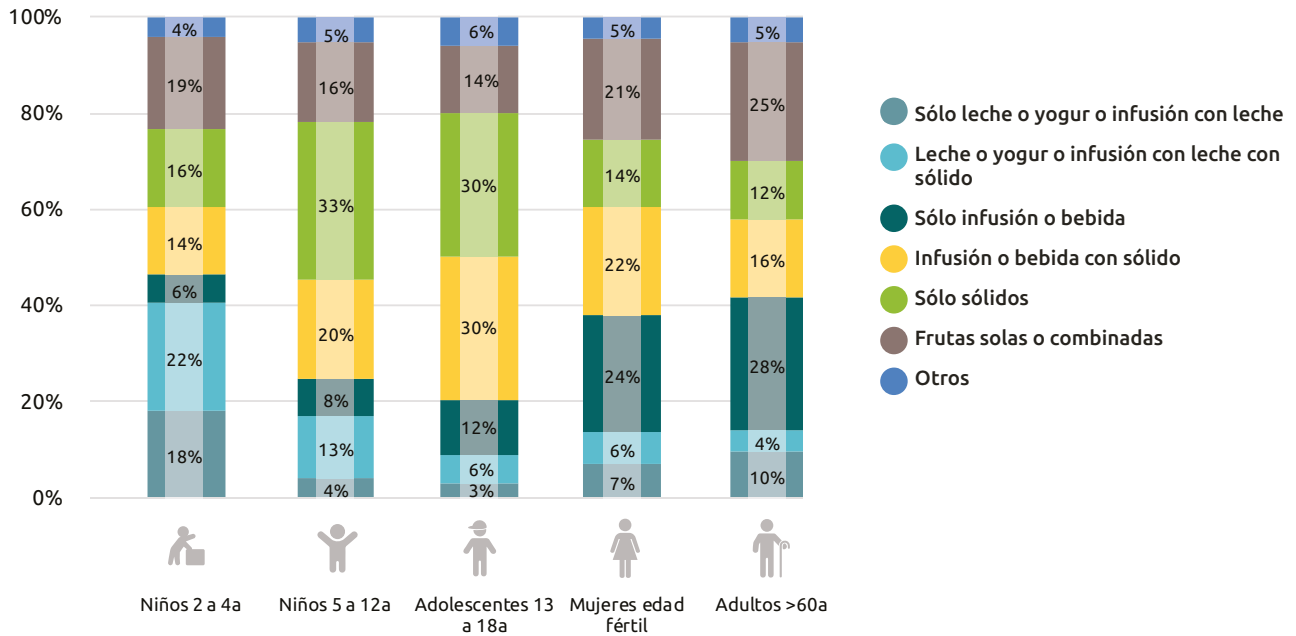


Fuente. Elaborado a partir de los datos de la Encuesta Alimentaria Nutricional de la Ciudad de Buenos Aires, EAN CABA 2011.

Se evidencian notables diferencias entre los grupos etarios, las más destacables son:

- Los adultos consumen más infusiones o bebidas y los niños más leche o infusiones con leche o yogur, similar a lo observado en desayuno y merienda.
- Los escolares y adolescentes consumen más sólidos. Dos terceras partes los consume solos o combinados.
- Las frutas son elegidas por 1 de cada 5 individuos, con valores levemente superiores en adultos y niños preescolares.

Figura 6 Distribución de las categorías conformadas para entre comidas, por grupo etario (%)



Fuente. Elaborado a partir de los datos de la Encuesta Alimentaria Nutricional de la Ciudad de Buenos Aires, EAN CABA 2011.

A continuación se describe cada una de las combinaciones de entrecomidas, sus características, distribución y composición.

ENTRECOMIDAS 1

Sólo leche o infusión con leche o yogur



Ejemplos

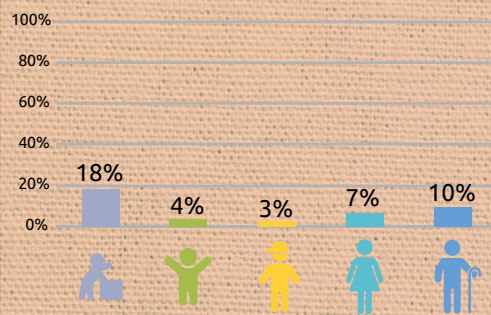
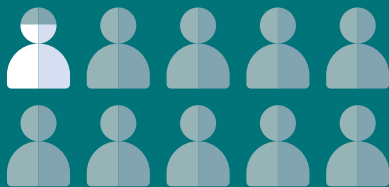
- Leche
- Café con leche
- Té con leche
- Chocolatada
- Yogur

Esta categoría alcanza la mayor frecuencia en los niños: 2 de cada 10 niños que consumen en entre comidas sólo leche o infusión con leche o yogur.

Entrecomidas



8% de los individuos
comen diariamente este tipo de entrecomida



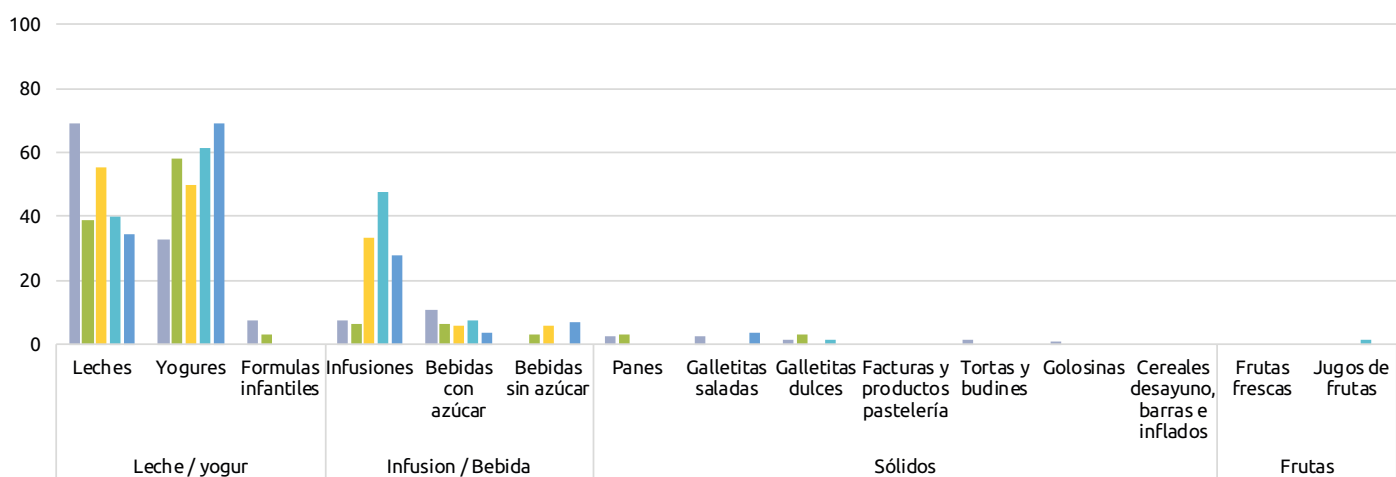
Composición de la categoría "sólo leche o infusión con leche o yogur"

A diferencia de lo observado en la misma categoría en desayuno y merienda, donde prevalece la leche e infusiones con leche en este momento del día la presencia de leches y yogures es similar.

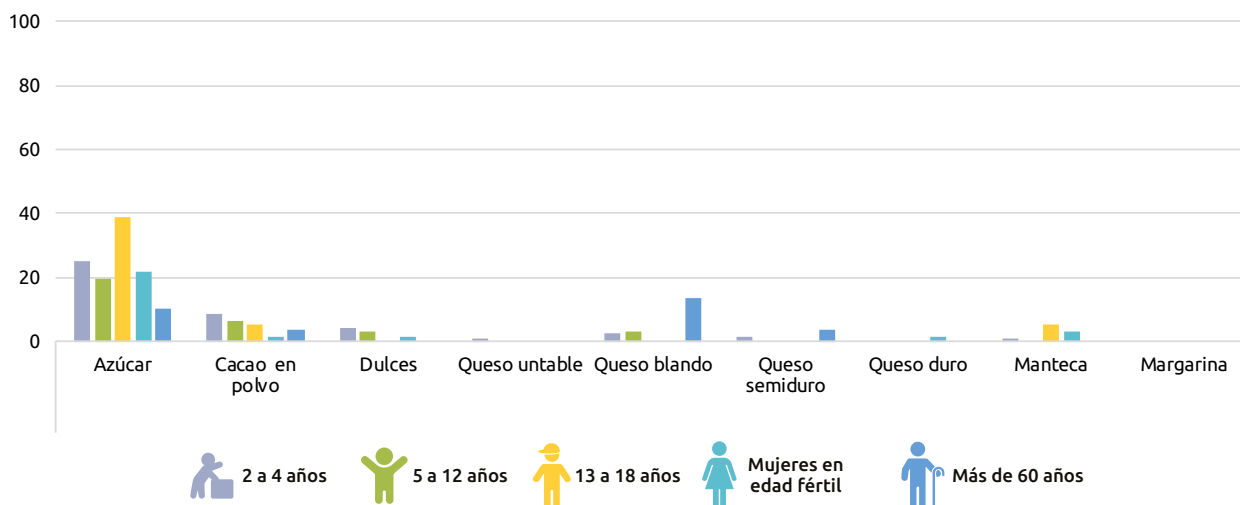
Al observar las cantidades se evidencia que las infusiones con leche son más frecuentes a medida que avanza la edad, al igual que lo observado para esta categoría en desayuno y merienda.

% Consumidores

Entrecomidas - Componentes principales



Entrecomidas - Agregados



ENTRECOMIDAS 1 (cont.)

Sólo leche o infusión con leche o yogur

Cantidad consumida

| ENTRECOMIDAS | Niños 2 a 4 años | | Niños 5 a 12 años | | Adolescentes 13 a 18 años | | Mujeres en edad fértil | | Adultos >60 años | |
|----------------------------|------------------|------------------|-------------------|------------------|---------------------------|------------------|------------------------|------------------|------------------|------------------|
| | Consumo promedio | Porción promedio | Consumo promedio | Porción promedio | Consumo promedio | Porción promedio | Consumo promedio | Porción promedio | Consumo promedio | Porción promedio |
| Alimentos | | | | | | | | | | |
| Leches | 164 | 233 | 94 | 219 | 106 | 210 | 72 | 174 | 70 | 199 |
| Yogures | 52 | 171 | 91 | 167 | 137 | 245 | 108 | 173 | 107 | 160 |
| Formulas infantiles | 22 | 279 | 6 | 250 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Bebidas con azúcar | 15 | 138 | 9 | 153 | 26 | 600 | 15 | 260 | 17 | 500 |
| Bebidas sin azúcar | 0 | 0 | 3 | 95 | 15 | 400 | 0 | 0 | 10 | 88 |
| Azúcar | 2 | 10 | 2 | 12 | 4 | 11 | 3 | 13 | 2 | 15 |
| Cacao en polvo | 1 | 7 | 0 | 6 | 1 | 8 | 0 | 5 | 0 | 10 |
| Queso blando | 1 | 40 | 5 | 150 | 0 | 0 | 0 | 0 | 7 | 48 |
| Dulces | 1 | 14 | 0 | 9 | 0 | 0 | 0 | 10 | 0 | 0 |

ENTRECOMIDAS 2

Leche o infusión con leche o yogur y sólido



Ejemplos

- Yogur con cereales • Yogur y galletitas con mermelada
- Leche, jugo y galletitas • Café con leche y pan con manteca y dulce
- Café con leche y facturas • Té con leche y galletitas
- Mate cocido con leche y pan con queso • Chocolatada y alfajor
- Mate cocido con leche y vainillas • Leche, gaseosa y alfajor

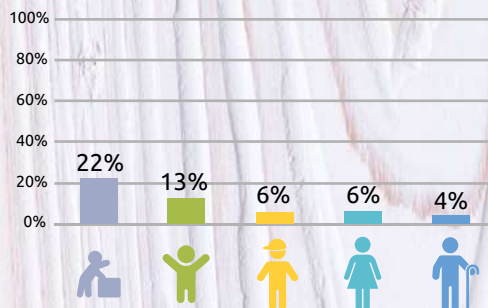
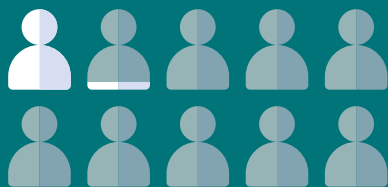
Este tipo de entrecomidas es más frecuente en los pre escolares. Dos de cada diez la consumen.

Entrecomidas



11% de los individuos

comen diariamente este tipo de entrecomida

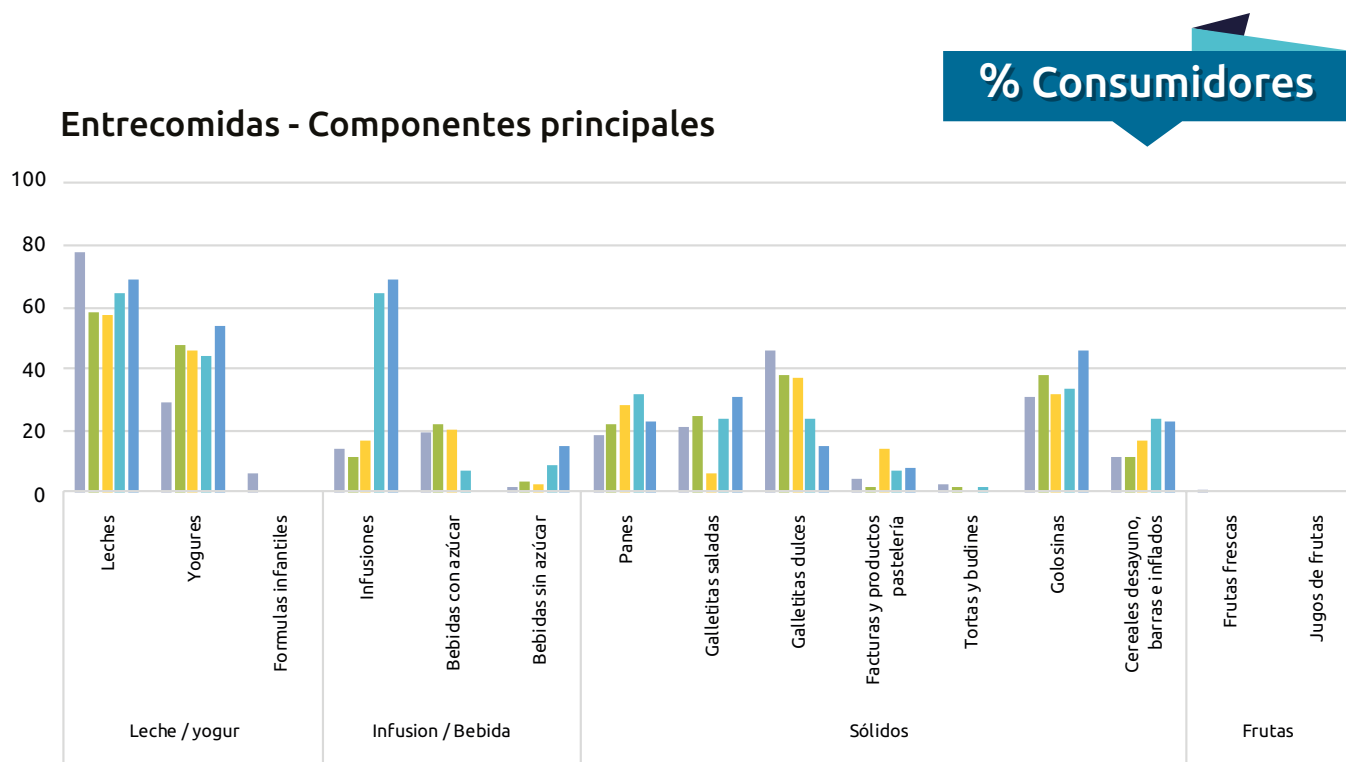


ENTRECOMIDAS 2 (cont.)

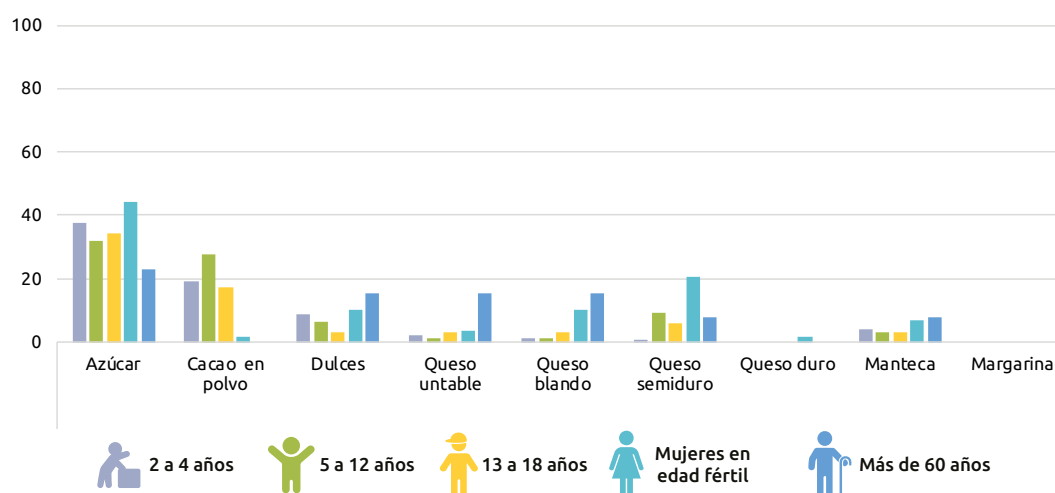
Leche o infusión con leche o yogur y sólido

Composición de la categoría "Leche o infusión con leche o yogur y sólido"

La leche y los yogures son más frecuentes que las infusiones, que ascienden a medida que aumenta la edad. Las bebidas con azúcar tienen una frecuencia menor aún, y la adolescencia es el momento de mayor consumo. En el grupo de los sólidos, las galletitas dulces y golosinas prevalecen por sobre los sólidos salados.



Entrecomidas - Agregados



ENTRECOMIDAS 2 (cont.)

Leche o infusión con leche o yogur y sólido

Cantidad consumida

| ENTRECOMIDAS | Niños 2 a 4 años | | Niños 5 a 12 años | | Adolescentes 13 a 18 años | | Mujeres en edad fértil | | Adultos >60 años | |
|---|------------------|------------------|-------------------|------------------|---------------------------|------------------|------------------------|------------------|------------------|------------------|
| | Consumo promedio | Porción promedio | Consumo promedio | Porción promedio | Consumo promedio | Porción promedio | Consumo promedio | Porción promedio | Consumo promedio | Porción promedio |
| Alimentos | | | | | | | | | | |
| Leches | 174 | 228 | 126 | 217 | 135 | 218 | 93 | 154 | 144 | 234 |
| Yogures | 54 | 182 | 79 | 162 | 74 | 181 | 78 | 160 | 140 | 253 |
| Infusiones | 17 | 119 | 12 | 88 | 37 | 291 | 262 | 376 | 326 | 411 |
| Azúcar | 3 | 9 | 3 | 9 | 3 | 12 | 7 | 17 | 10 | 36 |
| Cacao en polvo | 1 | 8 | 2 | 10 | 2 | 14 | 0 | 10 | 0 | 0 |
| Fórmulas infantiles | 16 | 229 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Bebidas con azúcar | 50 | 250 | 56 | 268 | 65 | 289 | 31 | 449 | 0 | 0 |
| Bebidas sin azúcar | 2 | 173 | 8 | 260 | 4 | 200 | 46 | 557 | 37 | 368 |
| Golosinas | 7 | 23 | 15 | 39 | 13 | 47 | 17 | 52 | 9 | 18 |
| Galletitas dulces | 15 | 32 | 14 | 38 | 35 | 102 | 19 | 61 | 3 | 20 |
| Galletitas saladas | 4 | 22 | 10 | 39 | 2 | 30 | 5 | 29 | 7 | 24 |
| Panes | 9 | 42 | 9 | 45 | 21 | 71 | 15 | 46 | 14 | 60 |
| Cereales desayuno, barras e inflados | 4 | 28 | 3 | 27 | 6 | 30 | 6 | 25 | 6 | 36 |
| Facturas y productos pastelería | 2 | 52 | 2 | 61 | 9 | 54 | 2 | 40 | 4 | 40 |
| Dulces | 2 | 20 | 1 | 23 | 0 | 20 | 4 | 29 | 4 | 20 |
| Queso untable | 0 | 13 | 0 | 24 | 1 | 30 | 1 | 19 | 13 | 73 |
| Queso blando | 0 | 26 | 0 | 20 | 0 | 7 | 12 | 120 | 8 | 60 |
| Queso semiduro | 0 | 15 | 3 | 27 | 2 | 37 | 6 | 27 | 2 | 30 |
| Grasas animales | 1 | 9 | 0 | 6 | 0 | 2 | 1 | 14 | 0 | 3 |

ENTRECOMIDAS 3

Sólo infusión o bebida



Ejemplos

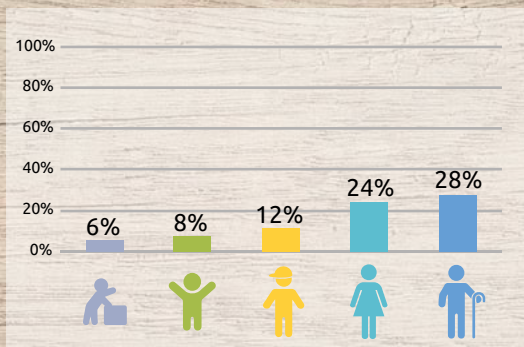
- *Mate* • *Café* • *Cortado*
- *Té* • *Jugos* • *Gaseosas* • *Aguas saborizadas*

Esta opción es la menos elegida en los niños, mientras que a medida que aumenta la edad crece y es la más frecuente en la etapa adulta (1 de cada 3 adultos consume sólo infusiones o bebidas en las entrecomidas).

Entrecomidas



15% de los individuos
comen diariamente este tipo de entrecomida

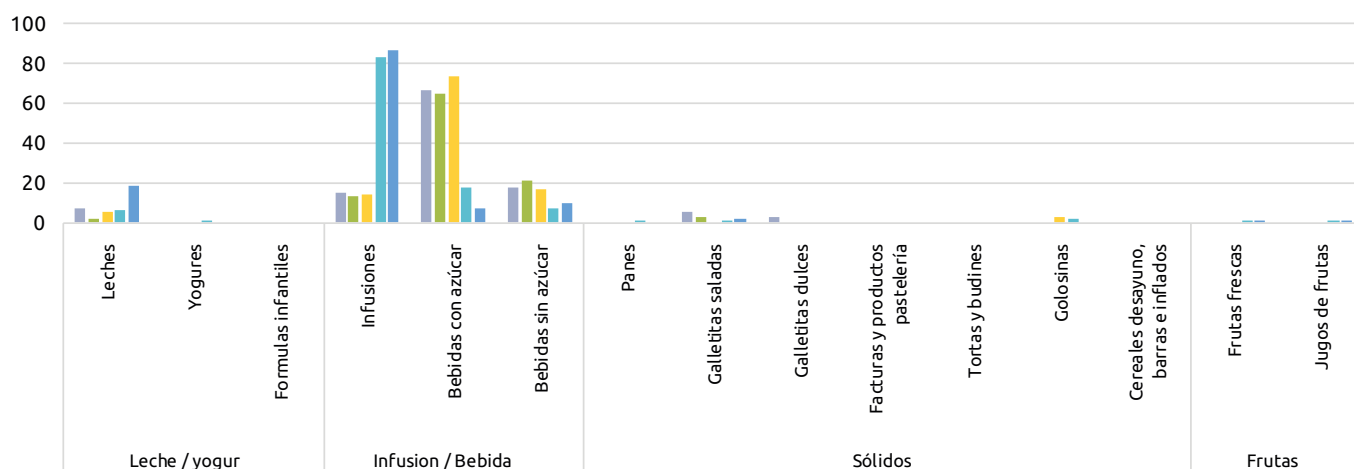


Composición de la categoría "Sólo infusión o bebida"

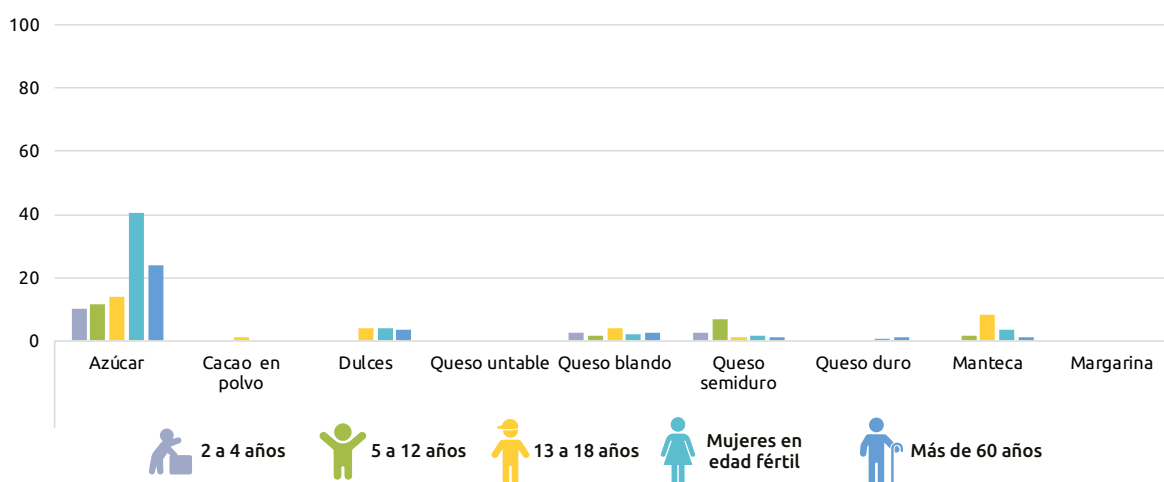
Las infusiones son más elegidas que las bebidas, aunque aquí las bebidas aparecen con mayor frecuencia que la misma categoría de desayuno y merienda, especialmente en los niños y adolescentes

% Consumidores

Entrecomidas - Componentes principales



Entrecomidas - Agregados



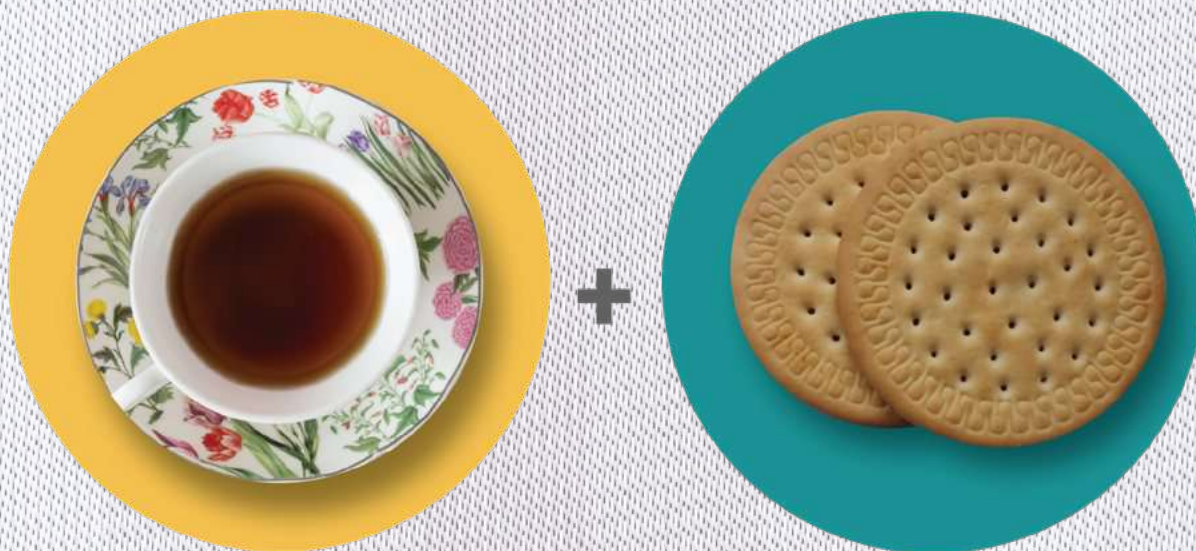
ENTRECOMIDAS 3 (cont.) Sólo infusión o bebida

Cantidad consumida

| ENTRECOMIDAS | Niños 2 a 4 años | | Niños 5 a 12 años | | Adolescentes 13 a 18 años | | Mujeres en edad fértil | | Adultos >60 años | |
|---------------------------|------------------|------------------|-------------------|------------------|---------------------------|------------------|------------------------|------------------|------------------|------------------|
| | Consumo promedio | Porción promedio | Consumo promedio | Porción promedio | Consumo promedio | Porción promedio | Consumo promedio | Porción promedio | Consumo promedio | Porción promedio |
| Alimentos | | | | | | | | | | |
| Infusiones | 21 | 134 | 19 | 152 | 32 | 209 | 460 | 530 | 256 | 302 |
| Bebidas con azúcar | 133 | 198 | 213 | 318 | 261 | 373 | 46 | 354 | 50 | 602 |
| Bebidas sin azúcar | 53 | 302 | 50 | 238 | 56 | 282 | 35 | 432 | 31 | 277 |
| Azúcar | 1 | 5 | 1 | 12 | 3 | 22 | 8 | 17 | 3 | 12 |
| Grasas animales | 0 | 0 | 0 | 6 | 1 | 11 | 1 | 9 | 0 | 5 |
| Leches | 2 | 29 | 0 | 5 | 1 | 22 | 3 | 39 | 6 | 32 |
| Dulces | 0 | 0 | 0 | 0 | 2 | 43 | 1 | 37 | 0 | 11 |
| Queso semiduro | 1 | 41 | 1 | 24 | 2 | 49 | 0 | 18 | 1 | 60 |
| Queso blando | 1 | 30 | 0 | 12 | 2 | 38 | 2 | 33 | 2 | 55 |
| Galletitas saladas | 0 | 5 | 0 | 5 | 0 | 0 | 0 | 6 | 0 | 6 |

ENTRECOMIDAS 4

Infusión o bebidas con sólido



Ejemplos

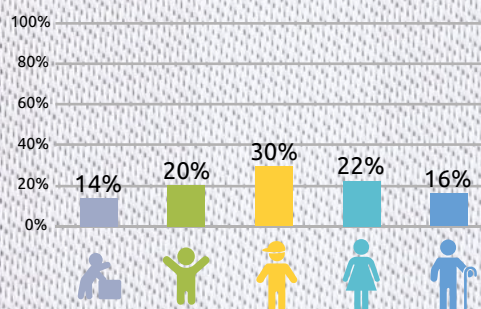
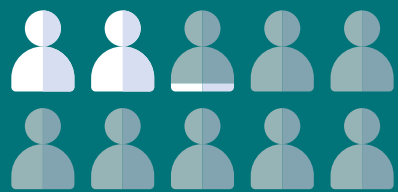
- Mate y galletitas
- Cortado y pan con queso y dulce
- Mate con tostadas con manteca
- Té y alfajor
- Cortado y medialunas
- Jugo con sándwich de queso
- Té con galletitas dulces simples/rellenas

Esta es una de las opciones más consumidas en las entre comidas, y en la adolescencia es donde más se consume. Un tercio de los adolescentes que comen alimentos en entre comidas, consume este tipo.

Entrecomidas



21% de los individuos comen diariamente este tipo de entrecomida

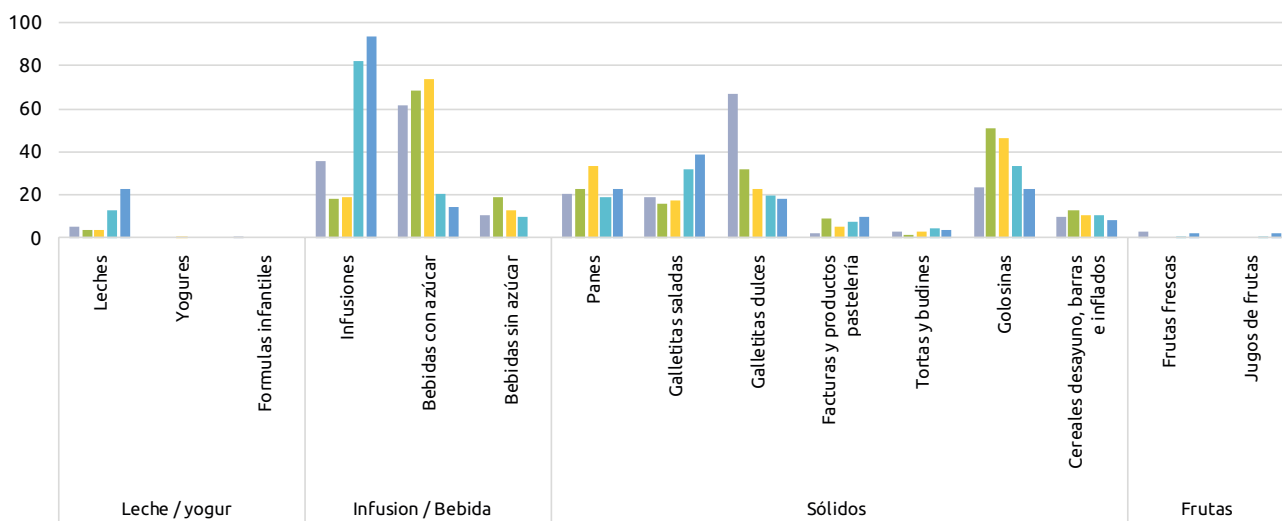


Composición de la categoría "Infusión o bebidas con sólido"

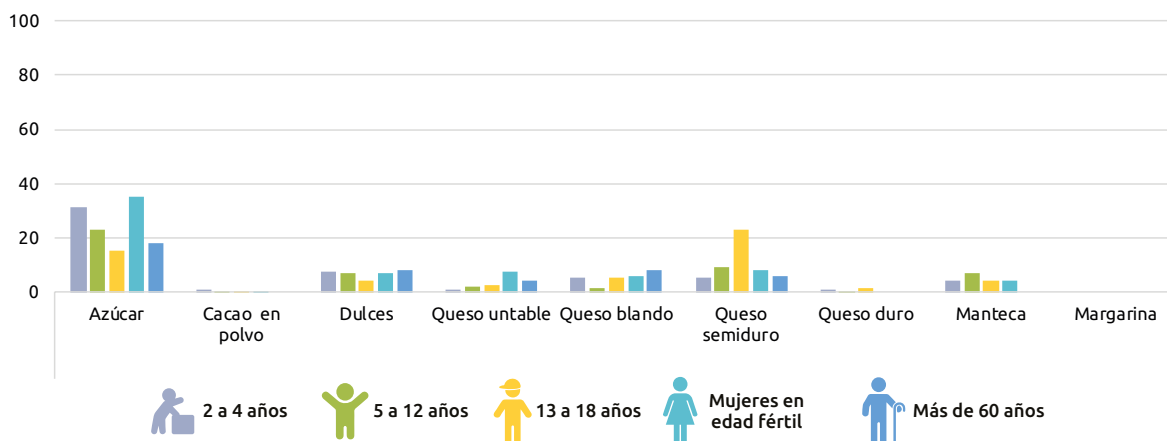
A diferencia de la categoría 3 (sólo infusión o bebida), aquí las bebidas con azúcar son más frecuentes que las infusiones. En los niños y adolescentes el promedio de consumo de bebidas supera a las infusiones, y en los adultos a la inversa. Las opciones de sólidos dulces son más frecuentes que las saladas, al igual que en la categoría "leche o infusión con leche o yogur y sólido".

% Consumidores

Entrecomidas - Componentes principales



Entrecomidas - Agregados



ENTRECOMIDAS 4 (cont.) Infusión o bebidas con sólido

Cantidad consumida

| ENTRECOMIDAS | Niños 2 a 4 años | | Niños 5 a 12 años | | Adolescentes 13 a 18 años | | Mujeres en edad fértil | | Adultos >60 años | |
|---|------------------|------------------|-------------------|------------------|---------------------------|------------------|------------------------|------------------|------------------|------------------|
| | Consumo promedio | Porción promedio | Consumo promedio | Porción promedio | Consumo promedio | Porción promedio | Consumo promedio | Porción promedio | Consumo promedio | Porción promedio |
| Bebidas con azúcar | 138 | 218 | 222 | 321 | 338 | 448 | 67 | 390 | 28 | 205 |
| Bebidas sin azúcar | 24 | 251 | 55 | 310 | 42 | 342 | 40 | 416 | 0 | 0 |
| Infusiones | 49 | 144 | 27 | 155 | 63 | 325 | 501 | 573 | 313 | 333 |
| Panes | 8 | 40 | 15 | 61 | 27 | 78 | 10 | 51 | 9 | 45 |
| Galletitas dulces | 19 | 29 | 15 | 47 | 21 | 92 | 12 | 54 | 6 | 33 |
| Golosinas | 6 | 26 | 14 | 29 | 20 | 45 | 8 | 28 | 7 | 31 |
| Facturas y productos pastelería | 1 | 47 | 9 | 83 | 5 | 102 | 5 | 70 | 8 | 66 |
| Galletitas saladas | 8 | 39 | 7 | 45 | 10 | 60 | 9 | 27 | 10 | 25 |
| Cereales desayuno, barras e inflados | 2 | 19 | 4 | 38 | 6 | 51 | 4 | 35 | 1 | 20 |
| Queso semiduro | 1 | 17 | 3 | 28 | 7 | 28 | 2 | 25 | 2 | 25 |
| Dulces | 1 | 14 | 3 | 25 | 2 | 41 | 3 | 38 | 2 | 17 |
| Leches | 3 | 41 | 2 | 45 | 1 | 22 | 3 | 32 | 7 | 33 |
| Azúcar | 2 | 8 | 2 | 10 | 3 | 21 | 7 | 17 | 2 | 13 |
| Postres de leche | 4 | 110 | 1 | 69 | 2 | 111 | 1 | 110 | 0 | 0 |
| Tortas y budines | 1 | 32 | 1 | 51 | 3 | 80 | 2 | 62 | 1 | 36 |
| Grasas animales | 0 | 9 | 1 | 10 | 1 | 28 | 0 | 9 | 0 | 0 |
| Queso untable | 0 | 4 | 1 | 17 | 2 | 46 | 2 | 25 | 2 | 59 |
| Queso blando | 2 | 39 | 0 | 13 | 3 | 52 | 4 | 70 | 3 | 45 |
| Queso duro | 0 | 30 | 0 | 45 | 1 | 60 | 0 | 0 | 0 | 0 |

ENTRECOMIDAS 5

Sólo sólidos



Ejemplos

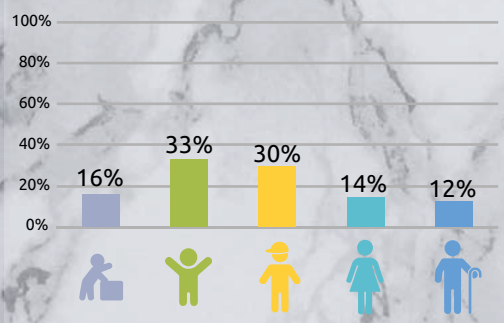
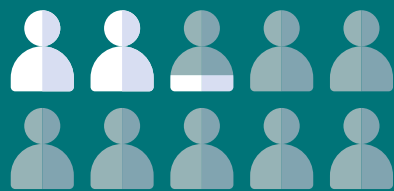
- Alfajor • Turrón • Vainillas • Pan con queso • Facturas
- Barra de cereal • Galletitas de agua

Ésta es la opción más frecuente en entre comidas, y los escolares y adolescentes son quienes más la consumen.

Entrecomidas



22% de los individuos
comen diariamente este tipo de entrecomida

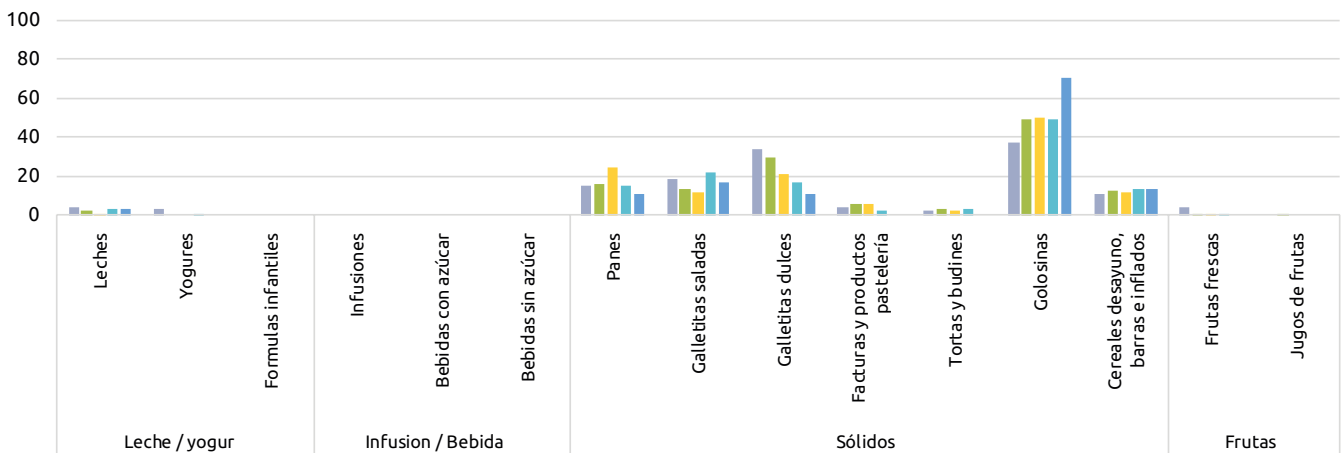


Composición de la categoría "Solo sólidos"

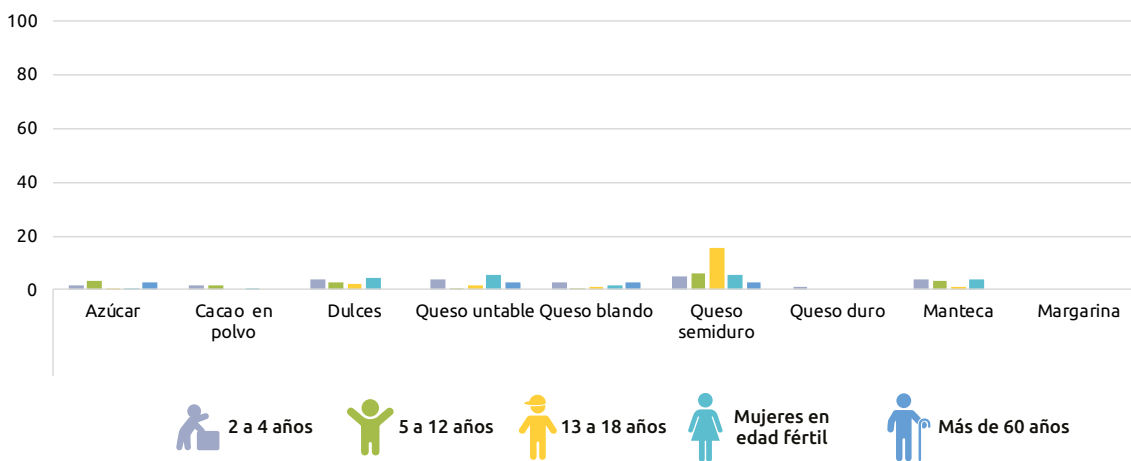
Dentro de los alimentos que lo componen predominan las opciones dulces como golosinas (especialmente el alfajor) y galletitas dulces, al igual que en la categoría "infusión o bebida y sólido" y "leche o infusión con leche o yogur y sólido".

% Consumidores

Entrecomidas - Componentes principales



Entrecomidas - Agregados



Cantidad consumida

| ENTRECOMIDAS | Niños 2 a 4 años | | Niños 5 a 12 años | | Adolescentes 13 a 18 años | | Mujeres en edad fértil | | Adultos >60 años | |
|---|------------------|------------------|-------------------|------------------|---------------------------|------------------|------------------------|------------------|------------------|------------------|
| | Consumo promedio | Porción promedio | Consumo promedio | Porción promedio | Consumo promedio | Porción promedio | Consumo promedio | Porción promedio | Consumo promedio | Porción promedio |
| Alimentos | | | | | | | | | | |
| Golosinas | 10 | 26 | 16 | 32 | 21 | 41 | 12 | 23 | 14 | 20 |
| Galletitas dulces | 11 | 33 | 14 | 48 | 8 | 44 | 6 | 36 | 5 | 44 |
| Panes | 8 | 51 | 9 | 57 | 17 | 73 | 5 | 50 | 3 | 30 |
| Cereales desayuno, barras e inflados | 3 | 29 | 5 | 33 | 4 | 29 | 5 | 33 | 4 | 25 |
| Galletitas saladas | 5 | 27 | 5 | 37 | 7 | 63 | 8 | 30 | 3 | 17 |
| Facturas y productos pastelería | 1 | 50 | 4 | 79 | 5 | 83 | 1 | 51 | 0 | 0 |
| Queso semiduro | 1 | 29 | 2 | 29 | 4 | 25 | 2 | 35 | 1 | 45 |
| Tortas y budines | 1 | 49 | 1 | 38 | 2 | 81 | 1 | 64 | 0 | 0 |
| Dulces | 1 | 16 | 1 | 29 | 1 | 36 | 1 | 20 | 0 | 0 |
| Grasas animales | 0 | 7 | 1 | 18 | 0 | 4 | 1 | 19 | 0 | 0 |
| Azúcar | 0 | 4 | 1 | 17 | 0 | 16 | 0 | 22 | 1 | 20 |
| Leches | 2 | 45 | 1 | 25 | 0 | 9 | 1 | 37 | 2 | 83 |

ENTRECOMIDAS 6

Frutas solas o combinadas



Ejemplos

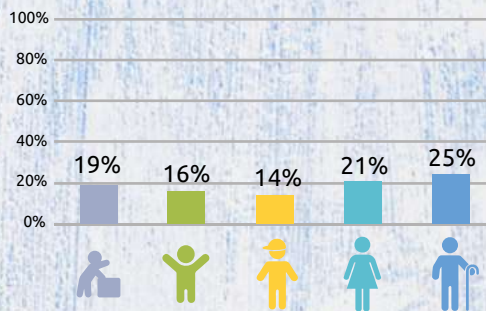
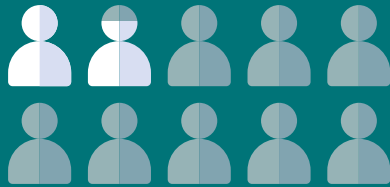
- Manzana y té
- Banana con yogur
- Licuado de frutas con leche
- Pera y turrón
- Manzana y chocolatada con galletitas
- Ensalada de frutas con galletitas

Dos de cada diez individuos elige las frutas en las entrecomidas, y es la tercera opción más consumida. Los preescolares y los adultos mayores son los que más eligen esta opción.

Entrecomidas

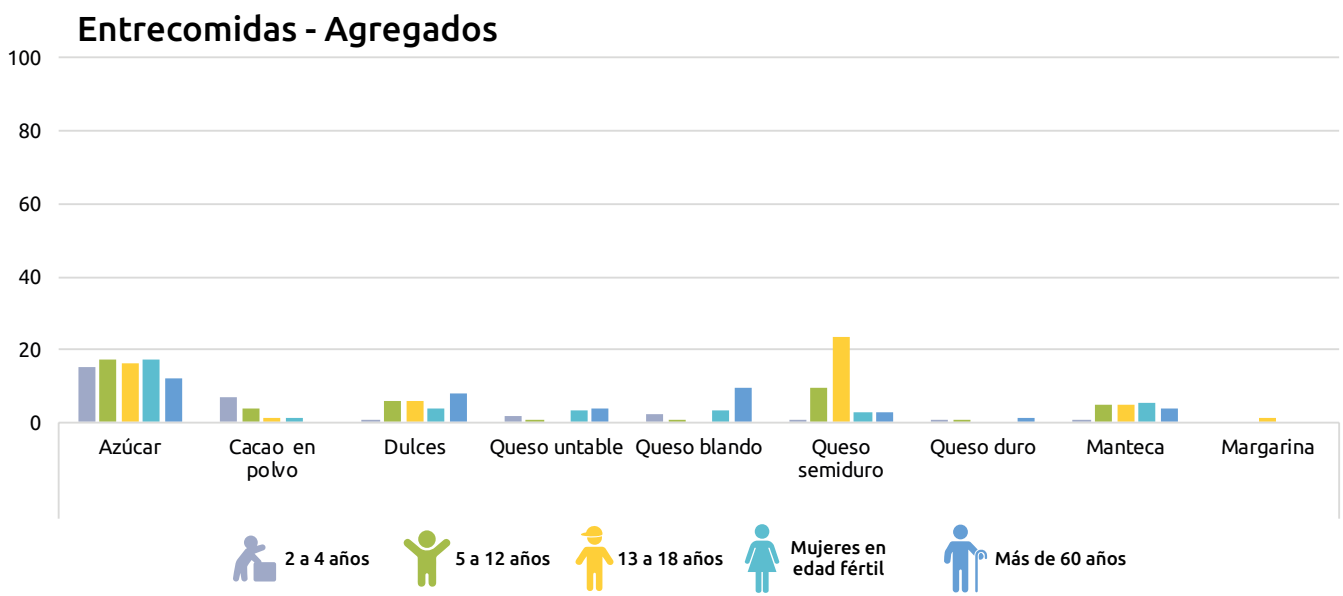
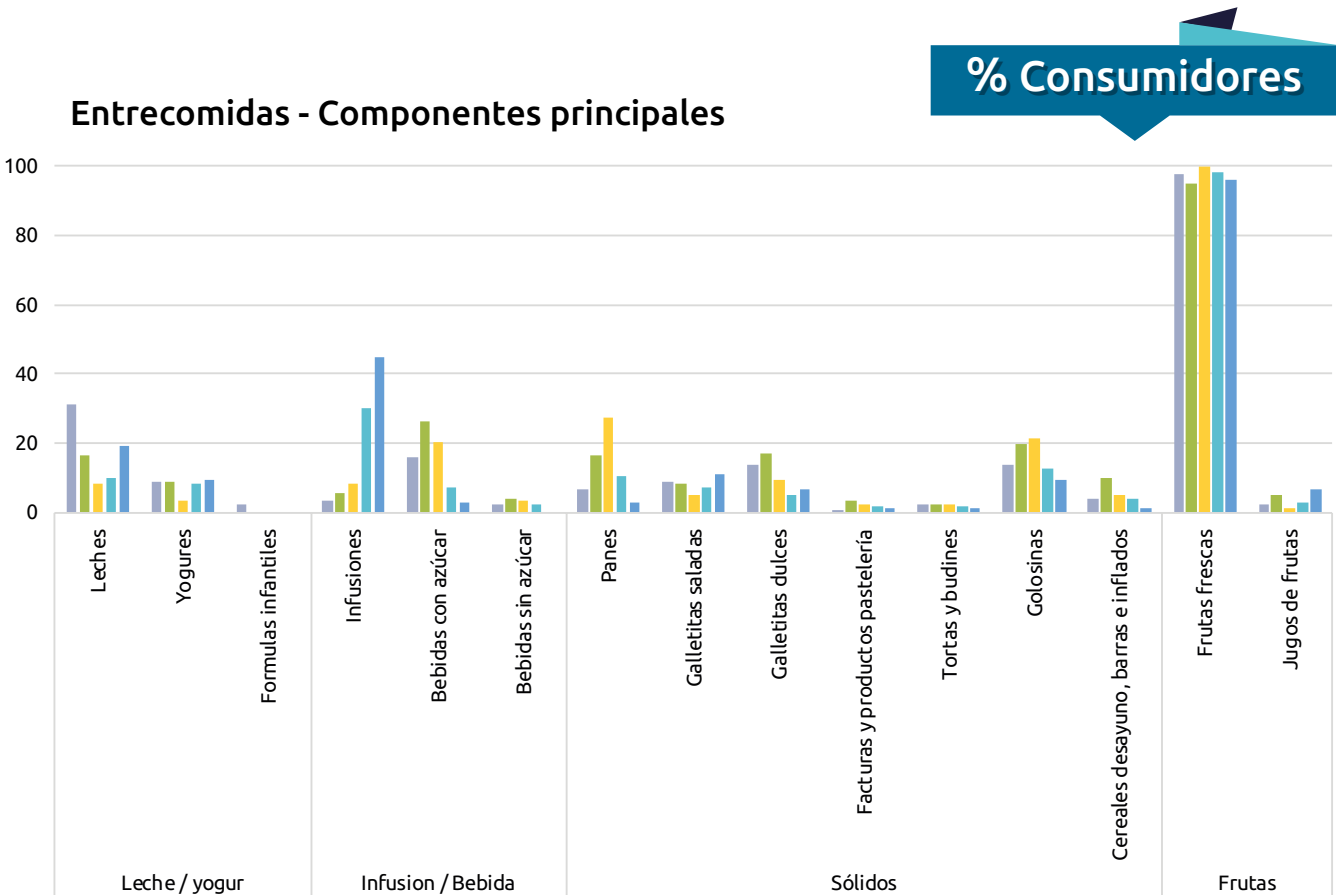


18% de los individuos
comen diariamente este tipo de entrecomida



Composición de la categoría "Frutas solas o combinadas"

Además de frutas, la categoría incluye una amplia gama de alimentos y bebidas, como infusiones, leche, golosinas, galletitas, panificados y yogur, entre otros.



ENTRECOMIDAS 6 (cont.)

Frutas solas o combinadas

Cantidad consumida

| ENTRECOMIDAS | Niños 2 a 4 años | | Niños 5 a 12 años | | Adolescentes 13 a 18 años | | Mujeres en edad fértil | | Adultos >60 años | |
|--------------------------------------|------------------|------------------|-------------------|------------------|---------------------------|------------------|------------------------|------------------|------------------|------------------|
| | Consumo promedio | Porción promedio | Consumo promedio | Porción promedio | Consumo promedio | Porción promedio | Consumo promedio | Porción promedio | Consumo promedio | Porción promedio |
| Alimentos | | | | | | | | | | |
| Frutas frescas | 158 | 163 | 168 | 175 | 173 | 173 | 167 | 169 | 159 | 167 |
| Infusiones | 6 | 144 | 7 | 142 | 29 | 350 | 240 | 633 | 134 | 315 |
| Bebidas con azúcar | 44 | 274 | 62 | 243 | 63 | 317 | 27 | 383 | 5 | 204 |
| Leches | 71 | 228 | 29 | 165 | 30 | 330 | 15 | 138 | 8 | 43 |
| Yogures | 16 | 173 | 14 | 165 | 5 | 136 | 16 | 157 | 11 | 127 |
| Panes | 1 | 25 | 11 | 72 | 23 | 80 | 5 | 52 | 2 | 50 |
| Bebidas sin azúcar | 4 | 159 | 10 | 277 | 11 | 295 | 10 | 430 | 0 | 0 |
| Golosinas | 4 | 30 | 8 | 39 | 6 | 27 | 4 | 33 | 3 | 27 |
| Jugos de frutas | 4 | 144 | 7 | 184 | 1 | 100 | 5 | 141 | 13 | 165 |
| Galletitas dulces | 4 | 34 | 7 | 43 | 8 | 89 | 4 | 78 | 4 | 48 |
| Postres de leche | 2 | 61 | 4 | 125 | 6 | 159 | 0 | 81 | 0 | 0 |
| Azúcar | 1 | 7 | 4 | 21 | 5 | 27 | 4 | 21 | 1 | 7 |
| Galletitas saladas | 2 | 20 | 2 | 26 | 3 | 53 | 2 | 28 | 2 | 15 |
| Cereales desayuno, barras e inflados | 1 | 34 | 4 | 39 | 1 | 22 | 1 | 29 | 0 | 25 |
| Dulces | 0 | 10 | 1 | 13 | 2 | 34 | 1 | 30 | 1 | 20 |
| Grasas animales | 0 | 1 | 1 | 10 | 0 | 8 | 1 | 21 | 1 | 18 |
| Queso semiduro | 0 | 15 | 3 | 27 | 8 | 32 | 1 | 35 | 1 | 23 |
| Formulas infantiles | 4 | 204 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |

ENTRECOMIDAS 7

Otros

Esta categoría apenas es elegida por el 5% de los individuos que consumen alimentos entre comidas, sin grandes diferencias entre los distintos grupos etarios.

Es diversa, está encabezada por postres de leche, quesos y golosinas. Aparecen también individuos que consumen comidas elaboradas como por ejemplo tartas o empanadas, o alimentos que corresponden a otras categorías pero en cantidades pequeñas.

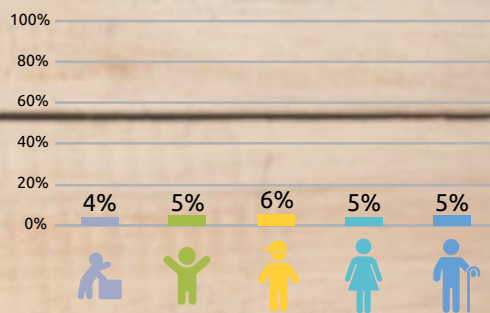
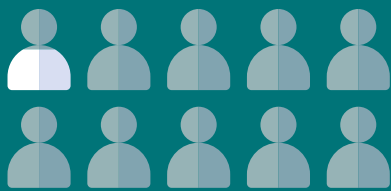
Ejemplos

- *Postre de chocolate*
- *Caramelos* • *Almendras*

Entrecomidas



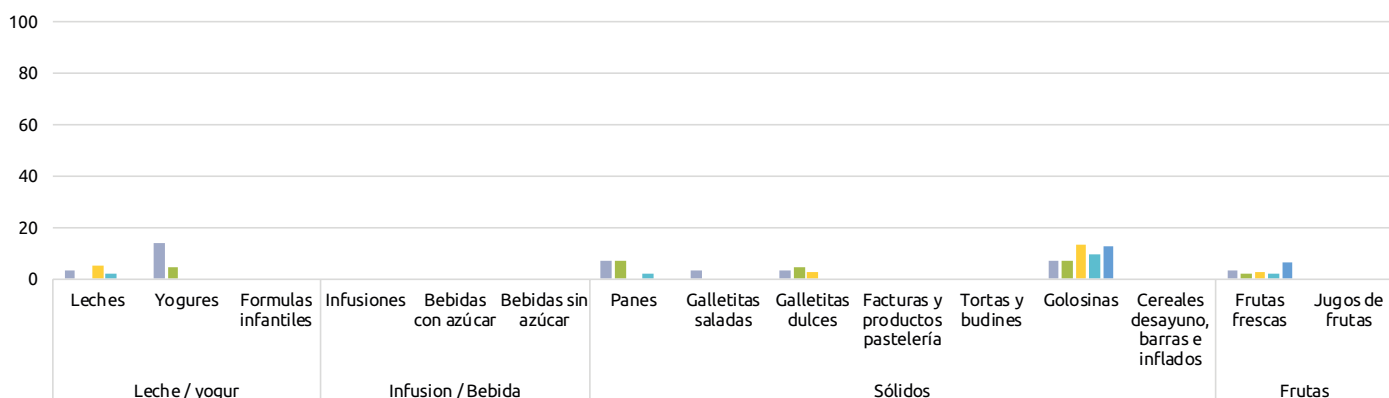
5% de los individuos
comen diariamente este tipo de entrecomida



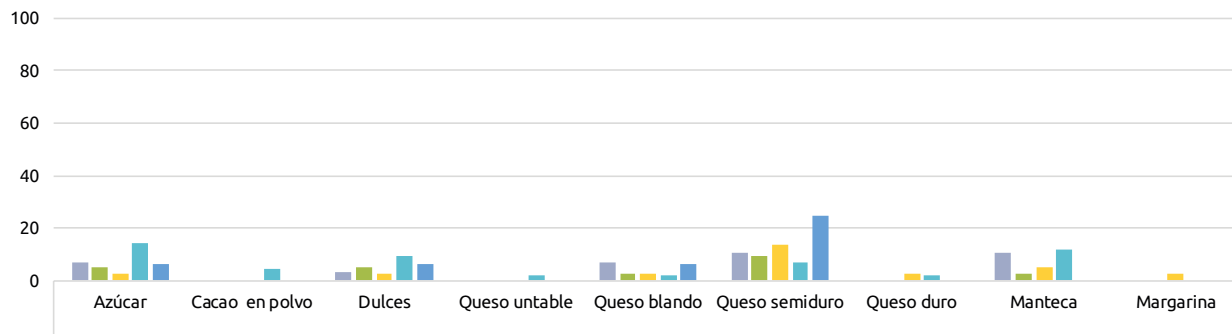
Composición de la categoría "Otros"

% Consumidores

Entrecomidas - Componentes principales



Entrecomidas - Agregados



2 a 4 años
 5 a 12 años
 13 a 18 años
 Mujeres en edad fértil
 Más de 60 años

ENTRECOMIDAS 7

Otros

Cantidad consumida

| ENTRECOMIDAS | Niños 2 a 4 años | | Niños 5 a 12 años | | Adolescentes 13 a 18 años | | Mujeres en edad fértil | | Adultos >60 años | |
|---------------------|------------------|------------------|-------------------|------------------|---------------------------|------------------|------------------------|------------------|------------------|------------------|
| | Consumo promedio | Porción promedio | Consumo promedio | Porción promedio | Consumo promedio | Porción promedio | Consumo promedio | Porción promedio | Consumo promedio | Porción promedio |
| Alimentos | | | | | | | | | | |
| Postres de leche | 17 | 74 | 23 | 125 | 6 | 95 | 4 | 120 | 0 | 0 |
| Dulces | 0 | 5 | 10 | 87 | 0 | 20 | 1 | 17 | 4 | 50 |
| Yogures | 9 | 77 | 3 | 72 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Frutas frescas | 1 | 18 | 1 | 18 | 0 | 18 | 0 | 37 | 4 | 40 |
| Queso semiduro | 3 | 29 | 1 | 11 | 3 | 30 | 6 | 58 | 7 | 29 |
| Queso blando | 2 | 40 | 1 | 30 | 1 | 20 | 0 | 50 | 3 | 30 |
| Galletitas dulces | 0 | 8 | 1 | 7 | 0 | 8 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Panes | 1 | 14 | 1 | 9 | 0 | 0 | 0 | 15 | 0 | 0 |
| Golosinas | 0 | 3 | 0 | 4 | 0 | 2 | 0 | 3 | 0 | 3 |
| Grasas animales | 2 | 19 | 0 | 3 | 0 | 5 | 2 | 15 | 0 | 0 |
| Azúcar | 2 | 24 | 0 | 1 | 0 | 1 | 2 | 16 | 1 | 6 |
| Formulas infantiles | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Leches | 2 | 35 | 0 | 0 | 0 | 4 | 0 | 12 | 0 | 0 |

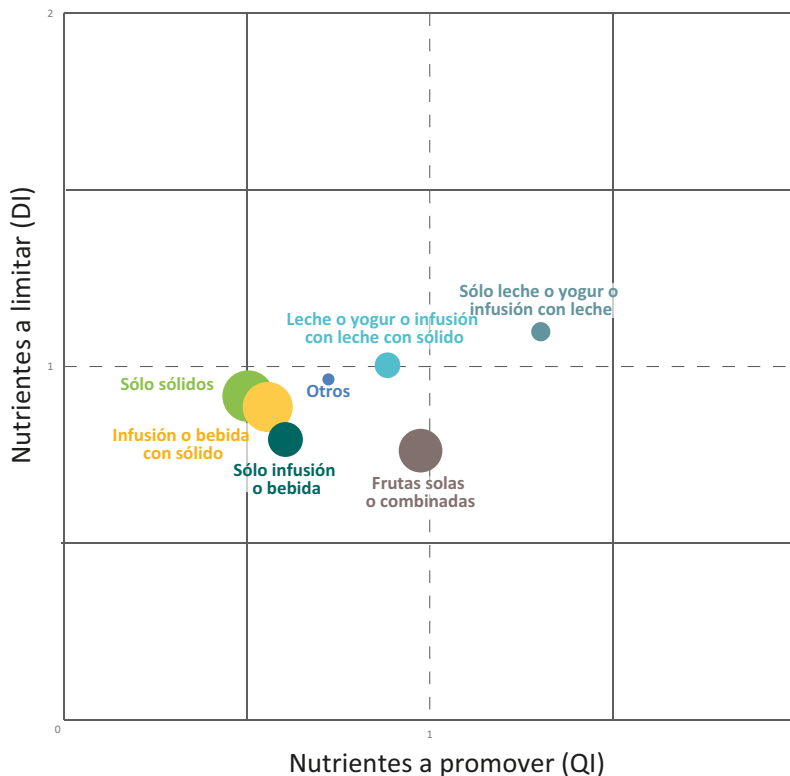
Valoración de la calidad nutricional de las entrecomidas

La siguiente tabla contiene los resultados obtenidos al aplicar la metodología para valorar la calidad nutricional a cada una de las categorías definidas previamente. Para esquematizar y facilitar la lectura los resultados se muestran también en un gráfico cartesiano, donde Y= DI (nutrientes a limitar) y X= QI (nutrientes a promover), el tamaño del círculo corresponde a la proporción de cada categoría. Se presentan las tablas con los valores promedio de energía y nutrientes de cada combinación de alimentos para cada comida, y por cada grupo etario (Anexo 4).

Valores de DI, QI y NB para cada una de las categorías de entre comidas

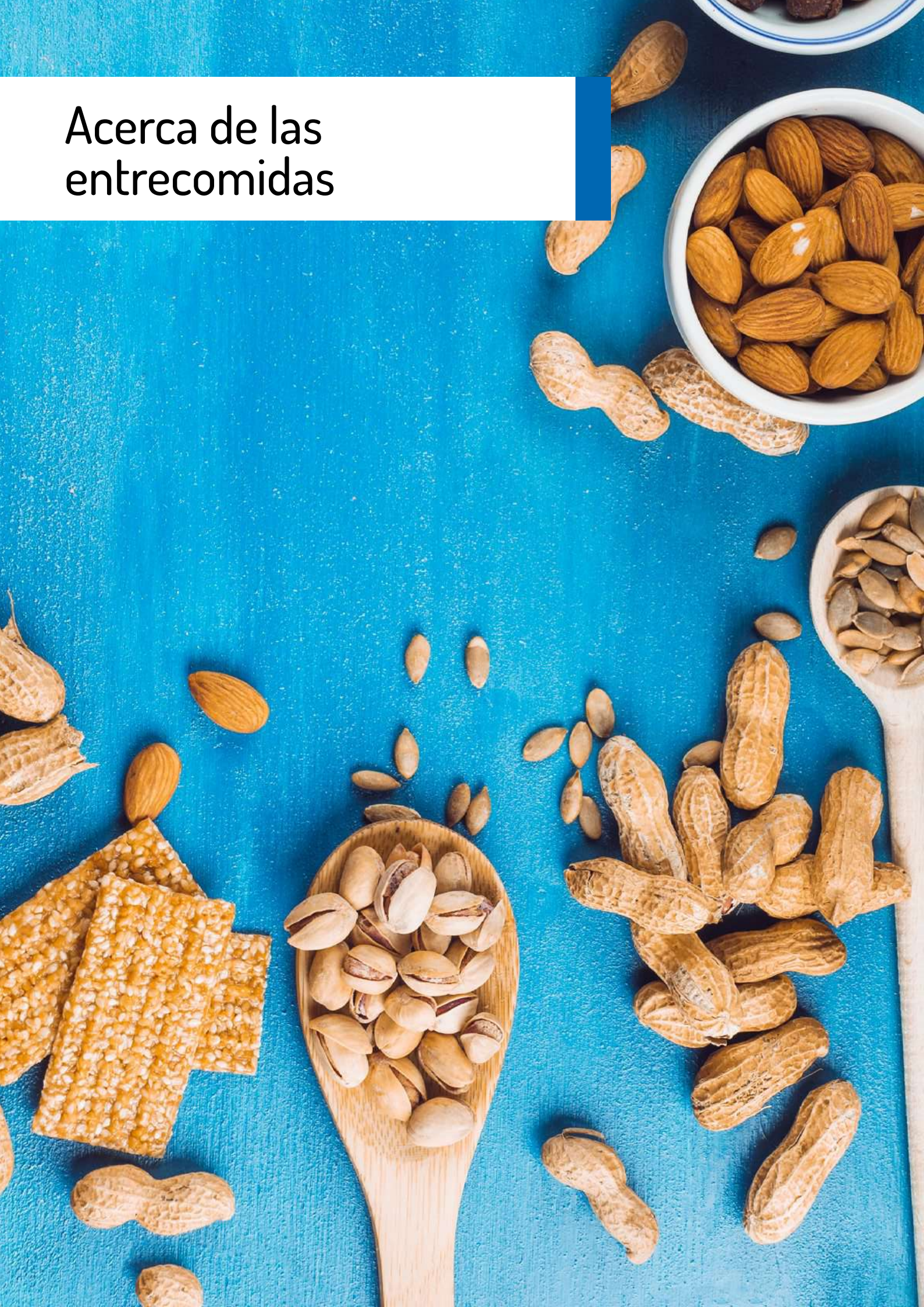
| | QI | DI | NB |
|--|------|------|----|
| Sólo leche o infusión con leche o yogur | 1,30 | 1,10 | 72 |
| Leche o infusión con leche o yogur con sólido | 0,88 | 1,01 | 72 |
| Infusión o bebida con sólido | 0,56 | 0,88 | 55 |
| Sólo infusión o bebida | 0,61 | 0,79 | 57 |
| Sólo sólidos | 0,51 | 0,91 | 51 |
| Frutas solas o combinadas | 0,98 | 0,76 | 77 |
| Otros | 0,72 | 0,96 | 68 |

Valores de QI y DI para las categorías de entre comidas



La única categoría con nutrientes a promover (QI) mayor a 1 es "Sólo leche o infusión con leche o yogur" aunque su valor de nutrientes a limitar (DI) también es mayor a 1. La categoría "Frutas solas o combinadas" tiene el valor de nutrientes a promover cercano a 1 y el menor valor de nutrientes a limitar con el mayor puntaje de NB.

Acercas de las entrecomidas



En esta sección hemos presentado los resultados obtenidos para entrecomidas de la población de la Ciudad de Buenos Aires, de los mismos se desprende que:

- A diferencia de lo observado en los otros momentos de comida, las entrecomidas son realizadas por una proporción menor de la población, con más frecuencia en los niños y adolescentes.
- Los alimentos o grupos de alimentos principales que se combinan en los diferentes tipos de entrecomidas son la leche, la infusión con leche y el yogur; las infusiones o bebidas; los sólidos, tanto salados como dulces; y las frutas.
- De la combinación de estos se identificaron 6 tipos de entrecomidas.
- Las categorías que incluyen sólidos y frutas son las más frecuentes, mientras que aquellas que incluyen leche, infusiones con leche y yogur, tanto solas como combinadas, son las menos frecuentes.
- La distribución de las diferentes categorías cambia a lo largo del ciclo vital.
- Los adultos consumen más infusiones o bebidas y los niños más leche o infusiones con leche o yogur, similar a lo observado en desayuno y merienda.
- La categoría de sólidos (galletitas, panificados, golosinas) son más elegidas entre los escolares y adolescentes. Mientras que la de frutas son más elegidas por los niños preescolares y los adultos.
- En términos de calidad nutricional, las categorías que incluyen leche o infusión con leche o yogur tienen valores buenos de nutrientes a promover pero están por encima de 1 en los nutrientes a limitar. La categoría de frutas tiene adecuados valores de nutrientes limitar y está cercana al valor ideal de nutrientes a promover.

Entrecomidas



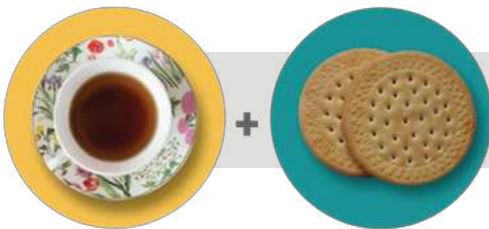
Sólo leche o infusión con leche o yogur



Leche o infusión con leche o yogur
con sólido



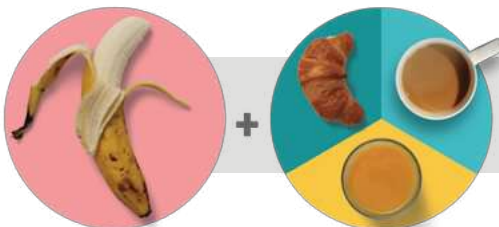
Sólo infusión o bebida



Infusión o bebida con sólido



Sólo sólidos



Frutas solas o combinadas



Otros

Algunos de los interrogantes que surgen son...

¿Las combinaciones elegidas para las entrecomidas cambian a lo largo de la semana?

¿Qué factores intervienen en la conformación de cada tipología?

¿Existe relación entre las características sociodemográficas, del estilo de vida, el tipo de trabajo o escuela con la elección de la tipología de entrecomidas?

¿Qué factores influyen en la elección de los tipos de entrecomidas? ¿Esos factores son distintos según la edad?

¿Cómo se relaciona la elección del tipo de entrecomidas con el resto de las comidas del día?

Hasta aquí describimos las principales características y particularidades que presenta cada comida. A partir de los resultados, se evidencia que no existe un desayuno o un almuerzo promedio en la población, hay diferentes combinaciones que comparten características comunes y que están representadas en diferente proporción a lo largo del ciclo vital.

Entender las diferencias y similitudes, las tendencias y cambios a lo largo del día y durante el ciclo vital nos ayuda a tener una visión más amplia sobre la forma de comer de nuestra población.

En el Anexo 2, se describen los resultados del análisis en la población adulta de Rosario, realizado con el propósito de corroborar la aplicabilidad del análisis sobre otros datos. Y en el Anexo 3, los resultados del análisis sobre registro de consumo de 7 días en población de centros urbanos de la Argentina, realizados con el propósito de evaluar la regularidad de las categorías identificadas en cada comida.



Anexos



Anexo 1. Análisis de la composición alimentaria y nutricional promedio de las comidas

Desayuno

Tabla 1 Aporte promedio de energía y nutrientes del desayuno, por grupo etario

| | Niños 2 a 4ª | | Niños 5 a 12ª | | Adolescentes 13 a 18ª | | Mujeres en edad fértil | | Adultos >60ª | |
|-----------------------------------|--------------|-------|---------------|-------|-----------------------|-------|------------------------|-------|--------------|------|
| | Media | DS | Media | DS | Media | DS | Media | DS | Media | DS |
| Energía (kcal) | 249 | 133 | 290 | 192 | 337 | 251 | 252 | 184 | 230 | 155 |
| Hidratos de carbono (g) | 34,6 | 21,6 | 43,5 | 31,1 | 52,6 | 39,6 | 38,9 | 29,1 | 35,1 | 24,1 |
| Proteínas (g) | 8,3 | 4,1 | 8,9 | 6,1 | 10,0 | 7,2 | 8,1 | 5,9 | 8,5 | 5,6 |
| Grasas (g) | 8,6 | 5,6 | 9,1 | 7,4 | 9,8 | 10,3 | 7,3 | 8,1 | 6,3 | 7,1 |
| Azúcares totales (g) | 21,9 | 13,3 | 25,2 | 17,4 | 27,3 | 19,9 | 18,4 | 17,1 | 14,5 | 13,8 |
| Azúcares agregados (g) | 11,6 | 11,3 | 16,3 | 15,8 | 18,3 | 18,2 | 11,4 | 15,5 | 6,5 | 11,1 |
| Fibra (g) | 0,8 | 1,0 | 1,1 | 1,2 | 1,5 | 1,7 | 1,7 | 1,8 | 1,8 | 1,7 |
| Grasas saturadas (g) | 4,7 | 3,1 | 4,9 | 3,9 | 4,9 | 5,2 | 3,6 | 4,5 | 3,0 | 4,0 |
| Grasas monoinsaturadas (g) | 2,4 | 1,8 | 2,6 | 2,5 | 2,9 | 3,4 | 2,3 | 2,6 | 2,0 | 2,3 |
| Grasas poliinsaturadas (g) | 0,6 | 0,8 | 0,7 | 1,0 | 0,8 | 1,3 | 0,6 | 1,2 | 0,5 | 0,8 |
| Grasas trans (g) | 0,3 | 0,3 | 0,3 | 0,3 | 0,3 | 0,7 | 0,2 | 0,3 | 0,2 | 0,2 |
| Colesterol (mg) | 24 | 22 | 24 | 26 | 25 | 38 | 19 | 39 | 14 | 24 |
| Sodio (mg) | 205 | 157 | 246 | 211 | 283 | 299 | 235 | 205 | 243 | 184 |
| Calcio (mg) | 267 | 140 | 244 | 140 | 234 | 178 | 166 | 160 | 189 | 184 |
| Hierro (mg) | 1,5 | 1,8 | 1,6 | 1,6 | 1,9 | 2,0 | 1,4 | 1,3 | 1,4 | 1,0 |
| Zinc (mg) | 1,2 | 0,9 | 1,3 | 0,9 | 1,4 | 1,1 | 0,9 | 0,8 | 0,9 | 0,7 |
| Magnesio (mg) | 22 | 15 | 25 | 22 | 30 | 24 | 28 | 25 | 30 | 24 |
| Fósforo (mg) | 215 | 117 | 213 | 134 | 216 | 152 | 154 | 133 | 169 | 136 |
| Vitamina A (ug RE) | 154,4 | 116,2 | 143,2 | 101,5 | 139,4 | 143,4 | 90,2 | 225,2 | 84,4 | 98,8 |

| | | | | | | | | | | |
|--------------------------|------|------|------|------|-------|-------|------|------|------|------|
| Vitamina C (mg) | 9,8 | 11,8 | 8,6 | 14,4 | 9,3 | 15,6 | 8,7 | 22,8 | 8,8 | 21,7 |
| Folato (ug) | 58,0 | 69,7 | 77,9 | 93,2 | 103,2 | 144,2 | 71,2 | 84,1 | 83,4 | 81,4 |
| Vitamina B12 (ug) | 0,8 | 0,5 | 0,8 | 1,0 | 0,7 | 0,7 | 0,5 | 1,1 | 0,7 | 1,6 |
| Tiamina (mg) | 0,2 | 0,1 | 0,2 | 0,2 | 0,2 | 0,3 | 0,2 | 0,2 | 0,2 | 0,2 |
| Riboflavina (mg) | 0,4 | 0,2 | 0,4 | 0,3 | 0,5 | 0,3 | 0,3 | 0,2 | 0,3 | 0,2 |
| Niacina (mg) | 1,4 | 1,6 | 2,0 | 2,3 | 2,6 | 2,7 | 1,8 | 1,6 | 1,8 | 1,5 |
| Vitamina E (mg) | 1,8 | 1,1 | 1,6 | 1,2 | 1,5 | 1,4 | 0,8 | 1,0 | 0,8 | 0,9 |
| Vitamina D (ug) | 0,4 | 0,6 | 0,4 | 0,6 | 0,5 | 1,1 | 0,4 | 1,0 | 0,4 | 0,7 |

Nota: Calculado considerando los individuos que realizaron la ingesta.

Tabla 2 Composición alimentaria del desayuno, por grupo etario

| | Niños 2 a 4a | | | Niños 5 a 12a | | | Adolescentes 13 a 18a | | | Mujer en edad fértil | | | Adultos >60a | | |
|---|--------------|--------|--------|---------------|--------|--------|-----------------------|--------|--------|----------------------|--------|--------|--------------|--------|--------|
| | C (%) | PP (g) | CP (g) | C (%) | PP (g) | CP (g) | C (%) | PP (g) | CP (g) | C (%) | PP (g) | CP (g) | C (%) | PP (g) | CP (g) |
| Formulas infantiles | 4,9 | 228 | 11 | 0,2 | 183 | 0 | 0,2 | 200 | 0 | 0,0 | 0 | 0 | 0,2 | 40 | 0 |
| Leches | 71,7 | 213 | 153 | 70,0 | 206 | 144 | 63,8 | 203 | 130 | 50,3 | 148 | 75 | 60,8 | 132 | 80 |
| Yogures | 12,2 | 195 | 24 | 12,0 | 174 | 21 | 6,9 | 209 | 14 | 3,4 | 160 | 5 | 6,7 | 157 | 11 |
| Postres de leche | 2,3 | 113 | 3 | 0,6 | 96 | 1 | 0,0 | 0 | 0 | 0,0 | 45 | 0 | 0,0 | 0 | 0 |
| Infusiones | 16,3 | 122 | 20 | 32,8 | 127 | 42 | 50,9 | 183 | 93 | 87,4 | 304 | 266 | 91,8 | 257 | 236 |
| Bebidas con azúcar | 2,7 | 167 | 5 | 2,4 | 221 | 5 | 4,6 | 289 | 13 | 1,1 | 249 | 3 | 0,8 | 128 | 1 |
| Bebidas sin azúcar | 0,5 | 162 | 1 | 0,3 | 231 | 1 | 0,6 | 200 | 1 | 1,1 | 194 | 2 | 0,5 | 166 | 1 |
| Panes | 19,5 | 44 | 9 | 26,2 | 53 | 14 | 26,7 | 75 | 20 | 35,3 | 52 | 18 | 43,4 | 50 | 22 |
| Galletitas saladas | 10,9 | 23 | 3 | 12,8 | 30 | 4 | 13,8 | 46 | 6 | 25,3 | 28 | 7 | 30,5 | 26 | 8 |
| Galletitas dulces | 22,2 | 32 | 7 | 19,3 | 46 | 9 | 15,7 | 61 | 10 | 10,5 | 49 | 5 | 6,8 | 34 | 2 |
| Facturas y productos pastelería | 2,7 | 50 | 1 | 3,3 | 82 | 3 | 5,8 | 78 | 5 | 4,9 | 72 | 4 | 3,6 | 72 | 3 |
| Tortas y budines | 0,2 | 25 | 0 | 0,7 | 48 | 0 | 2,2 | 55 | 1 | 0,8 | 62 | 0 | 0,7 | 59 | 0 |
| Golosinas | 2,9 | 38 | 1 | 4,2 | 54 | 2 | 5,3 | 36 | 2 | 2,0 | 42 | 1 | 0,9 | 20 | 0 |
| Cereales desayuno, barras e inflados | 6,4 | 28 | 2 | 7,5 | 26 | 2 | 5,6 | 30 | 2 | 2,7 | 23 | 1 | 2,2 | 25 | 1 |
| Queso untable | 4,7 | 21 | 1 | 7,0 | 19 | 1 | 6,9 | 29 | 2 | 26,0 | 24 | 6 | 38,7 | 22 | 8 |
| Queso blando | 1,9 | 46 | 1 | 1,7 | 47 | 1 | 1,7 | 61 | 1 | 4,7 | 47 | 2 | 5,0 | 52 | 3 |
| Queso semiduro | 1,0 | 26 | 0 | 0,9 | 23 | 0 | 2,6 | 32 | 1 | 1,8 | 28 | 1 | 0,9 | 41 | 0 |
| Queso duro | 0,2 | 5 | 0 | 0,3 | 10 | 0 | 0,0 | 0 | 0 | 0,0 | 0 | 0 | 0,2 | 4 | 0 |
| Manteca | 5,5 | 10 | 1 | 8,2 | 13 | 1 | 5,9 | 17 | 1 | 7,0 | 17 | 1 | 6,4 | 15 | 1 |
| Margarinas | 0,3 | 9 | 0 | 0,5 | 14 | 0 | 0,4 | 28 | 0 | 0,3 | 15 | 0 | 0,8 | 7 | 0 |
| Dulces | 8,1 | 18 | 1 | 10,7 | 25 | 3 | 13,0 | 32 | 4 | 24,8 | 20 | 5 | 38,1 | 20 | 8 |
| Azúcar | 38,8 | 9 | 3 | 53,3 | 11 | 6 | 53,4 | 14 | 8 | 46,1 | 15 | 7 | 24,5 | 11 | 3 |
| Cacao en polvo | 24,1 | 8 | 2 | 34,2 | 9 | 3 | 24,4 | 13 | 3 | 2,4 | 11 | 0 | 0,4 | 4 | 0 |
| Frutas frescas | 1,9 | 162 | 3 | 1,6 | 129 | 2 | 1,7 | 114 | 2 | 4,7 | 160 | 8 | 6,0 | 134 | 8 |
| Jugos de frutas | 0,5 | 148 | 1 | 0,8 | 194 | 2 | 2,0 | 134 | 3 | 4,0 | 153 | 6 | 4,2 | 145 | 6 |

Nota: C=Consumidores, PP=Porción promedio, CP= Consumo promedio

Almuerzo

Tabla 3 Aporte promedio de energía y nutrientes del almuerzo, por grupo etario

| | Niños 2 a 4a | | Niños 5 a 12a | | Adolescentes 13 a 18a | | Mujeres en edad fértil | | Adultos >60a | |
|-----------------------------------|--------------|-------|---------------|-------|-----------------------|-------|------------------------|-------|--------------|-------|
| | Media | DS | Media | DS | Media | DS | Media | DS | Media | DS |
| Energía (kcal) | 399 | 200 | 537 | 266 | 681 | 387 | 536 | 318 | 562 | 301 |
| Hidratos de carbono (g) | 47,5 | 27,2 | 62,8 | 35,9 | 78,2 | 49,9 | 55,6 | 38,6 | 61,2 | 36,8 |
| Proteínas (g) | 19,0 | 11,8 | 25,4 | 15,5 | 31,8 | 20,6 | 27,1 | 17,7 | 29,3 | 18,6 |
| Grasas (g) | 14,6 | 10,5 | 20,2 | 14,8 | 26,5 | 20,3 | 22,6 | 18,4 | 20,0 | 15,7 |
| Azúcares totales (g) | 16,8 | 15,6 | 20,7 | 19,5 | 26,2 | 27,3 | 17,5 | 20,0 | 20,4 | 17,5 |
| Azúcares agregados (g) | 8,2 | 11,3 | 12,6 | 17,5 | 19,1 | 25,6 | 9,3 | 18,1 | 6,4 | 13,9 |
| Fibra (g) | 3,1 | 2,7 | 3,7 | 3,3 | 4,3 | 3,7 | 4,5 | 3,9 | 5,9 | 4,9 |
| Grasas saturadas (g) | 4,8 | 4,0 | 6,9 | 5,8 | 9,5 | 8,7 | 7,3 | 7,2 | 6,1 | 5,9 |
| Grasas monoinsaturadas (g) | 4,3 | 4,0 | 5,5 | 5,2 | 8,1 | 7,5 | 7,5 | 7,1 | 7,2 | 6,7 |
| Grasas poliinsaturadas (g) | 3,5 | 4,1 | 4,1 | 4,7 | 5,4 | 6,5 | 5,1 | 5,6 | 5,0 | 5,6 |
| Grasas trans (g) | 0,3 | 0,3 | 0,5 | 0,8 | 0,5 | 0,7 | 0,3 | 0,5 | 0,3 | 0,4 |
| Colesterol (mg) | 71 | 63 | 95 | 85 | 121 | 112 | 104 | 105 | 102 | 98 |
| Sodio (mg) | 352 | 369 | 498 | 487 | 738 | 691 | 559 | 576 | 475 | 410 |
| Calcio (mg) | 120 | 122 | 146 | 150 | 204 | 233 | 177 | 191 | 182 | 157 |
| Hierro (mg) | 2,7 | 1,9 | 3,5 | 2,3 | 4,6 | 3,1 | 4,0 | 2,5 | 4,8 | 3,0 |
| Zinc (mg) | 2,3 | 1,7 | 3,1 | 2,2 | 4,0 | 2,9 | 3,1 | 2,5 | 3,3 | 2,8 |
| Magnesio (mg) | 44 | 33 | 54 | 36 | 64 | 48 | 61 | 44 | 79 | 53 |
| Fósforo (mg) | 249 | 142 | 322 | 186 | 405 | 250 | 346 | 221 | 389 | 216 |
| Vitamina A (ug RE) | 260,3 | 492,9 | 264,1 | 437,9 | 344,2 | 650,1 | 453,8 | 725,6 | 529,2 | 690,2 |
| Vitamina C (mg) | 17,5 | 23,3 | 19,3 | 28,0 | 21,0 | 31,5 | 25,9 | 34,7 | 39,8 | 44,2 |
| Folato (ug) | 64,4 | 70,2 | 103,9 | 118,8 | 161,0 | 176,5 | 124,3 | 131,5 | 147,7 | 132,9 |
| Vitamina B12 (ug) | 1,0 | 3,5 | 1,1 | 2,8 | 1,6 | 4,4 | 1,3 | 5,6 | 1,3 | 2,6 |
| Tiamina (mg) | 0,2 | 0,2 | 0,3 | 0,3 | 0,4 | 0,4 | 0,3 | 0,3 | 0,4 | 0,3 |
| Riboflavina (mg) | 0,3 | 0,3 | 0,4 | 0,3 | 0,5 | 0,4 | 0,4 | 0,4 | 0,5 | 0,3 |
| Niacina (mg) | 5,3 | 4,5 | 6,9 | 5,8 | 8,5 | 7,5 | 7,0 | 6,4 | 8,0 | 6,8 |
| Vitamina E (mg) | 2,7 | 3,1 | 3,1 | 4,0 | 4,1 | 5,6 | 3,9 | 4,8 | 4,1 | 4,6 |
| Vitamina D (ug) | 0,4 | 0,6 | 0,5 | 0,9 | 0,5 | 0,9 | 0,6 | 1,1 | 0,5 | 1,1 |

Nota: Calculado considerando los individuos que realizaron la ingesta.

Tabla 4 Composición alimentaria del almuerzo, por grupo etario

| | Niños 2 a 4a | | | Niños 5 a 12a | | | Adolescentes 13 a 18a | | | Mujer en edad fértil | | | Adultos >60a | | |
|----------------------------------|--------------|--------|--------|---------------|--------|--------|-----------------------|--------|--------|----------------------|--------|--------|--------------|--------|--------|
| | C (%) | PP (g) | CP (g) | C (%) | PP (g) | CP (g) | C (%) | PP (g) | CP (g) | C (%) | PP (g) | CP (g) | C (%) | PP (g) | CP (g) |
| Carnes rojas | 35,4 | 62 | 22 | 35,0 | 86 | 30 | 32,7 | 105 | 34 | 27,5 | 94 | 26 | 29,6 | 110 | 32 |
| Carne de ave y blanca | 23,4 | 94 | 22 | 18,4 | 130 | 24 | 16,8 | 146 | 24 | 20,6 | 136 | 28 | 23,5 | 144 | 34 |
| Pescados y mariscos | 3,7 | 54 | 2 | 4,1 | 80 | 3 | 4,3 | 76 | 3 | 7,7 | 79 | 6 | 10,1 | 123 | 12 |
| Carnes procesadas | 13,0 | 66 | 9 | 20,6 | 90 | 19 | 27,8 | 82 | 23 | 18,0 | 64 | 12 | 12,4 | 46 | 6 |
| Vísceras | 0,7 | 73 | 0 | 0,4 | 125 | 1 | 0,4 | 119 | 1 | 1,4 | 107 | 1 | 1,2 | 160 | 2 |
| Huevo | 31,7 | 19 | 6 | 32,7 | 25 | 8 | 36,4 | 31 | 11 | 34,3 | 30 | 10 | 32,6 | 29 | 9 |
| Hortalizas | 58,1 | 70 | 41 | 50,1 | 83 | 42 | 56,8 | 107 | 61 | 71,1 | 127 | 90 | 78,2 | 145 | 114 |
| Frutas frescas | 31,2 | 121 | 38 | 27,4 | 131 | 36 | 12,1 | 148 | 18 | 22,6 | 151 | 34 | 48,4 | 146 | 71 |
| Frutas envasadas | 0,0 | 0 | 0 | 0,0 | 0 | 0 | 0,2 | 5 | 0 | 0,0 | 0 | 0 | 0,4 | 82 | 0 |
| Arroz | 18,0 | 75 | 14 | 22,0 | 104 | 23 | 14,9 | 140 | 21 | 13,3 | 112 | 15 | 11,6 | 87 | 10 |
| Pastas frescas y secas | 29,1 | 99 | 29 | 21,3 | 129 | 27 | 17,7 | 170 | 30 | 11,4 | 135 | 15 | 13,5 | 131 | 18 |
| Polenta | 3,1 | 97 | 3 | 1,4 | 164 | 2 | 0,9 | 178 | 2 | 0,4 | 121 | 1 | 1,1 | 57 | 1 |
| Masas y pizza | 5,3 | 57 | 3 | 5,5 | 78 | 4 | 12,3 | 93 | 12 | 8,4 | 72 | 6 | 6,1 | 81 | 5 |
| Harinas y granos | 12,0 | 26 | 3 | 11,5 | 42 | 5 | 12,2 | 55 | 7 | 11,8 | 39 | 5 | 13,4 | 36 | 5 |
| Legumbres | 4,6 | 44 | 2 | 5,0 | 53 | 3 | 3,8 | 76 | 3 | 7,4 | 83 | 6 | 7,5 | 84 | 6 |
| Papa | 34,5 | 75 | 26 | 28,4 | 103 | 29 | 18,8 | 132 | 25 | 16,9 | 102 | 17 | 20,6 | 111 | 23 |
| Otros vegetales amiláceos | 5,7 | 37 | 2 | 4,5 | 66 | 3 | 3,5 | 83 | 3 | 6,3 | 73 | 5 | 3,3 | 59 | 2 |
| Comidas Fast Food | 1,1 | 118 | 1 | 2,1 | 249 | 5 | 2,3 | 335 | 8 | 1,8 | 284 | 5 | 0,0 | 0 | 0 |
| Postres de leche | 8,3 | 98 | 8 | 7,1 | 114 | 8 | 2,9 | 109 | 3 | 2,2 | 120 | 3 | 3,4 | 131 | 5 |
| Helados y postres | 5,4 | 190 | 10 | 4,9 | 177 | 9 | 3,0 | 130 | 4 | 3,5 | 175 | 6 | 4,0 | 131 | 5 |
| Aceites | 59,2 | 7 | 4 | 54,6 | 8 | 4 | 51,7 | 11 | 6 | 60,9 | 10 | 6 | 68,3 | 10 | 7 |
| Manteca y grasas animales | 19,6 | 8 | 2 | 24,4 | 11 | 3 | 14,4 | 13 | 2 | 12,2 | 12 | 2 | 10,1 | 17 | 2 |
| Mayonesa | 4,4 | 11 | 0 | 9,3 | 14 | 1 | 11,9 | 16 | 2 | 10,8 | 14 | 2 | 3,9 | 14 | 1 |
| Aderezos | 1,2 | 10 | 0 | 4,4 | 13 | 1 | 6,2 | 14 | 1 | 8,9 | 11 | 1 | 8,2 | 8 | 1 |
| Caldos y sopas | 9,3 | 49 | 5 | 5,6 | 20 | 1 | 3,9 | 17 | 1 | 4,3 | 38 | 2 | 9,2 | 59 | 5 |
| Queso duro | 21,0 | 10 | 2 | 18,9 | 12 | 2 | 15,7 | 15 | 2 | 13,0 | 14 | 2 | 16,4 | 13 | 2 |
| Queso semiduro | 5,3 | 29 | 2 | 7,0 | 45 | 3 | 16,6 | 47 | 8 | 11,1 | 41 | 5 | 6,3 | 33 | 2 |
| Queso blando | 8,1 | 30 | 2 | 8,8 | 43 | 4 | 13,8 | 53 | 7 | 12,2 | 48 | 6 | 14,4 | 40 | 6 |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|------|-----|----|------|-----|-----|------|-----|-----|------|-----|----|------|-----|----|
| Queso untable | 3,3 | 17 | 1 | 1,6 | 14 | 0 | 1,8 | 19 | 0 | 2,5 | 22 | 1 | 1,9 | 15 | 0 |
| Panes | 23,4 | 29 | 7 | 33,3 | 44 | 15 | 38,9 | 69 | 27 | 30,9 | 54 | 17 | 35,0 | 51 | 18 |
| Galletitas saladas | 0,6 | 12 | 0 | 1,3 | 17 | 0 | 1,2 | 21 | 0 | 3,2 | 27 | 1 | 4,9 | 21 | 1 |
| Bebidas con azúcar | 39,1 | 199 | 78 | 45,0 | 271 | 122 | 53,5 | 385 | 206 | 27,1 | 299 | 81 | 22,8 | 226 | 52 |
| Bebidas sin azúcar | 9,1 | 194 | 18 | 15,9 | 287 | 46 | 13,0 | 401 | 52 | 17,2 | 322 | 55 | 17,4 | 275 | 48 |
| Bebidas alcohólicas | 0,0 | 0 | 0 | 0,0 | 0 | 0 | 0,7 | 50 | 0 | 2,2 | 265 | 6 | 20,8 | 143 | 30 |
| Nota: C=Consumidores, PP=Porción promedio, CP= Consumo promedio | | | | | | | | | | | | | | | |

Merienda

Tabla 5 Aporte promedio de energía y nutrientes de la merienda, por grupo etario

| | Niños 2 a 4a | | Niños 5 a 12a | | Adolescentes 13 a 18a | | Mujeres en edad fértil | | Adultos >60a | |
|-----------------------------------|--------------|------|---------------|-------|-----------------------|-------|------------------------|-------|--------------|-------|
| | Media | DS | Media | DS | Media | DS | Media | DS | Media | DS |
| Energía (kcal) | 259 | 144 | 339 | 201 | 403 | 317 | 268 | 206 | 192 | 169 |
| Hidratos de carbono (g) | 37,2 | 22,1 | 50,9 | 30,3 | 61,5 | 47,4 | 41,0 | 31,6 | 28,8 | 26,4 |
| Proteínas (g) | 7,9 | 4,6 | 9,7 | 6,4 | 10,9 | 9,0 | 7,6 | 7,4 | 6,5 | 5,8 |
| Grasas (g) | 8,8 | 6,1 | 11,0 | 9,0 | 12,8 | 13,8 | 8,4 | 9,2 | 5,7 | 7,0 |
| Azúcares totales (g) | 21,7 | 13,6 | 27,1 | 18,7 | 29,7 | 25,7 | 19,6 | 20,8 | 11,6 | 16,2 |
| Azúcares agregados (g) | 12,6 | 11,1 | 18,6 | 17,5 | 21,8 | 22,9 | 14,8 | 19,8 | 7,2 | 14,8 |
| Fibra (g) | 0,9 | 1,1 | 1,4 | 1,3 | 1,9 | 1,8 | 1,5 | 1,7 | 1,2 | 1,4 |
| Grasas saturadas (g) | 4,5 | 3,0 | 5,4 | 4,3 | 6,0 | 6,4 | 4,0 | 4,7 | 2,6 | 3,7 |
| Grasas monoinsaturadas (g) | 2,5 | 2,1 | 3,2 | 3,2 | 3,9 | 4,7 | 2,7 | 3,3 | 1,8 | 2,2 |
| Grasas poliinsaturadas (g) | 0,7 | 1,1 | 1,0 | 2,0 | 1,2 | 2,4 | 0,7 | 1,5 | 0,5 | 0,9 |
| Grasas trans (g) | 0,3 | 0,3 | 0,3 | 0,3 | 0,4 | 0,6 | 0,2 | 0,4 | 0,2 | 0,3 |
| Colesterol (mg) | 23 | 21 | 29 | 33 | 35 | 58 | 25 | 51 | 16 | 37 |
| Sodio (mg) | 212 | 172 | 310 | 302 | 335 | 321 | 229 | 263 | 182 | 186 |
| Calcio (mg) | 226 | 146 | 231 | 163 | 207 | 186 | 128 | 146 | 127 | 154 |
| Hierro (mg) | 1,3 | 1,3 | 1,7 | 1,7 | 2,2 | 2,3 | 1,4 | 1,3 | 1,1 | 1,0 |
| Zinc (mg) | 1,1 | 0,8 | 1,3 | 1,0 | 1,5 | 1,4 | 0,8 | 0,9 | 0,6 | 0,7 |
| Magnesio (mg) | 20 | 16 | 24 | 18 | 28 | 25 | 21 | 24 | 19 | 20 |
| Fósforo (mg) | 186 | 122 | 208 | 138 | 203 | 166 | 127 | 130 | 118 | 122 |
| Vitamina A (ug RE) | 127,3 | 91,8 | 138,5 | 111,4 | 133,2 | 146,1 | 71,6 | 156,9 | 68,9 | 237,7 |
| Vitamina C (mg) | 8,2 | 11,0 | 8,3 | 13,0 | 8,1 | 15,1 | 5,0 | 17,2 | 3,8 | 12,7 |
| Folato (ug) | 60,5 | 64,4 | 87,7 | 94,2 | 117,6 | 142,2 | 68,0 | 87,2 | 54,6 | 65,5 |
| Vitamina B12 (ug) | 0,6 | 0,5 | 0,7 | 0,5 | 0,7 | 0,7 | 0,3 | 1,5 | 0,4 | 0,9 |
| Tiamina (mg) | 0,2 | 0,1 | 0,2 | 0,2 | 0,3 | 0,3 | 0,2 | 0,2 | 0,1 | 0,1 |
| Riboflavina (mg) | 0,4 | 0,2 | 0,4 | 0,3 | 0,4 | 0,3 | 0,3 | 0,2 | 0,2 | 0,2 |
| Niacina (mg) | 1,4 | 1,6 | 2,2 | 2,2 | 2,9 | 3,2 | 1,6 | 2,2 | 1,2 | 1,3 |
| Vitamina E (mg) | 1,5 | 1,2 | 1,4 | 1,2 | 1,2 | 1,4 | 0,5 | 1,0 | 0,5 | 0,8 |
| Vitamina D (ug) | 0,4 | 0,7 | 0,4 | 0,8 | 0,7 | 1,7 | 0,4 | 1,1 | 0,3 | 0,8 |

Nota: Calculado considerando los individuos que realizaron la ingesta.

Tabla 6 Composición alimentaria de la merienda, por grupo etario

| | Niños 2 a 4a | | | Niños 5 a 12a | | | Adolescentes 13 a 18a | | | Mujer en edad fértil | | | Adultos >60a | | |
|---|--------------|--------|--------|---------------|--------|--------|-----------------------|--------|--------|----------------------|--------|--------|--------------|--------|--------|
| | C (%) | PP (g) | CP (g) | C (%) | PP (g) | CP (g) | C (%) | PP (g) | CP (g) | C (%) | PP (g) | CP (g) | C (%) | PP (g) | CP (g) |
| Formulas infantiles | 4,0 | 207 | 8 | 0,0 | 0 | 0 | 0,0 | 0 | 0 | 0,0 | 0 | 0 | 0,2 | 143 | 0 |
| Leches | 58,4 | 210 | 123 | 62,6 | 202 | 126 | 48,6 | 198 | 96 | 30,4 | 140 | 43 | 41,1 | 117 | 48 |
| Yogures | 12,3 | 170 | 21 | 8,5 | 204 | 17 | 6,4 | 197 | 13 | 4,1 | 222 | 9 | 4,2 | 175 | 7 |
| Postres de leche | 2,7 | 105 | 3 | 1,2 | 102 | 1 | 0,3 | 107 | 0 | 0,2 | 105 | 0 | 0,0 | 0 | 0 |
| Infusiones | 16,4 | 130 | 21 | 26,3 | 136 | 36 | 38,8 | 214 | 83 | 75,3 | 358 | 269 | 90,1 | 288 | 260 |
| Bebidas con azúcar | 8,9 | 184 | 16 | 8,4 | 277 | 23 | 11,6 | 315 | 37 | 3,3 | 306 | 10 | 0,9 | 237 | 2 |
| Bebidas sin azúcar | 1,9 | 143 | 3 | 1,6 | 247 | 4 | 2,8 | 353 | 10 | 1,8 | 373 | 7 | 0,6 | 236 | 1 |
| Panes | 20,8 | 40 | 8 | 25,5 | 59 | 15 | 25,9 | 77 | 20 | 21,7 | 53 | 12 | 20,1 | 47 | 9 |
| Galletitas saladas | 13,9 | 21 | 3 | 13,4 | 39 | 5 | 13,6 | 42 | 6 | 21,3 | 29 | 6 | 34,6 | 22 | 8 |
| Galletitas dulces | 26,1 | 37 | 10 | 22,6 | 45 | 10 | 20,5 | 75 | 15 | 16,0 | 49 | 8 | 11,2 | 41 | 5 |
| Facturas y productos pastelería | 4,0 | 54 | 2 | 7,6 | 84 | 6 | 6,4 | 81 | 5 | 7,0 | 78 | 5 | 7,0 | 65 | 5 |
| Tortas y budines | 2,1 | 44 | 1 | 2,8 | 54 | 2 | 3,3 | 72 | 2 | 3,2 | 60 | 2 | 2,8 | 53 | 1 |
| Golosinas | 7,3 | 32 | 2 | 7,1 | 53 | 4 | 10,4 | 54 | 6 | 5,3 | 45 | 2 | 2,6 | 43 | 1 |
| Cereales desayuno, barras e inflados | 4,9 | 25 | 1 | 6,5 | 33 | 2 | 5,6 | 37 | 2 | 3,8 | 29 | 1 | 1,0 | 25 | 0 |
| Queso untable | 3,8 | 23 | 1 | 5,5 | 23 | 1 | 4,9 | 31 | 2 | 13,9 | 25 | 3 | 21,9 | 19 | 4 |
| Queso blando | 1,6 | 39 | 1 | 1,6 | 52 | 1 | 2,6 | 51 | 1 | 4,3 | 44 | 2 | 5,1 | 48 | 2 |
| Queso semiduro | 2,6 | 21 | 1 | 4,4 | 26 | 1 | 7,7 | 30 | 2 | 4,3 | 33 | 1 | 1,9 | 24 | 0 |
| Queso duro | 0,1 | 10 | 0 | 0,3 | 39 | 0 | 0,6 | 18 | 0 | 0,4 | 4 | 0 | 0,0 | 0 | 0 |
| Manteca | 6,7 | 8 | 1 | 8,0 | 11 | 1 | 8,5 | 17 | 1 | 7,8 | 16 | 1 | 5,2 | 15 | 1 |
| Margarinas | 0,1 | 3 | 0 | 0,1 | 15 | 0 | 0,1 | 38 | 0 | 0,0 | 27 | 0 | 0,4 | 10 | 0 |
| Dulces | 8,8 | 20 | 2 | 11,7 | 27 | 3 | 9,9 | 31 | 3 | 16,5 | 24 | 4 | 20,2 | 21 | 4 |
| Azúcar | 34,0 | 8 | 3 | 45,0 | 11 | 5 | 41,3 | 16 | 7 | 42,6 | 18 | 8 | 23,7 | 12 | 3 |
| Cacao en polvo | 22,9 | 8 | 2 | 29,9 | 10 | 3 | 19,9 | 13 | 3 | 3,5 | 10 | 0 | 0,5 | 5 | 0 |
| Frutas frescas | 3,2 | 102 | 3 | 3,8 | 129 | 5 | 5,7 | 140 | 8 | 5,2 | 150 | 8 | 4,1 | 127 | 5 |
| Jugos de frutas | 0,4 | 150 | 1 | 0,7 | 152 | 1 | 0,2 | 103 | 0 | 1,5 | 108 | 2 | 0,2 | 100 | 0 |

Nota: C=Consumidores, PP=Porción promedio, CP= Consumo promedio

Cena

Tabla 7 Aporte promedio de energía y nutrientes de la cena, por grupo etario

| | Niños 2 a 4a | | Niños 5 a 12a | | Adolescentes 13 a 18a | | Mujeres en edad fértil | | Adultos >60a | |
|-----------------------------------|--------------|-------|---------------|-------|-----------------------|-------|------------------------|-------|--------------|--------|
| | Media | DS | Media | DS | Media | DS | Media | DS | Media | DS |
| Energía (kcal) | 387 | 221 | 540 | 285 | 708 | 412 | 583 | 401 | 538 | 325 |
| Hidratos de carbono (g) | 43,4 | 28,3 | 63,4 | 39,4 | 80,0 | 51,4 | 60,6 | 46,0 | 57,9 | 36,5 |
| Proteínas (g) | 18,4 | 12,3 | 24,6 | 14,3 | 32,8 | 20,5 | 27,9 | 18,4 | 25,1 | 17,1 |
| Grasas (g) | 15,3 | 12,2 | 20,5 | 14,9 | 28,0 | 21,9 | 24,2 | 22,5 | 19,7 | 16,9 |
| Azúcares totales (g) | 15,8 | 16,7 | 21,2 | 19,5 | 25,8 | 27,8 | 18,2 | 21,2 | 19,2 | 16,8 |
| Azúcares agregados (g) | 8,4 | 14,3 | 13,8 | 18,0 | 19,1 | 26,7 | 10,5 | 19,3 | 5,7 | 12,2 |
| Fibra (g) | 2,6 | 2,3 | 3,6 | 3,4 | 4,3 | 3,6 | 4,5 | 3,9 | 5,0 | 3,6 |
| Grasas saturadas (g) | 5,4 | 4,8 | 7,2 | 6,1 | 9,9 | 9,2 | 8,2 | 9,3 | 6,9 | 7,2 |
| Grasas monoinsaturadas (g) | 4,5 | 4,6 | 6,1 | 5,3 | 8,5 | 7,8 | 8,3 | 9,2 | 6,8 | 6,5 |
| Grasas poliinsaturadas (g) | 3,2 | 4,0 | 4,5 | 4,9 | 5,8 | 6,4 | 5,2 | 5,6 | 4,1 | 4,9 |
| Grasas trans (g) | 0,3 | 0,4 | 0,4 | 0,5 | 0,6 | 0,7 | 0,4 | 0,6 | 0,3 | 0,4 |
| Colesterol (mg) | 68 | 60 | 95 | 84 | 126 | 111 | 105 | 105 | 93 | 102 |
| Sodio (mg) | 353 | 380 | 505 | 492 | 709 | 762 | 615 | 743 | 550 | 539 |
| Calcio (mg) | 137 | 149 | 175 | 174 | 217 | 229 | 202 | 227 | 233 | 234 |
| Hierro (mg) | 2,6 | 2,1 | 3,7 | 2,4 | 4,8 | 3,3 | 4,1 | 2,8 | 4,0 | 2,9 |
| Zinc (mg) | 2,3 | 1,8 | 3,1 | 2,2 | 4,2 | 3,0 | 3,2 | 2,6 | 2,9 | 2,4 |
| Magnesio (mg) | 40 | 27 | 55 | 44 | 67 | 46 | 66 | 49 | 69 | 50 |
| Fósforo (mg) | 243 | 147 | 320 | 180 | 419 | 248 | 363 | 231 | 360 | 225 |
| Vitamina A (ug RE) | 212,1 | 349,5 | 311,4 | 493,4 | 337,7 | 652,9 | 436,4 | 599,7 | 472,8 | 1089,2 |
| Vitamina C (mg) | 15,7 | 21,0 | 21,2 | 29,9 | 23,7 | 34,8 | 26,5 | 35,8 | 34,8 | 44,6 |
| Folato (ug) | 67,3 | 81,3 | 118,2 | 138,8 | 154,2 | 164,9 | 132,7 | 146,5 | 141,8 | 136,0 |
| Vitamina B12 (ug) | 0,8 | 1,5 | 1,3 | 3,0 | 1,9 | 5,3 | 1,5 | 5,4 | 1,5 | 10,3 |
| Tiamina (mg) | 0,2 | 0,2 | 0,3 | 0,3 | 0,4 | 0,4 | 0,4 | 0,3 | 0,4 | 0,3 |
| Riboflavina (mg) | 0,3 | 0,2 | 0,4 | 0,3 | 0,5 | 0,4 | 0,4 | 0,4 | 0,5 | 0,6 |
| Niacina (mg) | 4,7 | 4,1 | 6,1 | 5,1 | 8,4 | 7,0 | 6,9 | 6,2 | 6,2 | 6,1 |
| Vitamina E (mg) | 2,4 | 3,3 | 3,4 | 4,2 | 4,5 | 5,6 | 4,0 | 4,5 | 3,6 | 4,7 |
| Vitamina D (ug) | 0,4 | 0,7 | 0,5 | 0,8 | 0,5 | 0,9 | 0,6 | 1,2 | 0,6 | 1,5 |

Nota: Calculado considerando los individuos que realizaron la ingesta.

Tabla 8 Composición alimentaria de la cena, por grupo etario

| | Niños 2 a 4a | | | Niños 5 a 12a | | | Adolescentes 13 a 18a | | | Mujer en edad fértil | | | Adultos >60a | | |
|----------------------------------|--------------|--------|--------|---------------|--------|--------|-----------------------|--------|--------|----------------------|--------|--------|--------------|--------|--------|
| | C (%) | PP (g) | CP (g) | C (%) | PP (g) | CP (g) | C (%) | PP (g) | CP (g) | C (%) | PP (g) | CP (g) | C (%) | PP (g) | CP (g) |
| Carnes rojas | 31,7 | 66 | 21 | 34,7 | 84 | 29 | 39,5 | 112 | 44 | 27,4 | 98 | 27 | 22,8 | 100 | 23 |
| Carne de ave y blanca | 21,2 | 90 | 19 | 16,8 | 119 | 20 | 15,5 | 148 | 23 | 18,5 | 137 | 25 | 16,1 | 132 | 21 |
| Pescados y mariscos | 4,3 | 67 | 3 | 4,5 | 66 | 3 | 4,2 | 93 | 4 | 7,5 | 96 | 7 | 6,9 | 102 | 7 |
| Carnes procesadas | 15,4 | 54 | 8 | 17,0 | 68 | 11 | 21,6 | 79 | 17 | 16,3 | 71 | 12 | 17,1 | 51 | 9 |
| Vísceras | 0,4 | 41 | 0 | 1,1 | 89 | 1 | 1,3 | 94 | 1 | 0,4 | 107 | 0 | 1,2 | 204 | 2 |
| Huevo | 30,8 | 16 | 5 | 34,4 | 25 | 8 | 36,9 | 29 | 11 | 33,2 | 31 | 10 | 34,1 | 29 | 10 |
| Hortalizas | 51,1 | 67 | 34 | 60,4 | 93 | 56 | 58,9 | 100 | 59 | 72,0 | 118 | 85 | 64,4 | 144 | 92 |
| Frutas frescas | 27,6 | 111 | 31 | 21,8 | 136 | 30 | 14,4 | 149 | 21 | 21,8 | 144 | 31 | 43,9 | 153 | 67 |
| Frutas envasadas | 0,1 | 3 | 0 | 0,1 | 100 | 0 | 0,0 | 0 | 0 | 0,1 | 30 | 0 | 0,4 | 91 | 0 |
| Arroz | 16,7 | 63 | 11 | 16,7 | 102 | 17 | 16,1 | 135 | 22 | 14,6 | 109 | 16 | 6,1 | 74 | 5 |
| Pastas frescas y secas | 21,9 | 93 | 20 | 19,1 | 145 | 28 | 17,7 | 184 | 33 | 10,7 | 147 | 16 | 10,1 | 132 | 13 |
| Polenta | 2,1 | 105 | 2 | 1,8 | 121 | 2 | 0,8 | 107 | 1 | 0,4 | 120 | 0 | 1,4 | 143 | 2 |
| Masas y pizza | 7,7 | 48 | 4 | 12,0 | 74 | 9 | 12,5 | 114 | 14 | 10,0 | 92 | 9 | 10,0 | 79 | 8 |
| Harinas y granos | 15,4 | 31 | 5 | 17,2 | 55 | 9 | 16,6 | 58 | 10 | 16,3 | 53 | 9 | 14,8 | 46 | 7 |
| Legumbres | 4,3 | 42 | 2 | 4,4 | 79 | 3 | 3,7 | 87 | 3 | 6,5 | 82 | 5 | 3,4 | 59 | 2 |
| Papa | 29,3 | 71 | 21 | 23,4 | 96 | 22 | 24,3 | 122 | 30 | 18,5 | 107 | 20 | 16,9 | 109 | 18 |
| Otros vegetales amiláceos | 6,4 | 46 | 3 | 3,3 | 64 | 2 | 3,3 | 74 | 2 | 6,5 | 73 | 5 | 3,0 | 56 | 2 |
| Comidas Fast Food | 1,6 | 146 | 2 | 1,4 | 275 | 4 | 1,3 | 372 | 5 | 1,1 | 297 | 3 | 0,0 | 0 | 0 |
| Postres de leche | 7,1 | 97 | 7 | 5,8 | 106 | 6 | 1,9 | 119 | 2 | 3,4 | 105 | 4 | 4,1 | 110 | 4 |
| Helados y postres | 1,5 | 73 | 1 | 4,1 | 129 | 5 | 2,6 | 140 | 4 | 3,9 | 150 | 6 | 4,6 | 131 | 6 |
| Aceites | 52,6 | 7 | 3 | 58,6 | 8 | 5 | 58,4 | 10 | 6 | 60,6 | 10 | 6 | 52,5 | 10 | 5 |
| Manteca y grasas animales | 19,6 | 7 | 1 | 14,3 | 10 | 1 | 17,4 | 16 | 3 | 12,4 | 18 | 2 | 10,1 | 16 | 2 |
| Mayonesa | 3,6 | 14 | 0 | 8,5 | 14 | 1 | 9,4 | 21 | 2 | 8,0 | 18 | 1 | 6,9 | 11 | 1 |
| Aderezos | 3,7 | 11 | 0 | 5,3 | 12 | 1 | 6,5 | 19 | 1 | 7,9 | 12 | 1 | 7,5 | 10 | 1 |
| Caldos y sopas | 8,6 | 28 | 2 | 6,4 | 10 | 1 | 6,0 | 25 | 2 | 7,5 | 26 | 2 | 8,8 | 49 | 4 |
| Queso duro | 17,8 | 11 | 2 | 14,0 | 11 | 2 | 14,5 | 15 | 2 | 12,0 | 18 | 2 | 13,9 | 13 | 2 |
| Queso semiduro | 9,1 | 35 | 3 | 12,7 | 48 | 6 | 13,9 | 52 | 7 | 14,1 | 51 | 7 | 13,1 | 46 | 6 |
| Queso blando | 10,6 | 35 | 4 | 13,9 | 42 | 6 | 16,8 | 61 | 10 | 14,5 | 53 | 8 | 14,6 | 55 | 8 |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|------|-----|----|------|-----|-----|------|-----|-----|------|-----|----|------|-----|----|
| Queso untable | 4,3 | 22 | 1 | 3,1 | 24 | 1 | 1,2 | 24 | 0 | 2,8 | 41 | 1 | 3,3 | 13 | 0 |
| Panes | 18,2 | 31 | 6 | 23,4 | 43 | 10 | 31,7 | 66 | 21 | 22,7 | 55 | 12 | 33,5 | 51 | 17 |
| Galletitas saladas | 1,1 | 13 | 0 | 2,1 | 20 | 0 | 2,3 | 26 | 1 | 3,1 | 31 | 1 | 5,1 | 22 | 1 |
| Bebidas con azúcar | 41,5 | 197 | 82 | 49,4 | 265 | 131 | 53,3 | 375 | 200 | 28,9 | 295 | 85 | 19,0 | 237 | 45 |
| Bebidas sin azúcar | 10,7 | 195 | 21 | 18,5 | 281 | 52 | 16,6 | 380 | 63 | 22,7 | 323 | 73 | 13,5 | 268 | 36 |
| Bebidas alcohólicas | 0,0 | 0 | 0 | 0,2 | 12 | 0 | 1,2 | 138 | 2 | 7,8 | 287 | 22 | 25,7 | 181 | 46 |
| Nota: C=Consumidores, PP=Porción promedio, CP= Consumo promedio | | | | | | | | | | | | | | | |

Entre comidas

Tabla 9 Aporte promedio de energía y nutrientes de las entre comidas, por grupo etario

| | Niños 2 a 4a | | Niños 5 a 12a | | Adolescentes 13 a 18a | | Mujeres en edad fértil | | Adultos >60a | |
|-----------------------------------|--------------|-------|---------------|-------|-----------------------|-------|------------------------|-------|--------------|------|
| | Media | DS | Media | DS | Media | DS | Media | DS | Media | DS |
| Energía (kcal) | 273 | 203 | 328 | 265 | 443 | 416 | 248 | 270 | 155 | 183 |
| Hidratos de carbono (g) | 41,3 | 31,0 | 51,6 | 39,9 | 67,9 | 60,8 | 38,4 | 40,9 | 24,5 | 28,4 |
| Proteínas (g) | 7,3 | 6,6 | 7,1 | 8,1 | 10,5 | 12,9 | 6,7 | 9,5 | 4,7 | 6,7 |
| Grasas (g) | 8,8 | 8,5 | 10,7 | 11,9 | 14,8 | 17,9 | 7,6 | 11,3 | 4,5 | 7,6 |
| Azúcares totales (g) | 24,4 | 19,8 | 27,3 | 25,2 | 35,2 | 36,4 | 20,7 | 25,2 | 14,4 | 18,1 |
| Azúcares agregados (g) | 13,8 | 16,6 | 20,3 | 22,1 | 28,6 | 34,6 | 14,5 | 22,1 | 7,3 | 12,9 |
| Fibra (g) | 1,4 | 2,0 | 1,9 | 2,4 | 2,3 | 2,6 | 1,8 | 3,1 | 1,4 | 2,2 |
| Grasas saturadas (g) | 4,0 | 3,8 | 4,3 | 4,9 | 6,0 | 7,2 | 3,2 | 5,3 | 2,0 | 4,0 |
| Grasas monoinsaturadas (g) | 2,7 | 3,8 | 3,7 | 4,9 | 5,1 | 7,3 | 2,4 | 4,2 | 1,4 | 2,5 |
| Grasas poliinsaturadas (g) | 0,7 | 1,3 | 1,1 | 2,2 | 1,6 | 3,0 | 0,8 | 1,8 | 0,4 | 1,0 |
| Grasas trans (g) | 0,3 | 0,4 | 0,3 | 0,5 | 0,4 | 0,8 | 0,2 | 0,3 | 0,1 | 0,4 |
| Colesterol (mg) | 22 | 33 | 21 | 38 | 30 | 52 | 18 | 49 | 9 | 22 |
| Sodio (mg) | 202 | 238 | 269 | 364 | 414 | 594 | 207 | 342 | 119 | 239 |
| Calcio (mg) | 183 | 187 | 105 | 146 | 122 | 179 | 112 | 172 | 102 | 179 |
| Hierro (mg) | 1,3 | 1,7 | 1,4 | 1,8 | 1,9 | 2,5 | 1,2 | 1,7 | 0,7 | 1,0 |
| Zinc (mg) | 0,9 | 1,0 | 0,8 | 1,1 | 1,2 | 1,6 | 0,7 | 1,2 | 0,5 | 0,7 |
| Magnesio (mg) | 19 | 20 | 18 | 23 | 24 | 33 | 21 | 34 | 16 | 22 |
| Fósforo (mg) | 152 | 153 | 107 | 136 | 147 | 195 | 107 | 160 | 84 | 125 |
| Vitamina A (ug RE) | 110,4 | 115,8 | 79,2 | 333,2 | 71,6 | 177,9 | 65,8 | 132,7 | 51,2 | 91,8 |
| Vitamina C (mg) | 10,9 | 18,6 | 9,1 | 23,1 | 8,0 | 23,9 | 8,9 | 26,5 | 11,7 | 31,7 |
| Folato (ug) | 51,9 | 63,5 | 68,1 | 99,8 | 92,9 | 141,2 | 50,6 | 84,1 | 34,7 | 58,7 |
| Vitamina B12 (ug) | 0,5 | 0,8 | 0,4 | 3,1 | 0,4 | 2,0 | 0,3 | 0,7 | 0,2 | 0,6 |
| Tiamina (mg) | 0,1 | 0,2 | 0,2 | 0,2 | 0,2 | 0,3 | 0,1 | 0,2 | 0,1 | 0,1 |
| Riboflavina (mg) | 0,3 | 0,3 | 0,2 | 0,3 | 0,2 | 0,3 | 0,2 | 0,3 | 0,2 | 0,2 |
| Niacina (mg) | 1,5 | 1,8 | 1,8 | 2,6 | 2,5 | 3,9 | 1,4 | 2,9 | 0,9 | 1,4 |
| Vitamina E (mg) | 0,4 | 1,1 | 0,5 | 1,5 | 0,8 | 2,4 | 0,5 | 1,4 | 0,4 | 0,8 |
| Vitamina D (ug) | 1,0 | 1,3 | 0,4 | 0,9 | 0,3 | 0,7 | 0,3 | 1,0 | 0,3 | 0,7 |

Nota: Calculado considerando los individuos que realizaron la ingesta.

Tabla 10 Composición alimentaria de las entre comidas, por grupo etario

| | Niños 2 a 4a | | | Niños 5 a 12a | | | Adolescentes 13 a 18a | | | Mujer en edad fértil | | | Adultos >60a | | |
|---|--------------|--------|--------|---------------|--------|--------|-----------------------|--------|--------|----------------------|--------|--------|--------------|--------|--------|
| | C (%) | PP (g) | CP (g) | C (%) | PP (g) | CP (g) | C (%) | PP (g) | CP (g) | C (%) | PP (g) | CP (g) | C (%) | PP (g) | CP (g) |
| Formulas infantiles | 3,6 | 239 | 9 | 0,1 | 250 | 0 | 0,0 | 0 | 0 | 0,0 | 0 | 0 | 0,0 | 0 | 0 |
| Leches | 38,4 | 218 | 84 | 13,2 | 182 | 24 | 9,0 | 173 | 16 | 13,4 | 114 | 15 | 19,6 | 90 | 18 |
| Yogures | 14,8 | 171 | 25 | 9,7 | 161 | 16 | 4,8 | 195 | 9 | 9,2 | 163 | 15 | 10,4 | 176 | 18 |
| Postres de leche | 3,6 | 90 | 3 | 2,5 | 115 | 3 | 1,5 | 132 | 2 | 0,5 | 114 | 1 | 0,0 | 0 | 0 |
| Infusiones | 11,3 | 127 | 14 | 7,1 | 134 | 10 | 10,5 | 290 | 31 | 56,7 | 534 | 303 | 56,3 | 331 | 186 |
| Bebidas con azúcar | 22,4 | 222 | 50 | 26,2 | 301 | 79 | 35,5 | 415 | 147 | 9,3 | 377 | 35 | 5,5 | 395 | 22 |
| Bebidas sin azúcar | 3,0 | 247 | 8 | 6,3 | 281 | 18 | 6,9 | 317 | 22 | 5,3 | 439 | 23 | 4,6 | 248 | 11 |
| Panes | 12,1 | 40 | 5 | 15,8 | 57 | 9 | 23,1 | 76 | 18 | 10,8 | 49 | 5 | 6,3 | 46 | 3 |
| Galletitas saladas | 13,0 | 26 | 3 | 11,9 | 38 | 4 | 9,4 | 60 | 6 | 15,7 | 28 | 4 | 13,1 | 20 | 3 |
| Galletitas dulces | 28,4 | 31 | 9 | 23,6 | 44 | 11 | 15,8 | 75 | 12 | 11,7 | 52 | 6 | 6,9 | 38 | 3 |
| Facturas y productos pastelería | 2,0 | 50 | 1 | 4,6 | 76 | 4 | 4,5 | 79 | 4 | 3,2 | 61 | 2 | 2,5 | 68 | 2 |
| Tortas y budines | 2,0 | 43 | 1 | 1,8 | 40 | 1 | 2,4 | 72 | 2 | 1,0 | 61 | 1 | 0,7 | 53 | 0 |
| Golosinas | 19,3 | 25 | 5 | 35,2 | 32 | 11 | 34,0 | 40 | 14 | 21,6 | 28 | 6 | 17,2 | 22 | 4 |
| Cereales desayuno, barras e inflados | 7,0 | 27 | 2 | 10,2 | 34 | 3 | 8,8 | 37 | 3 | 7,8 | 32 | 2 | 4,0 | 26 | 1 |
| Queso untable | 1,8 | 13 | 0 | 1,1 | 16 | 0 | 1,5 | 37 | 1 | 4,2 | 25 | 1 | 2,8 | 38 | 1 |
| Queso blando | 2,6 | 39 | 1 | 1,1 | 33 | 0 | 3,2 | 42 | 1 | 4,1 | 65 | 3 | 7,1 | 44 | 3 |
| Queso semiduro | 2,5 | 24 | 1 | 8,0 | 27 | 2 | 17,2 | 29 | 5 | 5,3 | 30 | 2 | 4,4 | 31 | 1 |
| Queso duro | 0,4 | 26 | 0 | 0,2 | 42 | 0 | 0,8 | 50 | 0 | 0,8 | 10 | 0 | 0,4 | 38 | 0 |
| Manteca | 3,4 | 10 | 0 | 4,8 | 11 | 1 | 4,3 | 15 | 1 | 5,1 | 14 | 1 | 1,6 | 13 | 0 |
| Margarinas | 0,0 | 0 | 0 | 0,0 | 0 | 0 | 0,3 | 20 | 0 | 0,0 | 0 | 0 | 0,0 | 0 | 0 |
| Dulces | 4,8 | 16 | 1 | 5,3 | 30 | 2 | 3,4 | 38 | 1 | 5,8 | 31 | 2 | 5,1 | 20 | 1 |
| Azúcar | 20,7 | 9 | 2 | 14,8 | 12 | 2 | 12,1 | 20 | 2 | 27,6 | 18 | 5 | 15,2 | 14 | 2 |
| Cacao en polvo | 7,3 | 7 | 1 | 4,9 | 9 | 0 | 1,8 | 11 | 0 | 0,5 | 9 | 0 | 0,3 | 10 | 0 |
| Frutas frescas | 19,6 | 155 | 30 | 16,0 | 170 | 27 | 14,6 | 171 | 25 | 18,5 | 164 | 30 | 24,8 | 162 | 40 |
| Jugos de frutas | 0,5 | 144 | 1 | 0,8 | 151 | 1 | 0,1 | 100 | 0 | 0,9 | 90 | 1 | 2,8 | 121 | 3 |

Nota: C=Consumidores, PP=Porción promedio, CP= Consumo promedio

Anexo 2. Análisis en población adulta de Rosario

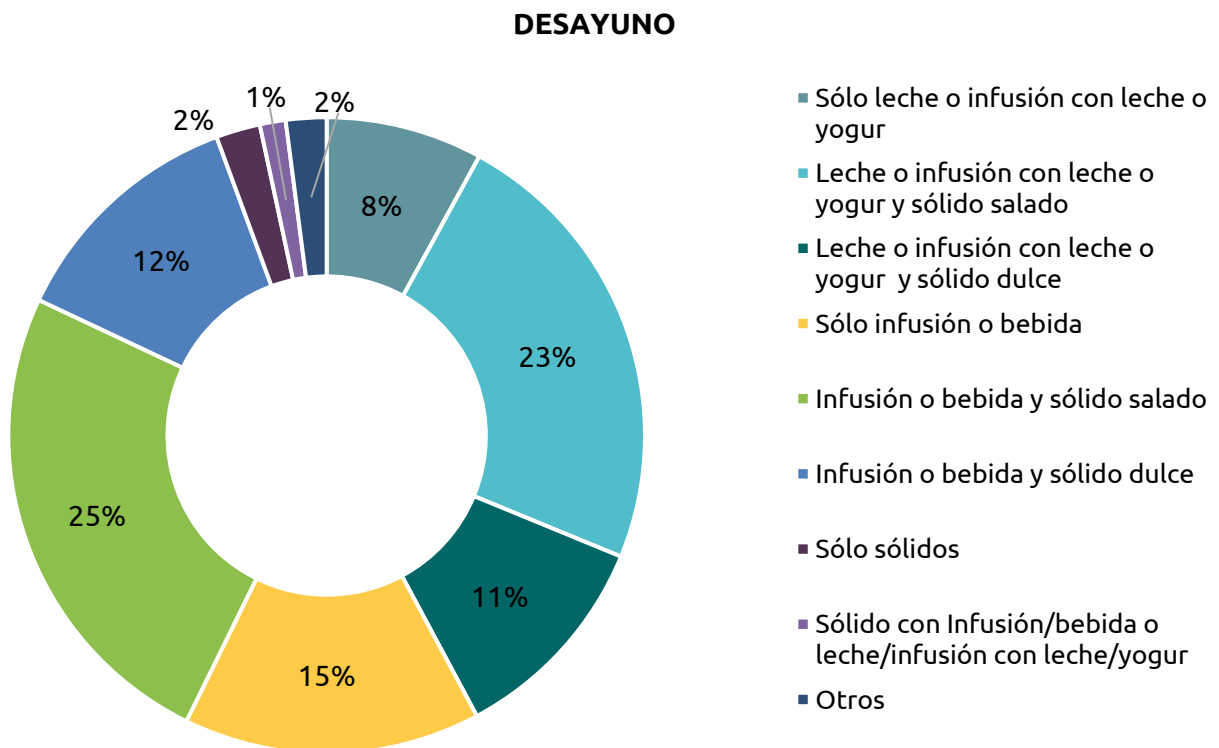
Se presentan a continuación los resultados obtenidos al aplicar la misma metodología de análisis descripta en el Primer estudio sobre el estado nutricional y los hábitos alimentarios de la población adulta de Rosario, realizado con el propósito de corroborar la aplicabilidad del análisis en otros estudios.

Los análisis fueron realizados sobre los adultos que registraron consumo de alimentos y/o bebidas en cada una de las comidas en el recordatorio de 24 horas. El 88,9% en desayuno, 93,4% en almuerzo, 77,1% en merienda, 94,9% en cena y 64,8% en entre comidas.

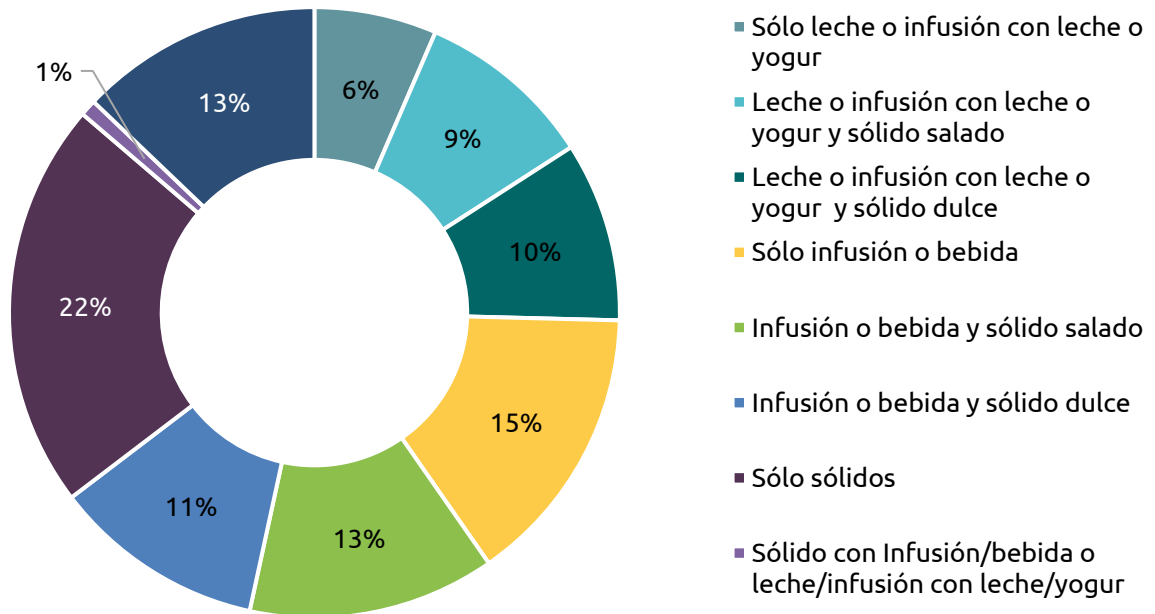
Desayuno y merienda

Al igual que lo observado en los datos de la Ciudad de Buenos Aires, el desayuno y la merienda se diferencian en la proporción de cada combinación. En la merienda la categoría "otros" es mayor, lo que se corresponde con la inclusión de las frutas en esta comida del día.

Figura 1 Distribución de las categorías conformadas para desayuno y merienda (%)



MERIENDA



Fuente. Elaborado a partir de los datos del Primer estudio sobre el estado nutricional y los hábitos alimentarios de la población adulta de Rosario, 2012.

En los adultos de Rosario se observa que la distribución en desayuno es similar a los adultos de la ciudad de Buenos Aires, mientras que la merienda muestra diferencias en la distribución, especialmente en el consumo de sólo sólidos.

Figura 2 Distribución de las categorías conformadas para desayuno, por grupo etario (%)

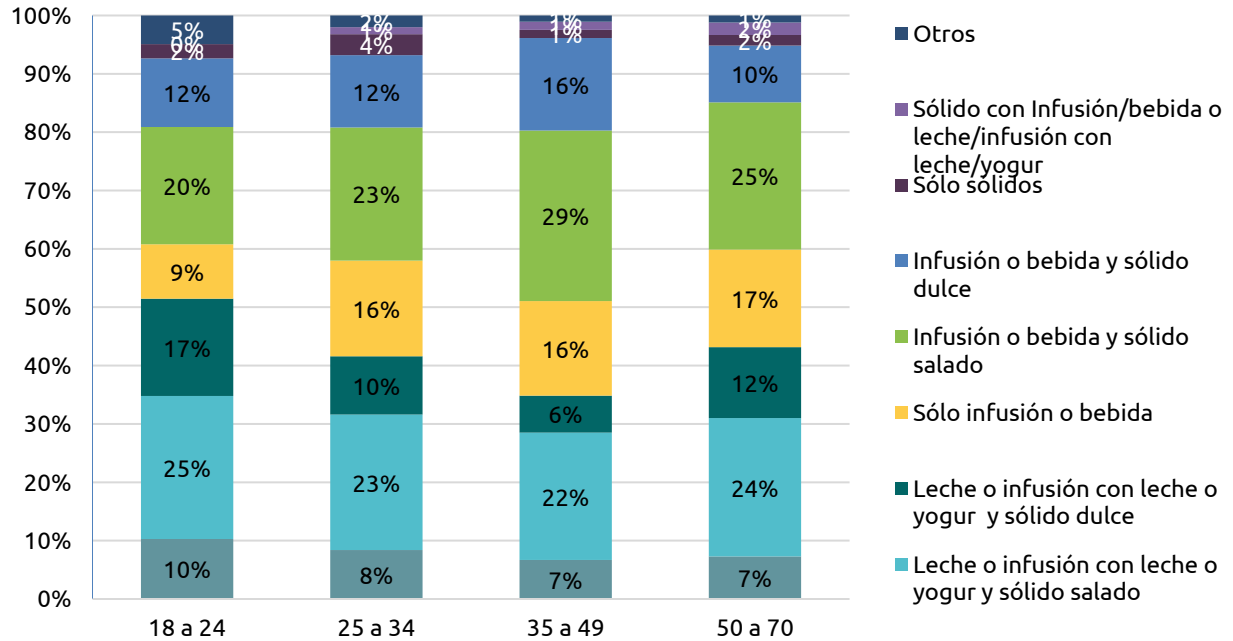
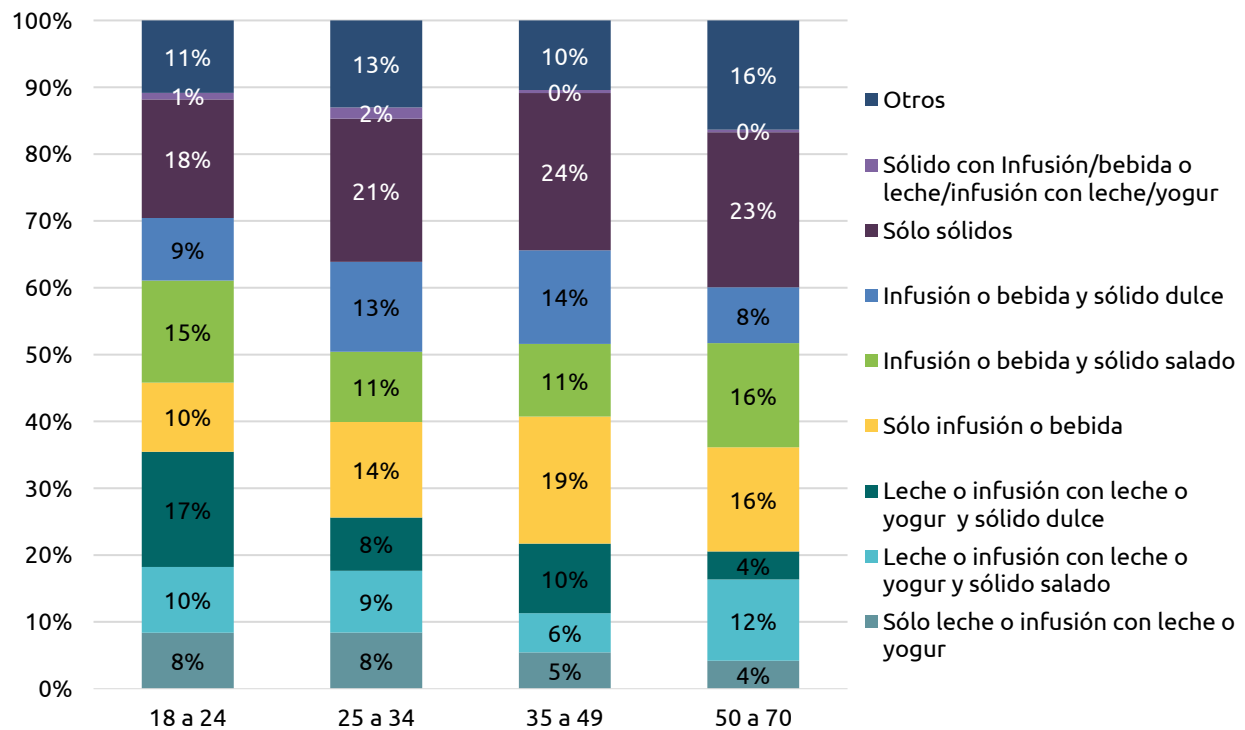


Figura 3 Distribución de las categorías conformadas para merienda, por grupo etario (%)

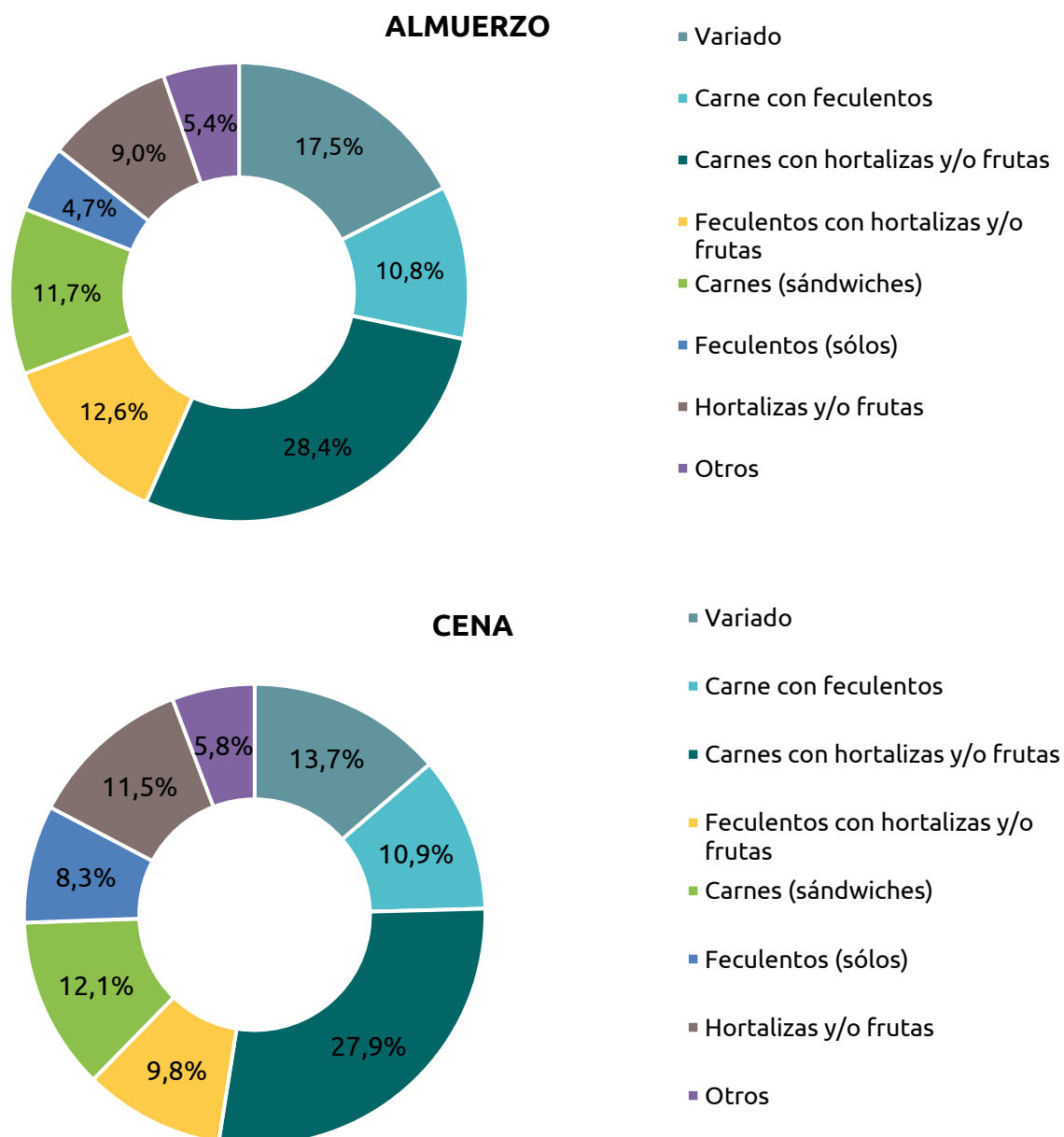


Fuente. Elaborado a partir de los datos del Primer estudio sobre el estado nutricional y los hábitos alimentarios de la población adulta de Rosario, 2012.

Almuerzo y cena

Al igual que lo observado en los datos de la Ciudad de Buenos Aires, el almuerzo y la cena presentan similares proporciones de cada combinación.

Figura 4 Distribución de las categorías conformadas para almuerzo y cena (%)



Fuente. Elaborado a partir de los datos del Primer estudio sobre el estado nutricional y los hábitos alimentarios de la población adulta de Rosario, 2012.

Figura 5 Distribución de las categorías conformadas para almuerzo, por grupo etario (%)

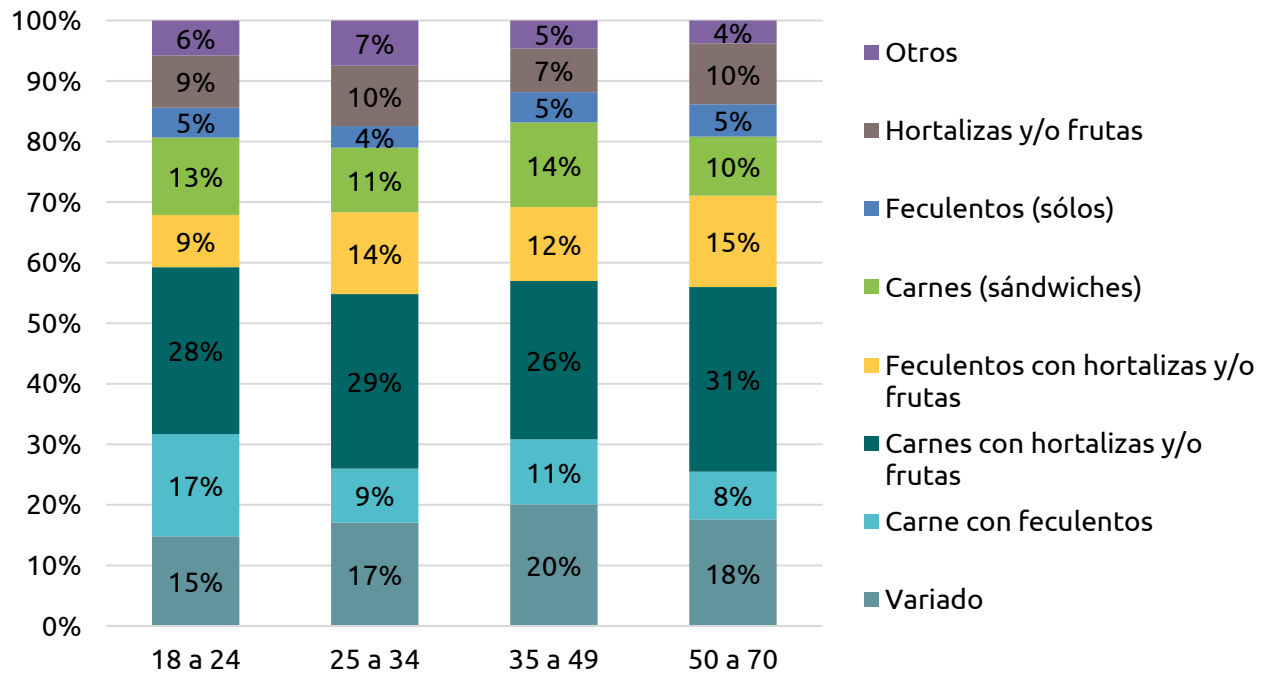
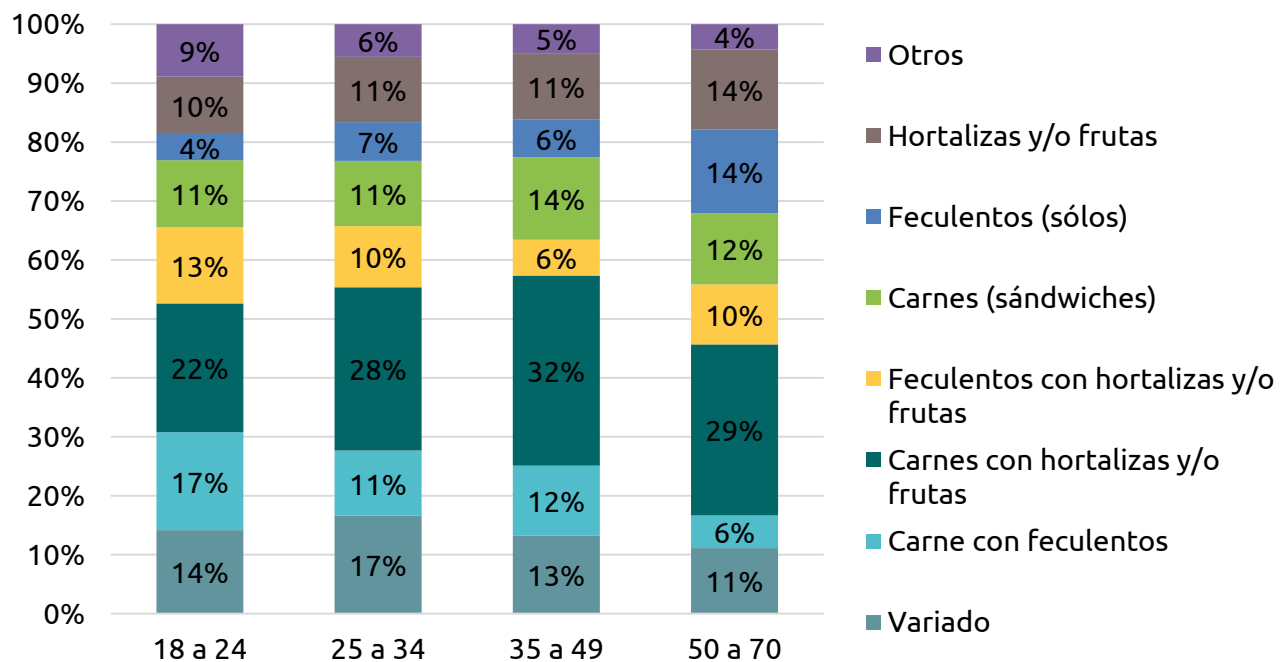


Figura 6 Distribución de las categorías conformadas para cena, por grupo etario (%)



Fuente. Elaborado a partir de los datos del Primer estudio sobre el estado nutricional y los hábitos alimentarios de la población adulta de Rosario, 2012.

Entre comidas

Figura 7 Distribución de las categorías conformadas para entre comidas (%)

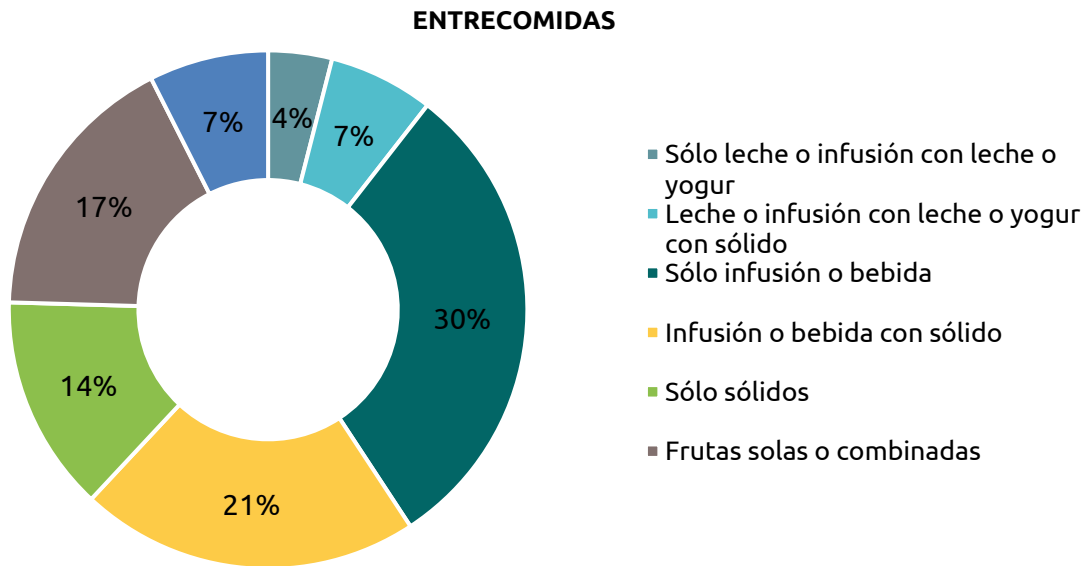
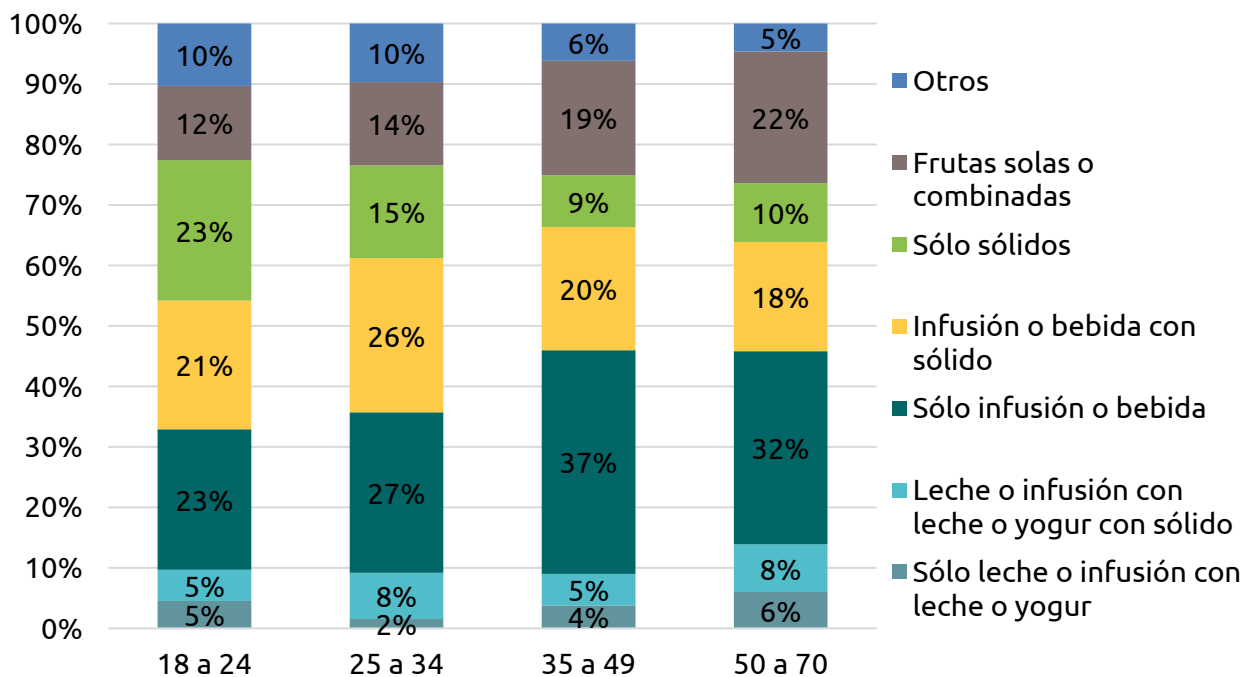


Figura 8 Distribución de las categorías conformadas para entre comidas, por grupo etario (%)



Fuente. Elaborado a partir de los datos del Primer estudio sobre el estado nutricional y los hábitos alimentarios de la población adulta de Rosario, 2012.

Anexo 3. Análisis en población de centros urbanos de la Argentina

La información de registro de consumo semanal aporta información sobre la regularidad de las categorías identificadas en cada comida. A continuación se describen los resultados obtenidos para desayuno, merienda y entre comidas. El almuerzo y la cena no se analizaron porque el nivel de desagregación de las preparaciones no permitía aplicar la metodología.

En la numeración de los días el número 1 corresponde al lunes y así sucesivamente.

Desayuno y merienda

En desayuno se observa una gran regularidad en las categorías a lo largo de la semana, al igual que en la merienda, donde sólo se observa una disminución de la categoría de lácteos con sólido salado y aumento de infusión con sólido dulce durante el fin de semana.

Cada grupo etario tiene sus particularidades, y al igual que en los datos de la ciudad de Buenos Aires, se observa la disminución del consumo de leche, infusiones con leche o yogur a medida que aumenta la edad tanto en desayuno como en merienda.

Figura 9 Distribución de las categorías conformadas para desayuno, en 7 días (%)

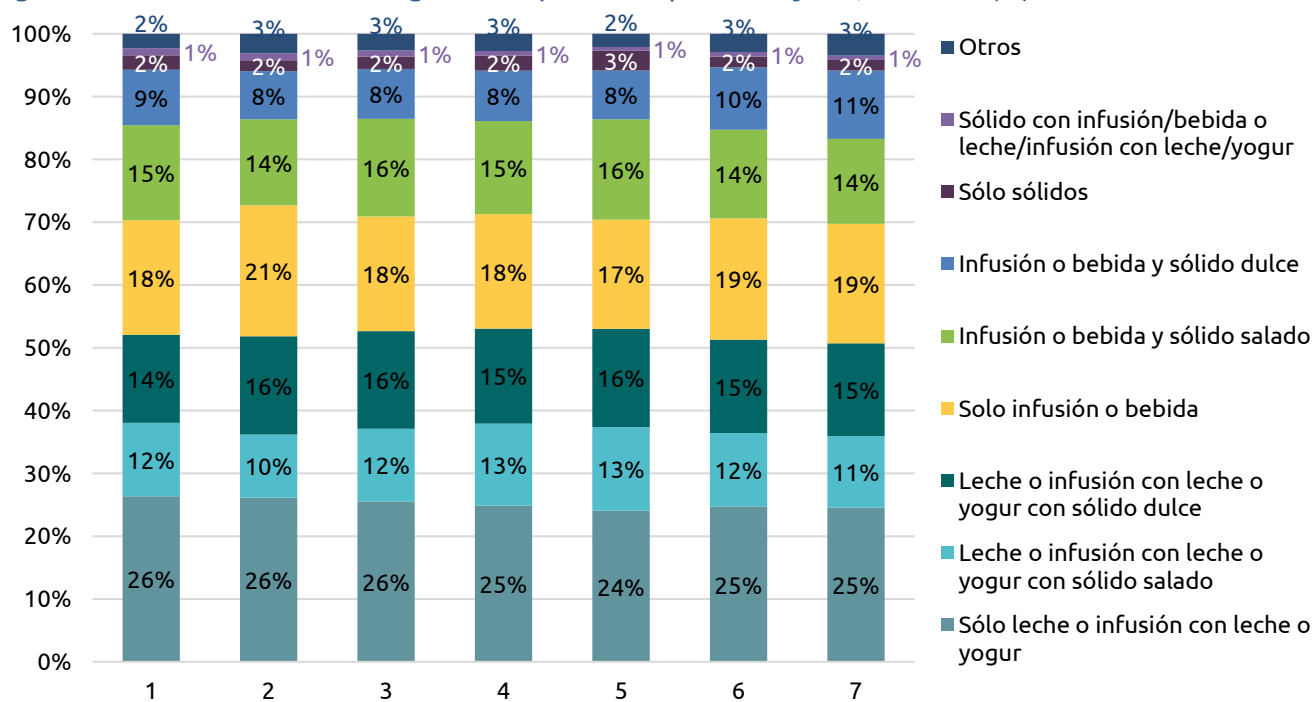
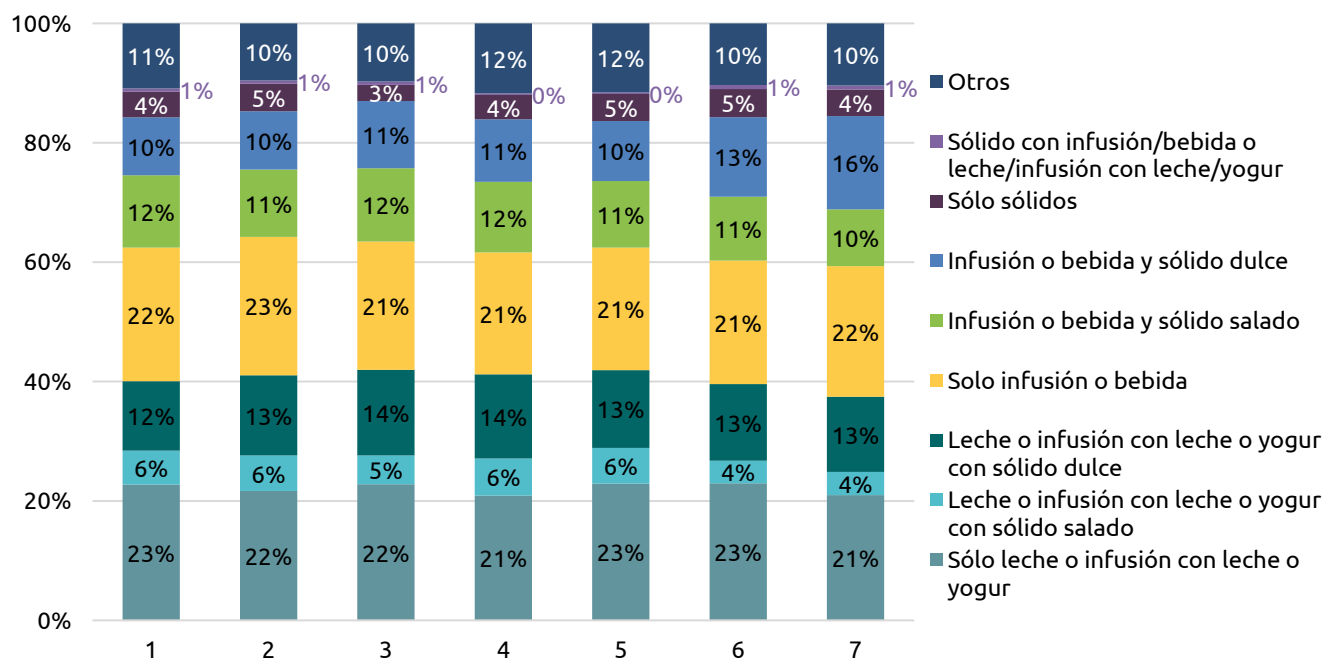
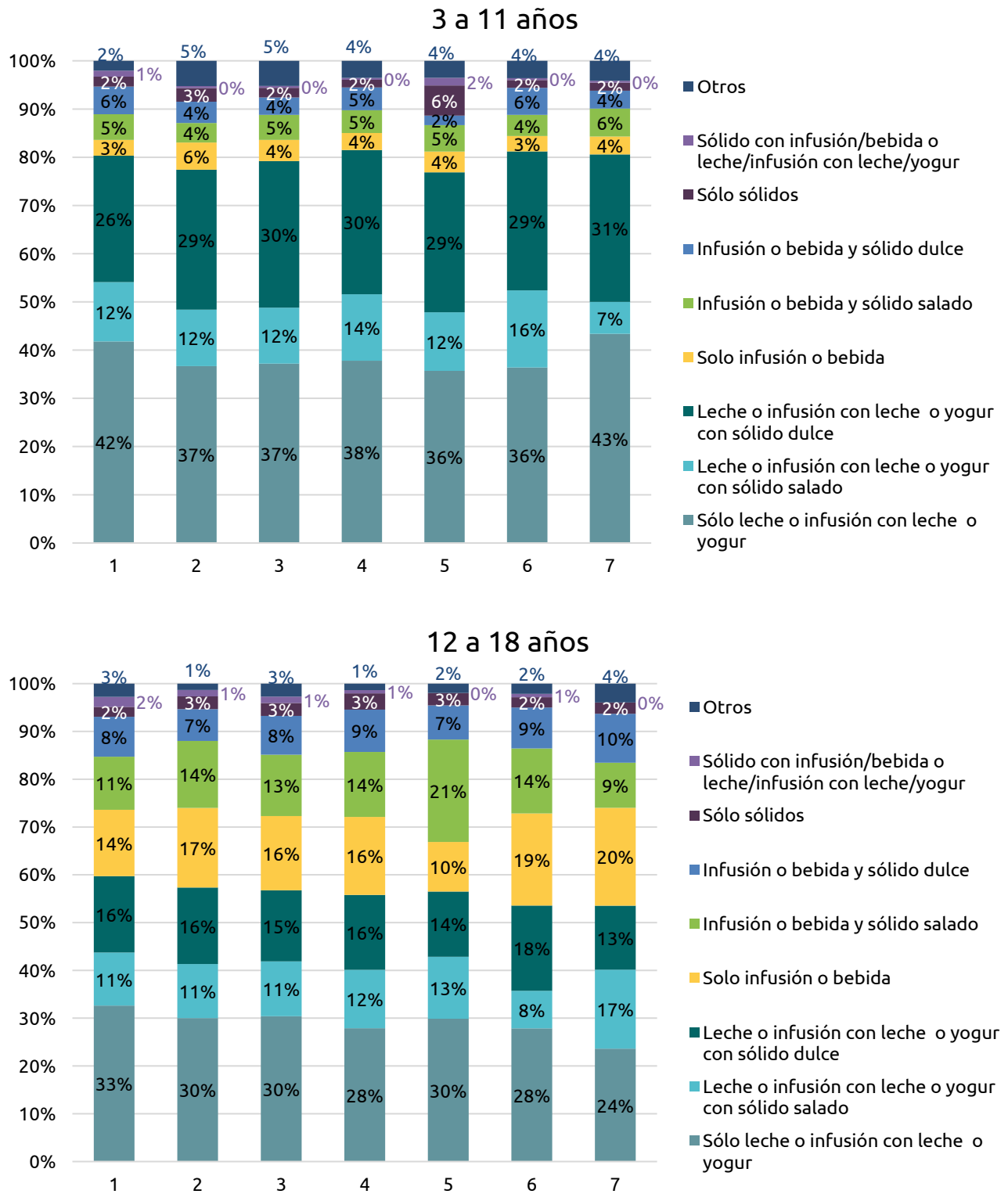


Figura 10 Distribución de las categorías conformadas para merienda, en 7 días (%)

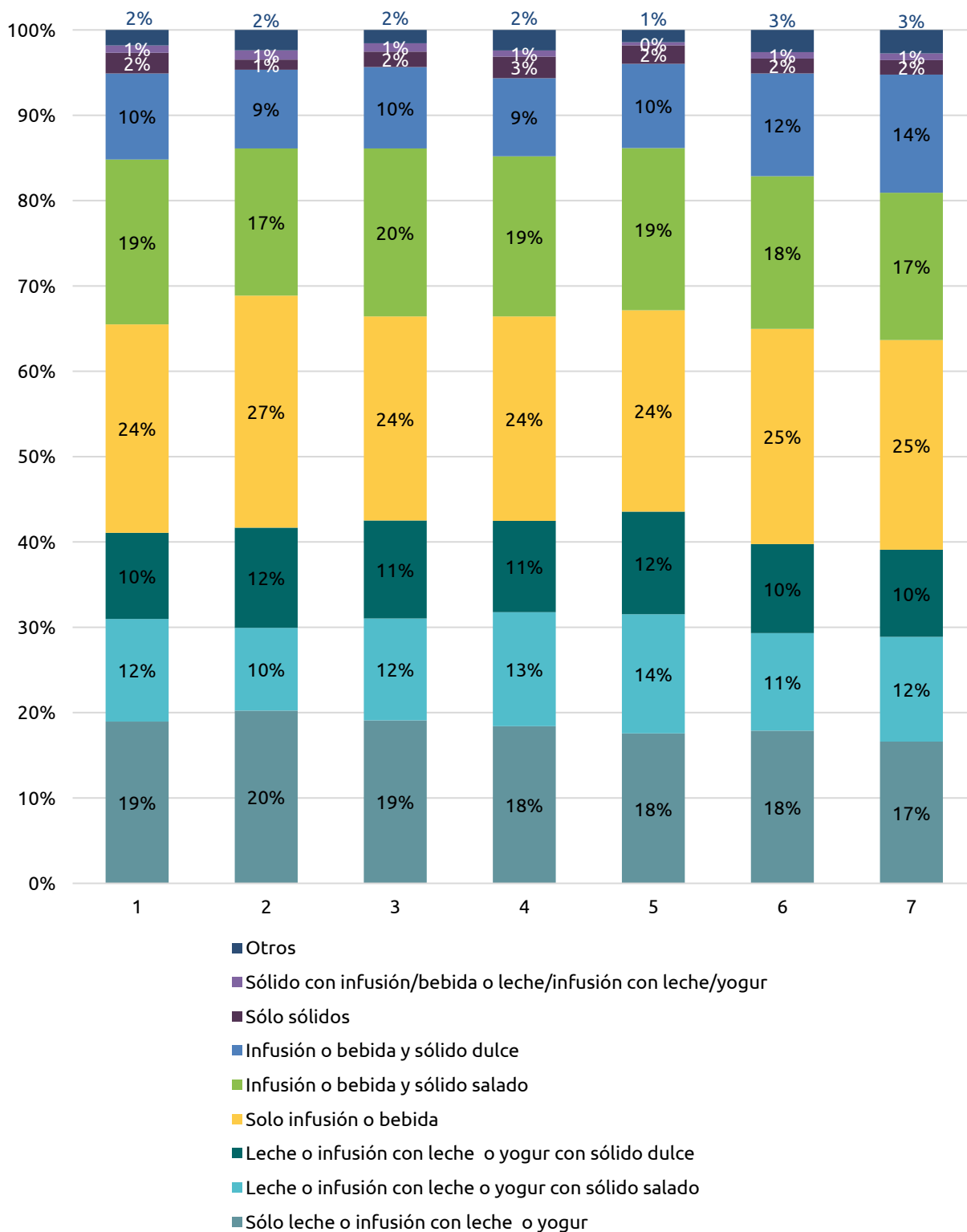


Fuente. Elaborado a partir de los datos del Estudio de consumo de alimentos y bebidas de población de grandes centros urbanos, 2012.

Figura 11 Distribución de las categorías conformadas para desayuno, en 7 días, según grupo etario (%)

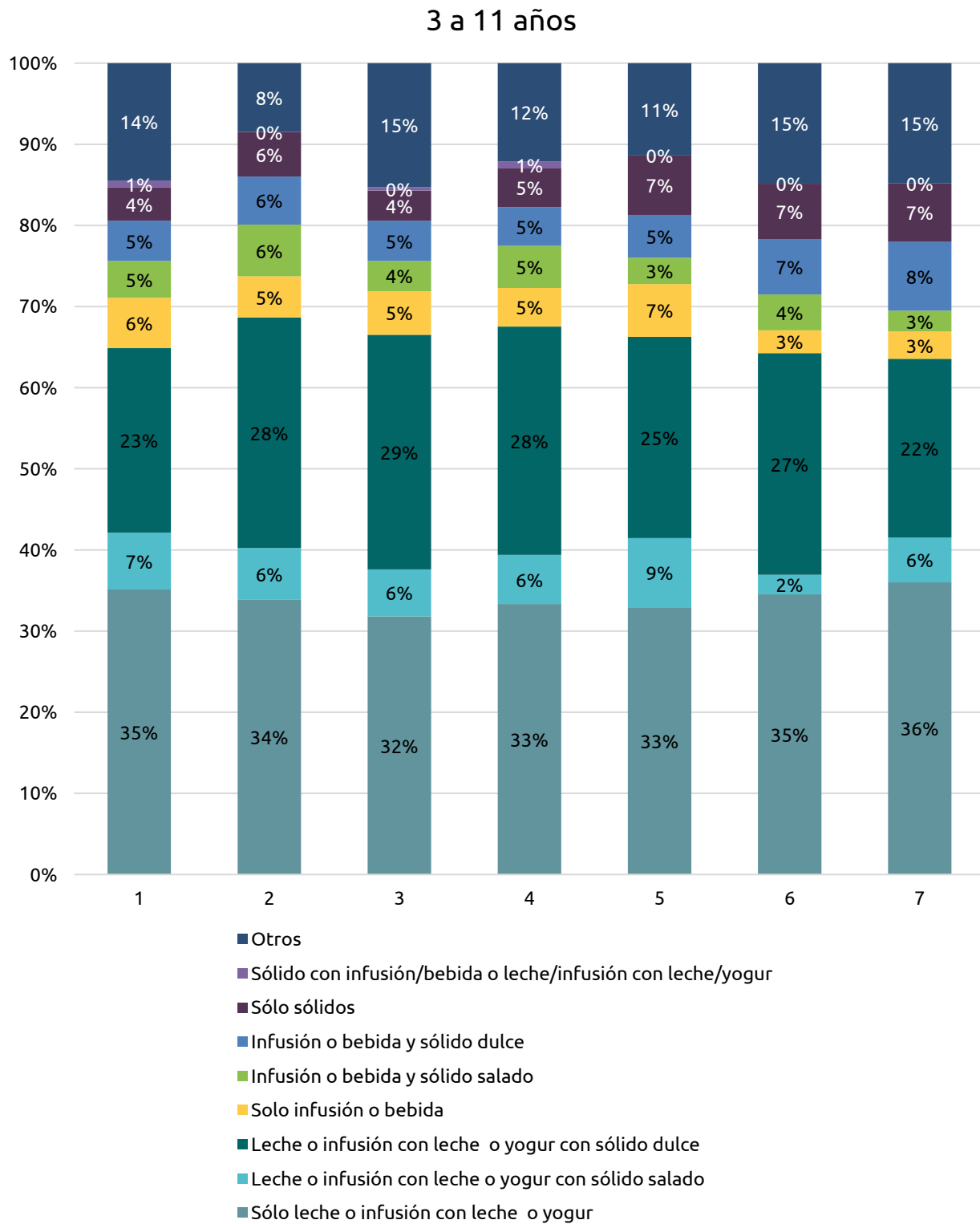


19 a 69 años

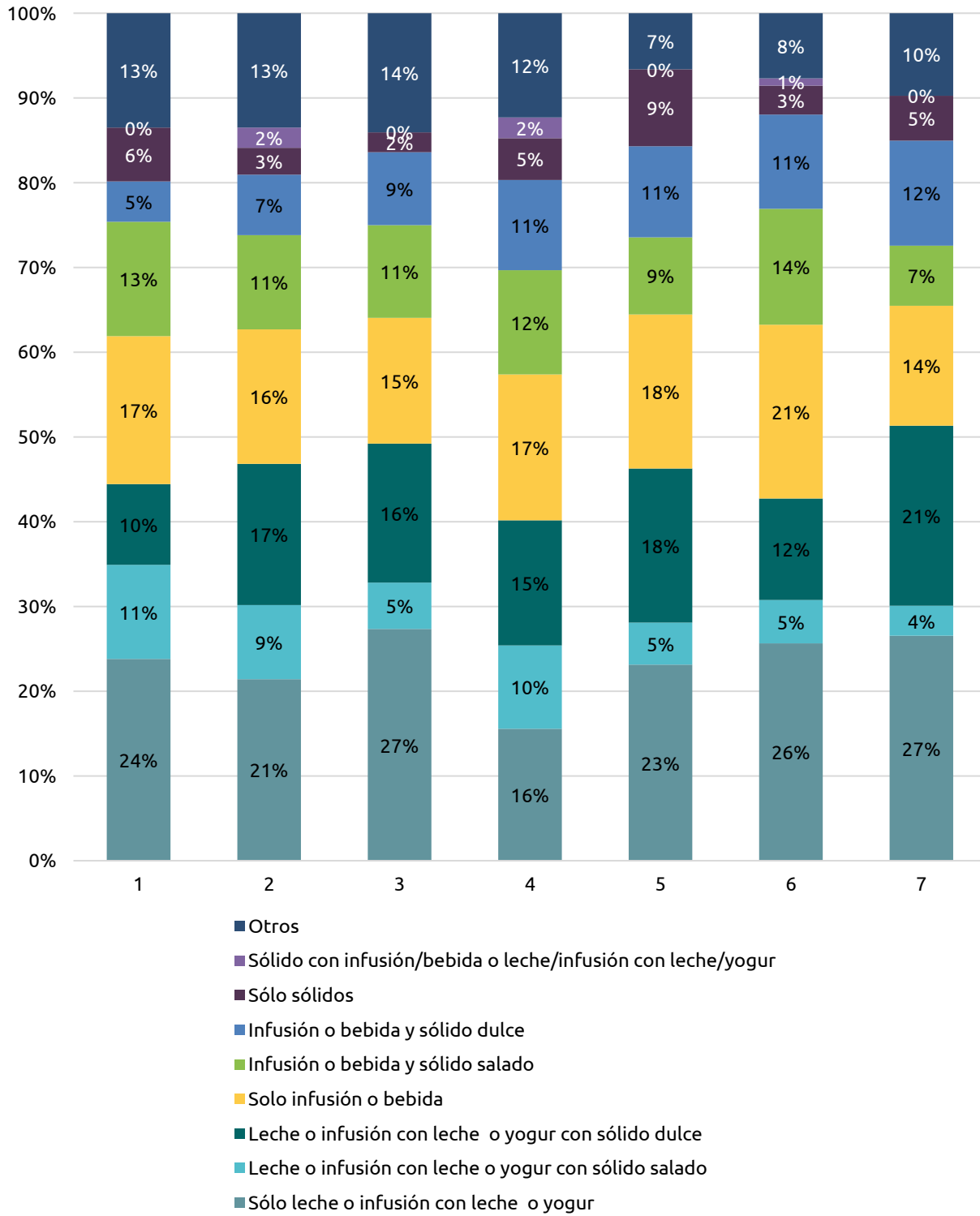


Fuente. Elaborado a partir de los datos del Estudio de consumo de alimentos y bebidas de población de grandes centros urbanos, 2012.

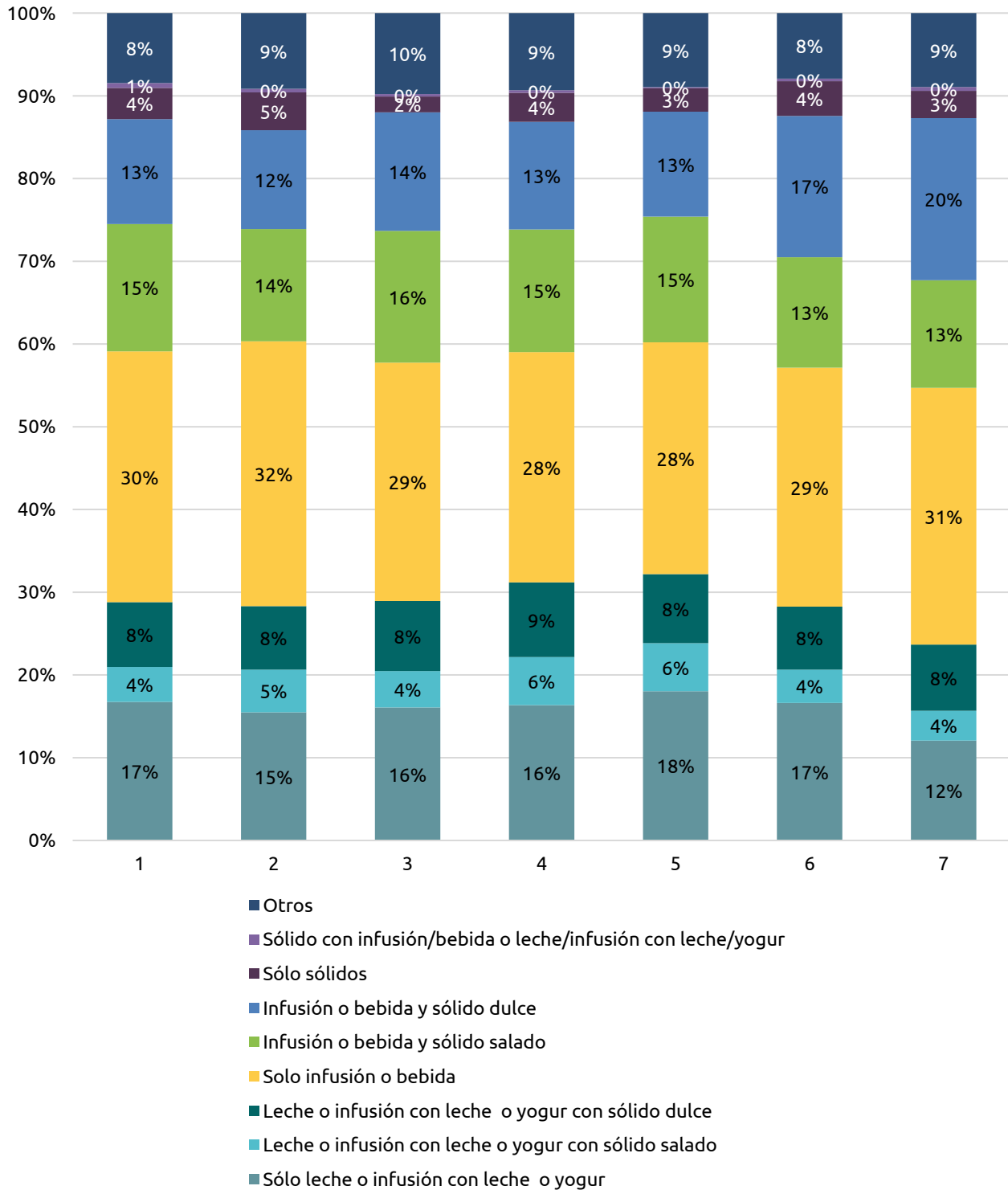
Figura 12 Distribución de las categorías conformadas para merienda, en 7 días, según grupo etario (%)



12 a 18 años



19 a 69 años



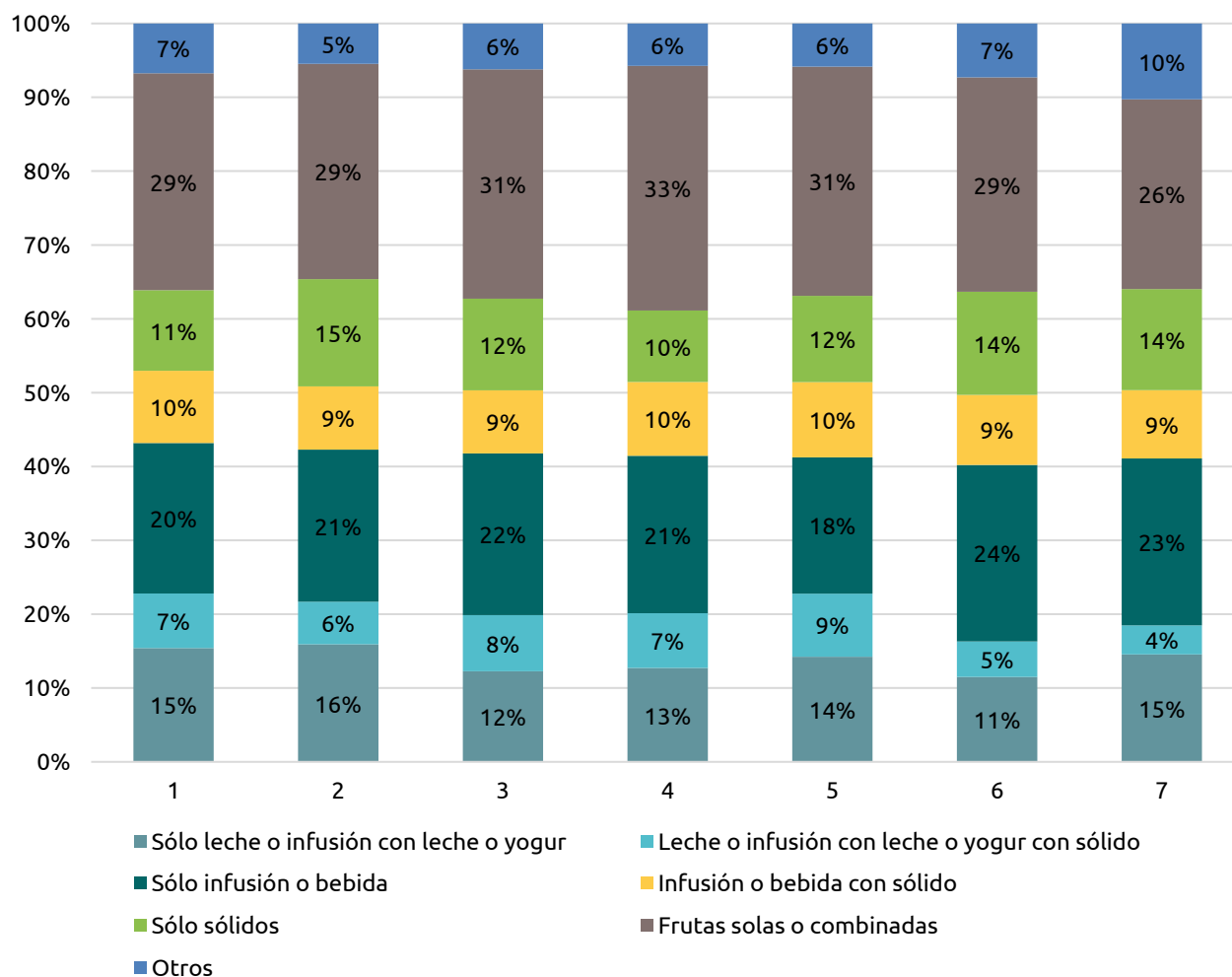
Fuente. Elaborado a partir de los datos del Estudio de consumo de alimentos y bebidas de población de grandes centros urbanos, 2012.

Entre comidas

Las categorías definidas para las entre comidas son bastante estables a lo largo de la semana, parecía haber una tendencia durante los fines de semana al aumento de la participación de las infusiones y una disminución del consumo de frutas.

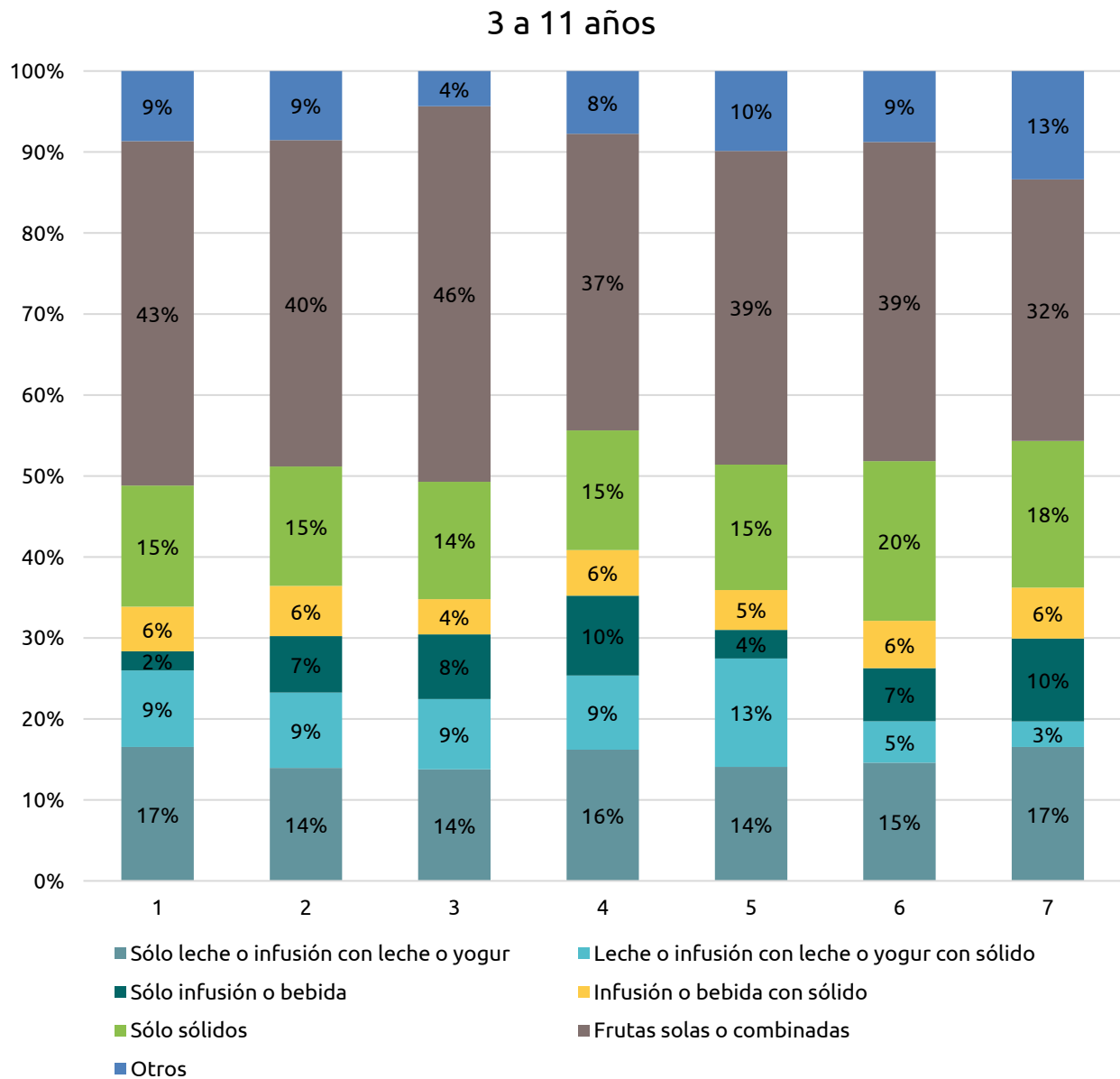
El grupo de adolescentes es el que muestra la mayor variación durante la semana en sus elecciones para las entre comidas.

Figura 13 Distribución de las categorías conformadas para entre comidas, en 7 días (%)

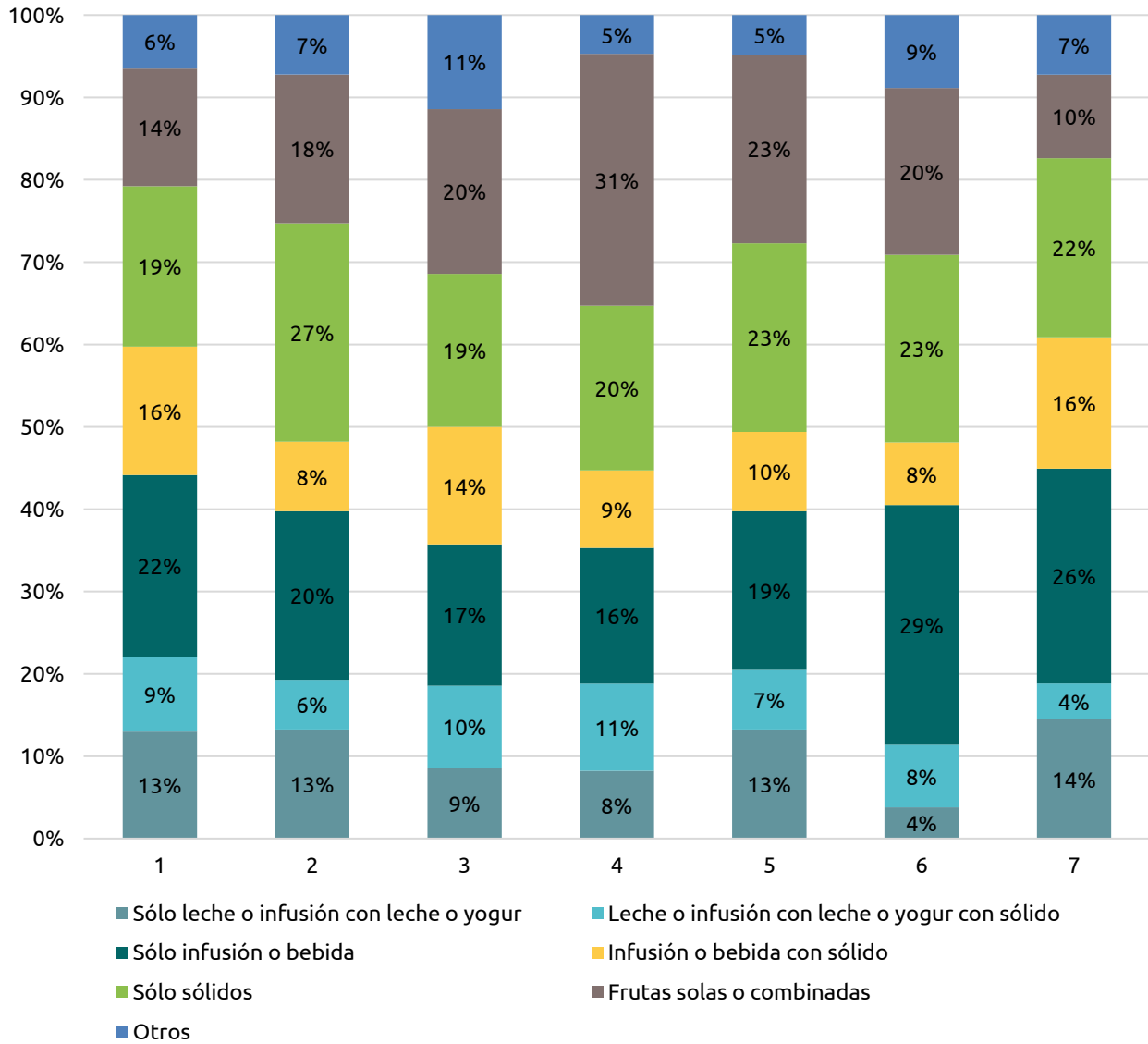


Fuente. Elaborado a partir de los datos del Estudio de consumo de alimentos y bebidas de población de grandes centros urbanos, 2012.

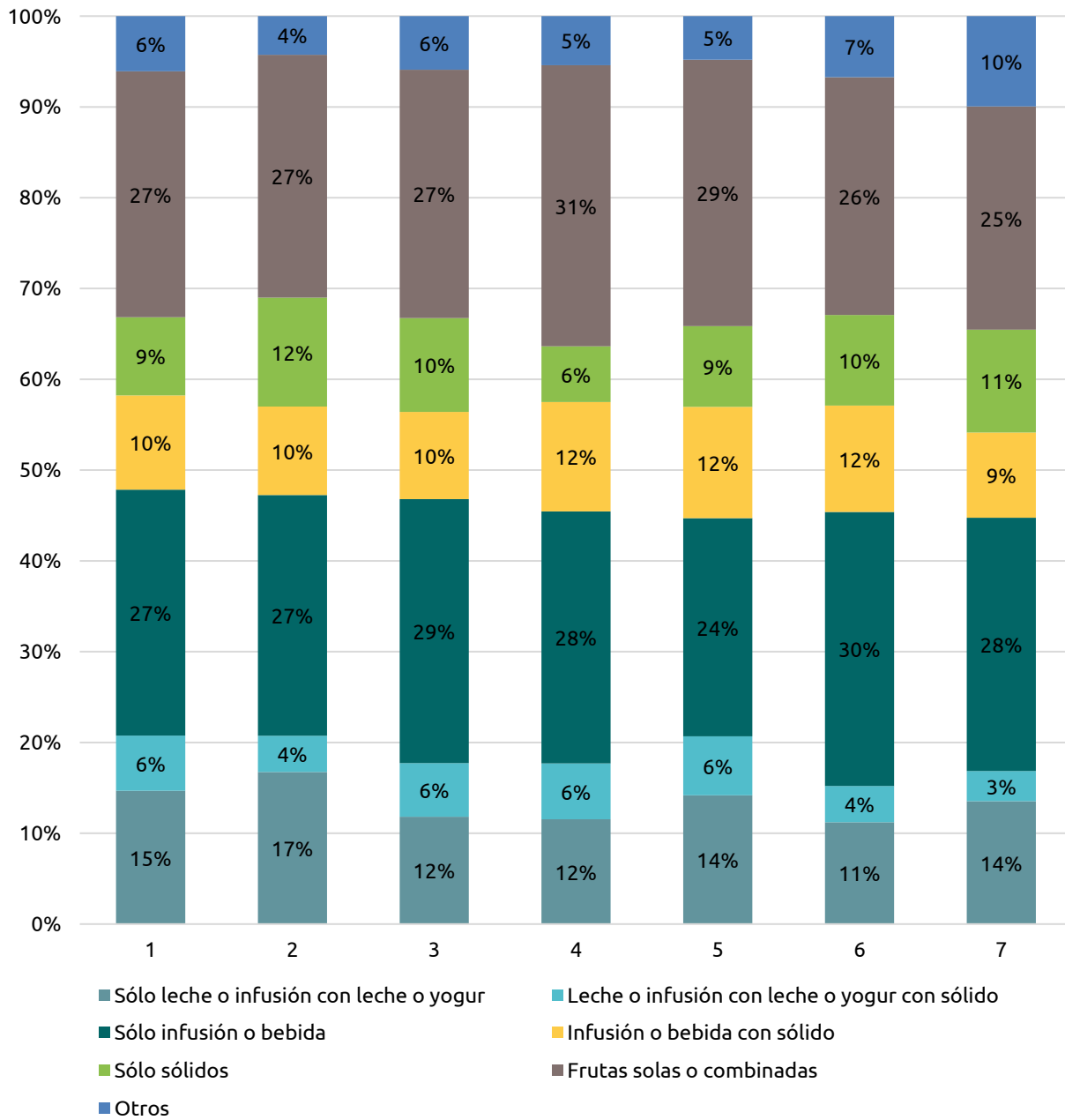
Figura 14 Distribución de las categorías conformadas para entre comidas, en 7 días, según grupo etario (%)



12 a 18 años



19 a 69 años



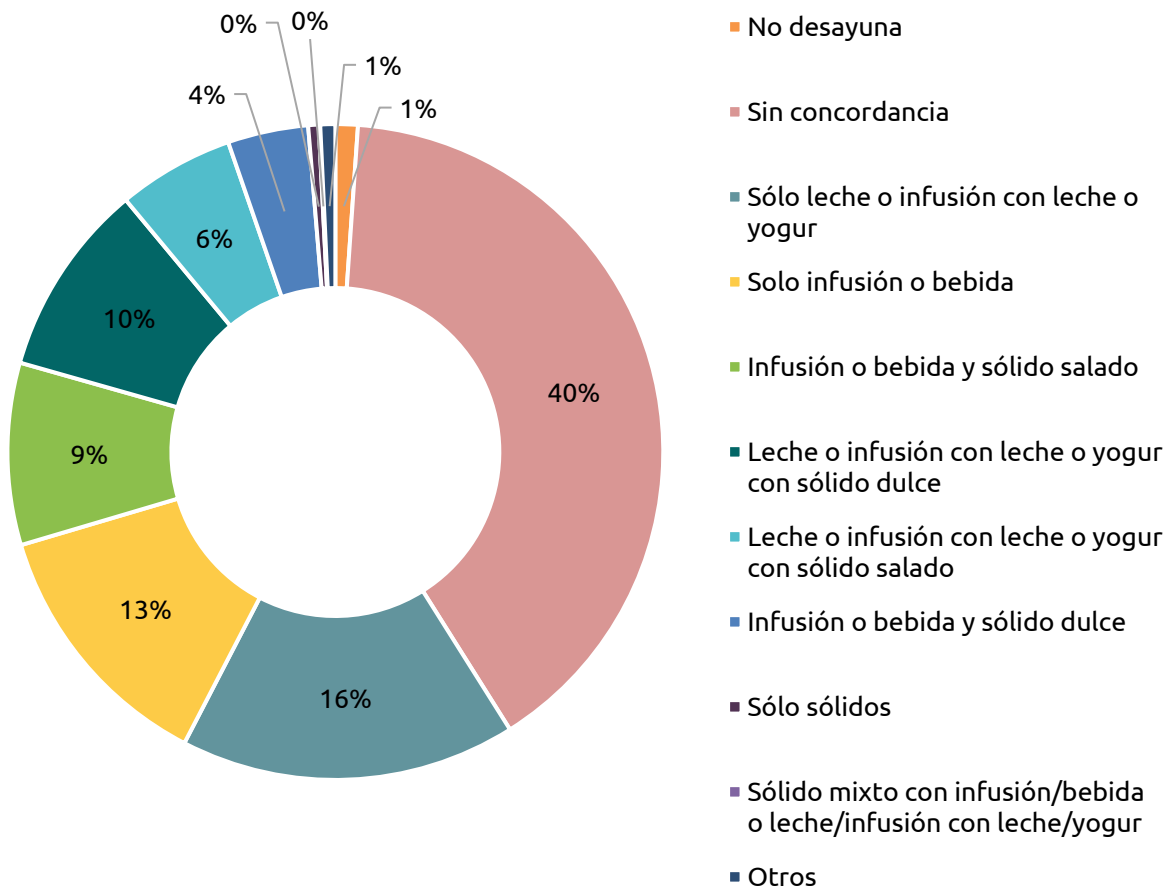
Fuente. Elaborado a partir de los datos del Estudio de consumo de alimentos y bebidas de población de grandes centros urbanos, 2012.

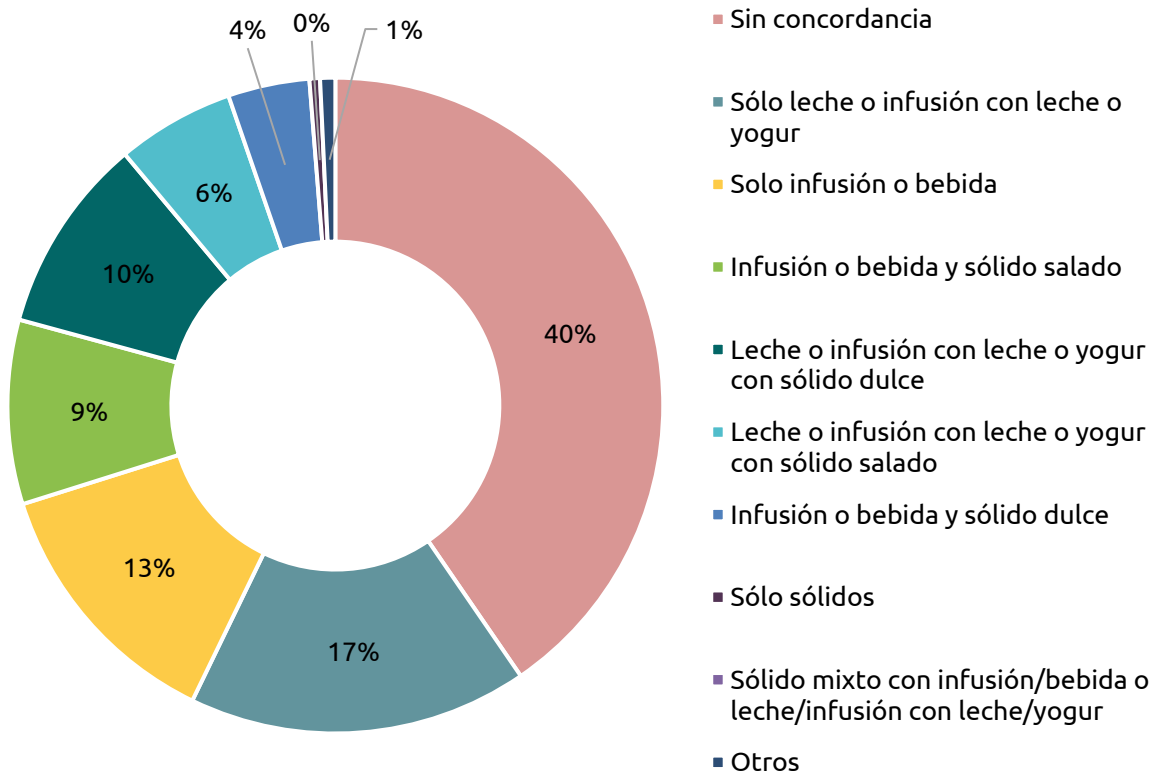
Concordancia a lo largo de la semana

Para analizar el grado de concordancia entre las categorías definidas en cada individuo a lo largo de la semana se fijó como punto de corte el 60% y se calculó el nivel de concordancia intraindividual para cada categoría.

En desayuno 6 de cada 10 individuos eligen al menos el 60% de los días de la semana la misma combinación de alimentos y en merienda 5 de cada 10. En ambos momentos del día, las categorías con mayor concordancia son "Sólo leche o infusión con leche o yogur" y "sólo infusión o bebida".

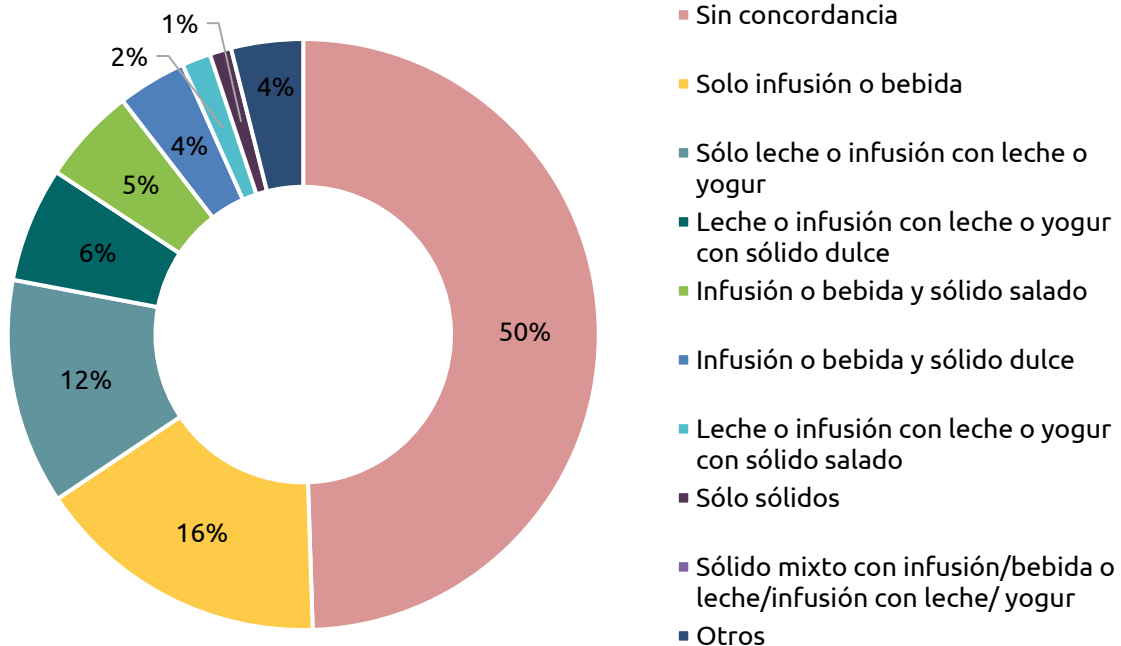
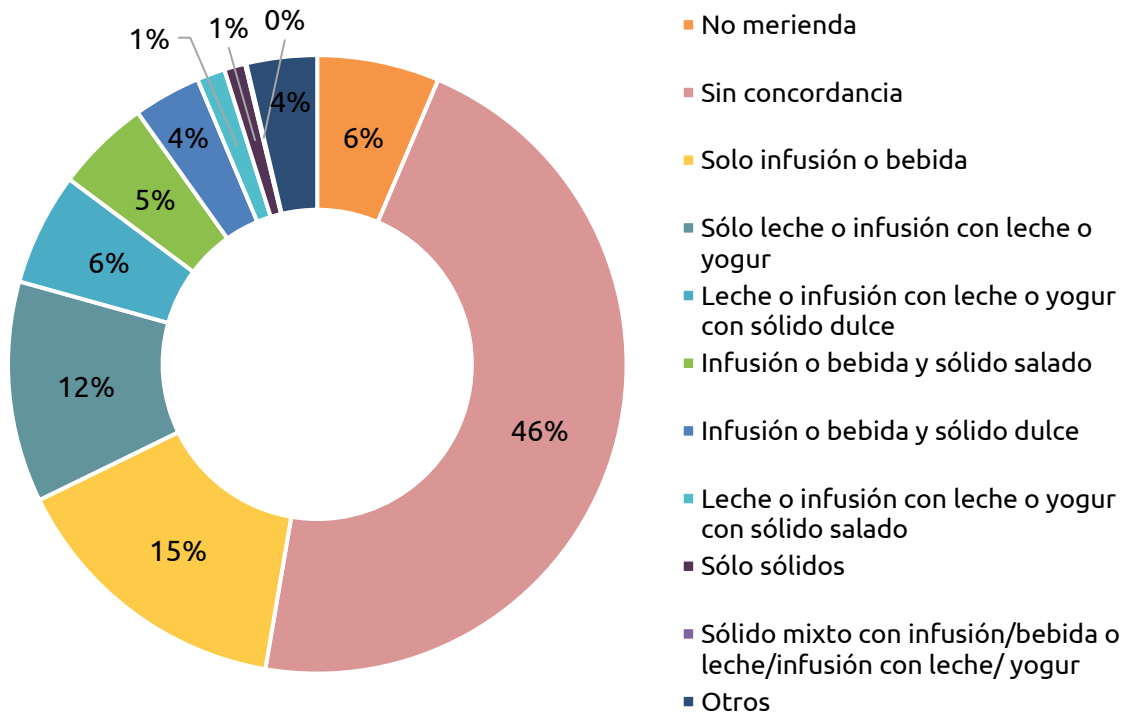
Figura 15 Concordancia en la repetición de categorías conformadas para desayuno, en 7 días (%)





Fuente. Elaborado a partir de los datos del Estudio de consumo de alimentos y bebidas de población de grandes centros urbanos, 2012.

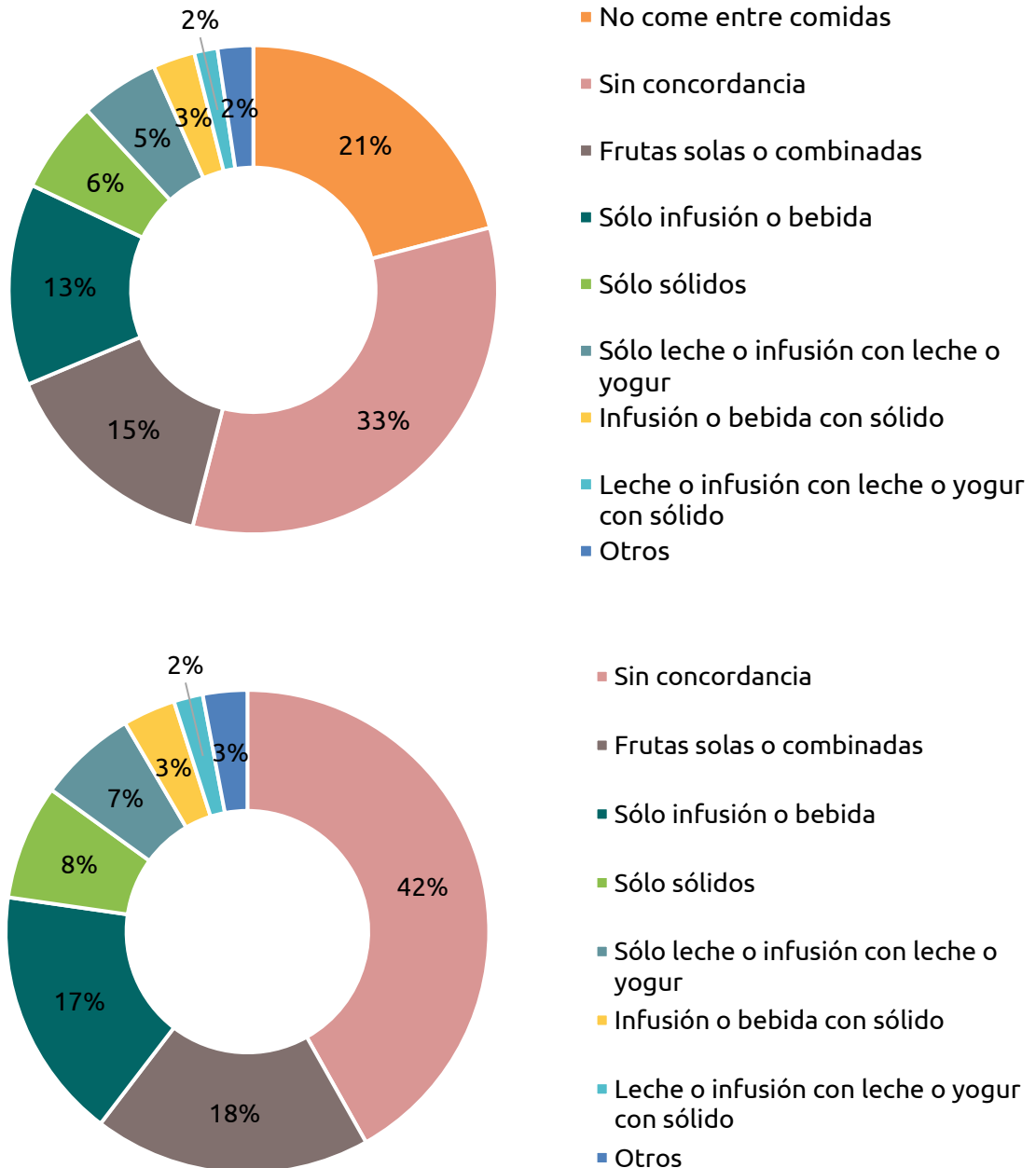
Figura 16 Concordancia en la repetición de categorías conformadas para merienda, en 7 días (%)



Fuente. Elaborado a partir de los datos del Estudio de consumo de alimentos y bebidas de población de grandes centros urbanos, 2012.

En entre comidas la concordancia es similar a la observada en desayuno y merienda. Las frutas, solas o combinadas, son la categoría que muestra mayor nivel de concordancia a lo largo de la semana, 2 de cada 10 personas las eligen en la mayoría de sus entre comidas. El consumo de infusiones o bebidas son la segunda categoría en repetición semanal.

Figura 17 Concordancia en la repetición de categorías conformadas para entre comidas, en 7 días (%)



Fuente. Elaborado a partir de los datos del Estudio de consumo de alimentos y bebidas de población de grandes centros urbanos, 2012.

Anexo 4. Análisis de la calidad nutricional

Tabla 11 Aporte promedio de energía y nutrientes de las categorías conformadas para desayuno y merienda

| | Sólo leche o infusión con leche o yogur | Leche o infusión con leche o yogur y sólido salado | Leche o infusión con leche o yogur y sólido dulce | Sólo infusión o bebida | Infusión o bebida y sólido salado | Infusión o bebida y sólido dulce | Sólo sólidos | Sólido con Infusión/bebida o leche/infusión con leche/yogur | Otros |
|--------------------------------------|---|--|---|------------------------|-----------------------------------|----------------------------------|--------------|---|-------|
| Energía (kcal) | 232 | 333 | 350 | 189 | 258 | 324 | 296 | 454 | 229 |
| Hidratos de carbono (g) | 32,5 | 49,2 | 50,9 | 30,9 | 42,2 | 50,7 | 44,3 | 68,4 | 33,8 |
| Proteínas (g) | 8,3 | 11,5 | 10,0 | 4,9 | 8,0 | 7,0 | 8,1 | 12,9 | 5,9 |
| Grasas (g) | 7,7 | 10,4 | 11,8 | 5,4 | 6,8 | 10,5 | 10,0 | 14,8 | 7,9 |
| Alcohol (g) | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 |
| Azúcares totales (g) | 23,1 | 23,9 | 30,0 | 18,9 | 15,6 | 24,8 | 16,6 | 30,9 | 15,4 |
| Azúcares agregados (g) | 12,5 | 13,0 | 20,0 | 15,3 | 10,8 | 20,8 | 12,5 | 22,7 | 7,5 |
| Fibra (g) | 0,8 | 1,7 | 1,2 | 0,9 | 1,7 | 1,4 | 1,7 | 2,0 | 1,9 |
| Grasas saturadas (g) | 4,2 | 5,5 | 5,8 | 2,5 | 3,3 | 4,8 | 4,6 | 6,9 | 3,3 |
| Grasas monoinsaturadas (g) | 2,0 | 3,1 | 3,5 | 1,6 | 2,3 | 3,3 | 3,0 | 4,5 | 2,3 |
| Grasas poliinsaturadas n3 (g) | 0,1 | 0,1 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,1 | 0,1 | 0,1 |
| Grasas poliinsaturadas n6 (g) | 0,4 | 0,5 | 0,4 | 0,5 | 0,4 | 0,5 | 0,5 | 0,7 | 1,0 |
| Grasas trans (g) | 0,3 | 0,4 | 0,4 | 0,1 | 0,2 | 0,3 | 0,3 | 0,4 | 0,1 |
| Colesterol (mg) | 23 | 29 | 29 | 19 | 17 | 26 | 24 | 34 | 28 |
| Sodio (mg) | 176 | 341 | 244 | 128 | 289 | 207 | 302 | 452 | 147 |
| Calcio (mg) | 278 | 281 | 282 | 90 | 118 | 106 | 119 | 240 | 90 |
| Hierro (mg) | 1,2 | 2,0 | 1,6 | 1,0 | 1,8 | 1,5 | 1,8 | 2,6 | 1,1 |
| Zinc (mg) | 1,2 | 1,4 | 1,4 | 0,5 | 0,8 | 0,7 | 1,1 | 1,5 | 0,8 |
| Magnesio (mg) | 24 | 35 | 26 | 14 | 24 | 17 | 20 | 31 | 19 |
| Fósforo (mg) | 224 | 254 | 243 | 86 | 123 | 111 | 127 | 231 | 98 |
| Vitamina A (ug RE) | 161,6 | 157,8 | 164,5 | 58,4 | 53,2 | 65,1 | 70,9 | 138,2 | 143,4 |
| Vitamina C (mg) | 10,2 | 9,8 | 9,7 | 4,5 | 4,6 | 4,7 | 4,6 | 6,2 | 17,2 |
| Folato (ug) | 43,9 | 112,3 | 65,3 | 46,2 | 107,6 | 75,5 | 99,6 | 132,5 | 59,5 |
| Vitamina B12 (ug) | 0,9 | 1,0 | 0,9 | 0,3 | 0,4 | 0,3 | 0,3 | 0,7 | 0,3 |

| | | | | | | | | | |
|-------------------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| Tiamina (mg) | 0,2 | 0,3 | 0,2 | 0,1 | 0,2 | 0,2 | 0,2 | 0,3 | 0,2 |
| Riboflavina (mg) | 0,4 | 0,5 | 0,5 | 0,2 | 0,3 | 0,3 | 0,3 | 0,5 | 0,2 |
| Niacina (mg) | 1,3 | 2,6 | 2,0 | 1,1 | 2,3 | 1,7 | 2,3 | 3,0 | 1,2 |
| Vitamina B6 (mg) | 0,1 | 0,1 | 0,2 | 0,1 | 0,1 | 0,1 | 0,1 | 0,1 | 0,1 |
| Vitamina E (mg) | 0,5 | 0,5 | 0,4 | 0,4 | 0,4 | 0,3 | 0,4 | 0,6 | 0,8 |
| Vitamina D (ug) | 1,9 | 1,7 | 1,8 | 0,4 | 0,4 | 0,4 | 0,4 | 1,3 | 0,4 |

Fuente. Elaborado a partir de los datos de la Encuesta Alimentaria Nutricional de la Ciudad de Buenos Aires, EAN CABA 2011.

Tabla 12 Aporte promedio de energía y nutrientes de las categorías conformadas para almuerzo y cena

| | Variado | Carne y feculentos | Carne, hortalizas y frutas | Feculentos, hortalizas, frutas | Sándwiches de carnes | Feculentos (sólo) | Hortalizas y frutas | Otros |
|--------------------------------------|---------|-----------------------|----------------------------------|--------------------------------------|-------------------------|----------------------|------------------------|-------|
| Energía (kcal) | 669 | 600 | 556 | 471 | 559 | 400 | 511 | 438 |
| Hidratos de carbono (g) | 76,9 | 59,5 | 48,0 | 69,4 | 55,5 | 56,4 | 65,7 | 56,2 |
| Proteínas (g) | 33,3 | 31,4 | 33,7 | 14,5 | 29,8 | 12,6 | 17,2 | 14,5 |
| Grasas (g) | 24,2 | 25,2 | 24,6 | 15,1 | 23,7 | 13,2 | 20,2 | 17,1 |
| Alcohol (g) | 0,8 | 0,4 | 0,9 | 0,4 | 0,5 | 0,3 | 0,5 | 0,4 |
| Azúcares totales (g) | 23,5 | 17,6 | 20,7 | 18,9 | 21,8 | 13,7 | 23,8 | 21,0 |
| Azúcares agregados (g) | 11,6 | 14,4 | 9,0 | 7,8 | 17,3 | 10,6 | 11,4 | 16,8 |
| Fibra (g) | 5,8 | 2,6 | 4,7 | 5,8 | 2,2 | 2,1 | 5,2 | 2,2 |
| Grasas saturadas (g) | 7,9 | 8,8 | 7,3 | 5,4 | 8,4 | 5,3 | 7,5 | 6,6 |
| Grasas monoinsaturadas (g) | 7,7 | 8,1 | 8,1 | 4,5 | 7,9 | 3,4 | 6,3 | 3,6 |
| Grasas poliinsaturadas n3 (g) | 0,2 | 0,2 | 0,3 | 0,1 | 0,2 | 0,1 | 0,2 | 0,1 |
| Grasas poliinsaturadas n6 (g) | 5,1 | 5,0 | 5,5 | 3,3 | 3,7 | 2,4 | 4,3 | 1,7 |
| Grasas trans (g) | 0,5 | 0,5 | 0,4 | 0,3 | 0,4 | 0,3 | 0,4 | 0,3 |
| Colesterol (mg) | 115 | 125 | 130 | 53 | 115 | 54 | 78 | 46 |
| Sodio (mg) | 505 | 581 | 541 | 418 | 896 | 367 | 416 | 547 |
| Calcio (mg) | 155 | 147 | 169 | 189 | 174 | 160 | 309 | 219 |
| Hierro (mg) | 4,9 | 3,5 | 5,2 | 3,1 | 4,0 | 1,7 | 3,9 | 2,4 |
| Zinc (mg) | 4,3 | 3,7 | 3,9 | 1,8 | 3,5 | 1,5 | 2,1 | 1,8 |
| Magnesio (mg) | 81 | 54 | 71 | 64 | 41 | 30 | 61 | 30 |
| Fósforo (mg) | 418 | 372 | 412 | 242 | 348 | 200 | 304 | 235 |
| Vitamina A (ug RE) | 490,5 | 152,6 | 621,4 | 502,3 | 162,5 | 120,4 | 543,9 | 120,0 |
| Vitamina C (mg) | 37,4 | 9,9 | 35,6 | 32,0 | 6,3 | 6,2 | 34,9 | 5,2 |
| Folato (ug) | 114,2 | 73,2 | 147,6 | 107,0 | 177,9 | 59,2 | 223,6 | 125,5 |
| Vitamina B12 (ug) | 1,9 | 1,6 | 2,1 | 0,4 | 1,4 | 0,5 | 0,8 | 0,8 |

| | | | | | | | | |
|-------------------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| Tiamina (mg) | 0,4 | 0,3 | 0,4 | 0,3 | 0,4 | 0,2 | 0,5 | 0,3 |
| Riboflavina (mg) | 0,5 | 0,4 | 0,5 | 0,3 | 0,5 | 0,2 | 0,4 | 0,3 |
| Niacina (mg) | 9,3 | 8,6 | 9,7 | 2,8 | 8,3 | 2,1 | 2,9 | 3,0 |
| Vitamina B6 (mg) | 0,8 | 0,6 | 0,7 | 0,4 | 0,4 | 0,2 | 0,3 | 0,2 |
| Vitamina E (mg) | 4,4 | 3,6 | 4,7 | 3,5 | 2,7 | 1,8 | 4,8 | 1,5 |
| Vitamina D (ug) | 0,7 | 0,7 | 0,7 | 0,4 | 0,5 | 0,4 | 0,6 | 0,6 |

Fuente. Elaborado a partir de los datos de la Encuesta Alimentaria Nutricional de la Ciudad de Buenos Aires, EAN CABA 2011.

Tabla 13 Aporte promedio de energía y nutrientes de las categorías conformadas para entre comidas

| | Sólo leche o infusión con leche o yogur | Leche o infusión con leche o yogur con sólido | Sólo infusión o bebida | Infusión o bebida con sólido | Sólo sólidos | Frutas solas o combinadas | Otros |
|-------------------------------|---|---|------------------------|------------------------------|--------------|---------------------------|-------|
| Energía (kcal) | 203 | 458 | 108 | 434 | 258 | 309 | 165 |
| Hidratos de carbono (g) | 27,1 | 65,7 | 19,6 | 67,8 | 37,1 | 55,8 | 18,1 |
| Proteínas (g) | 8,1 | 13,7 | 1,9 | 9,5 | 6,0 | 6,8 | 5,6 |
| Grasas (g) | 6,9 | 15,7 | 2,4 | 14,1 | 9,6 | 7,1 | 7,8 |
| Alcohol (g) | 0,0 | 0,1 | 0,1 | 0,2 | 0,0 | 0,2 | 0,0 |
| Azúcares totales (g) | 22,0 | 39,3 | 15,7 | 35,1 | 14,7 | 32,6 | 6,3 |
| Azúcares agregados (g) | 10,6 | 27,1 | 14,1 | 31,1 | 14,0 | 11,3 | 4,7 |
| Fibra (g) | 0,4 | 1,6 | 0,2 | 1,9 | 1,3 | 4,5 | 0,9 |
| Grasas saturadas (g) | 3,6 | 7,6 | 0,8 | 5,7 | 4,0 | 3,0 | 2,6 |
| Grasas monoinsaturadas (g) | 1,7 | 4,7 | 0,9 | 5,0 | 3,2 | 2,2 | 3,2 |
| Grasas poliinsaturadas n3 (g) | 0,1 | 0,1 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,1 | 0,0 |
| Grasas poliinsaturadas n6 (g) | 0,4 | 0,7 | 0,3 | 0,9 | 0,5 | 0,6 | 0,7 |
| Grasas trans (g) | 0,2 | 0,5 | 0,0 | 0,4 | 0,3 | 0,2 | 0,1 |
| Colesterol (mg) | 21 | 36 | 6 | 28 | 17 | 17 | 19 |
| Sodio (mg) | 139 | 377 | 67 | 407 | 237 | 190 | 193 |
| Calcio (mg) | 298 | 339 | 34 | 95 | 50 | 127 | 73 |
| Hierro (mg) | 0,7 | 2,1 | 0,4 | 2,0 | 1,3 | 1,5 | 0,5 |
| Zinc (mg) | 1,1 | 1,7 | 0,2 | 1,0 | 0,7 | 0,8 | 0,6 |
| Magnesio (mg) | 18 | 34 | 4 | 20 | 13 | 34 | 10 |
| Fósforo (mg) | 210 | 293 | 25 | 120 | 70 | 123 | 78 |
| Vitamina A (ug RE) | 157,0 | 178,2 | 21,6 | 70,5 | 27,9 | 103,5 | 65,1 |
| Vitamina C (mg) | 7,3 | 7,7 | 2,7 | 5,4 | 1,0 | 33,1 | 1,9 |
| Folato (ug) | 26,9 | 91,4 | 14,8 | 92,8 | 56,1 | 73,5 | 20,9 |
| Vitamina B12 (ug) | 0,8 | 1,0 | 0,1 | 0,3 | 0,2 | 0,4 | 0,2 |
| Tiamina (mg) | 0,1 | 0,3 | 0,0 | 0,2 | 0,1 | 0,2 | 0,1 |
| Riboflavina (mg) | 0,4 | 0,5 | 0,1 | 0,2 | 0,1 | 0,3 | 0,1 |

| | | | | | | | |
|-------------------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| Niacina (mg) | 0,6 | 2,5 | 0,7 | 2,6 | 1,4 | 2,0 | 0,7 |
| Vitamina B6 (mg) | 0,1 | 0,2 | 0,1 | 0,1 | 0,1 | 0,3 | 0,1 |
| Vitamina E (mg) | 0,5 | 0,7 | 0,2 | 0,6 | 0,4 | 0,7 | 0,7 |
| Vitamina D (ug) | 1,6 | 1,6 | 0,1 | 0,2 | 0,1 | 0,4 | 0,2 |

Fuente. Elaborado a partir de los datos de la Encuesta Alimentaria Nutricional de la Ciudad de Buenos Aires, EAN CABA 2011.

Tabla 14 Aporte promedio de energía y nutrientes de las categorías conformadas para desayuno y merienda por grupo etario

| Sólo leche o infusión con leche o yogur | Niños 2 a 4 años | Niños 5 a 12 años | Adolescentes 13 a 18 años | Mujeres en edad fértil | Adultos >60 años |
|---|------------------|-------------------|---------------------------|------------------------|------------------|
| Energía (kcal) | 216 | 227 | 260 | 250 | 224 |
| Hidratos de carbono (g) | 28,5 | 32,4 | 37,8 | 36,1 | 33,2 |
| Proteínas (g) | 8,0 | 7,9 | 8,8 | 9,0 | 9,1 |
| Grasas (g) | 7,8 | 7,4 | 8,2 | 7,9 | 6,1 |
| Alcohol (g) | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| Azúcares totales (g) | 21,3 | 24,1 | 25,7 | 23,5 | 20,3 |
| Azúcares agregados (g) | 10,4 | 14,2 | 16,0 | 11,6 | 8,3 |
| Fibra (g) | 0,6 | 0,7 | 0,9 | 1,1 | 1,4 |
| Grasas saturadas (g) | 4,3 | 4,1 | 4,4 | 4,4 | 3,1 |
| Grasas monoinsaturadas (g) | 2,0 | 2,0 | 2,2 | 2,1 | 1,7 |
| Grasas poliinsaturadas n3 (g) | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,1 |
| Grasas poliinsaturadas n6 (g) | 0,3 | 0,3 | 0,4 | 0,5 | 0,4 |
| Grasas trans (g) | 0,3 | 0,3 | 0,3 | 0,3 | 0,2 |
| Colesterol (mg) | 23 | 23 | 25 | 25 | 16 |
| Sodio (mg) | 170 | 168 | 184 | 193 | 189 |
| Calcio (mg) | 281 | 269 | 277 | 279 | 318 |
| Hierro (mg) | 1,3 | 1,1 | 1,3 | 1,0 | 0,8 |
| Zinc (mg) | 1,2 | 1,2 | 1,4 | 1,1 | 1,0 |
| Magnesio (mg) | 22 | 22 | 27 | 31 | 32 |
| Fósforo (mg) | 222 | 216 | 229 | 233 | 233 |
| Vitamina A (ug RE) | 160,6 | 165,3 | 172,6 | 146,9 | 150,7 |
| Vitamina C (mg) | 10,3 | 8,6 | 10,3 | 13,2 | 10,0 |
| Folato (ug) | 36,7 | 37,0 | 57,8 | 53,0 | 61,7 |
| Vitamina B12 (ug) | 0,8 | 0,9 | 0,9 | 0,8 | 0,8 |
| Tiamina (mg) | 0,1 | 0,1 | 0,2 | 0,2 | 0,2 |
| Riboflavina (mg) | 0,4 | 0,4 | 0,5 | 0,4 | 0,4 |
| Niacina (mg) | 1,1 | 1,2 | 1,8 | 1,4 | 1,1 |
| Vitamina B6 (mg) | 0,1 | 0,1 | 0,2 | 0,1 | 0,1 |
| Vitamina E (mg) | 0,4 | 0,4 | 0,6 | 0,5 | 0,8 |
| Vitamina D (ug) | 2,0 | 2,0 | 2,0 | 1,7 | 1,6 |

| Leche o infusión con leche o yogur y sólido salado | Niños 2 a 4 años | Niños 5 a 12 años | Adolescentes 13 a 18 años | Mujeres en edad fértil | Adultos >60 años |
|---|-------------------------|--------------------------|----------------------------------|-------------------------------|----------------------------|
| Energía (kcal) | 281 | 368 | 431 | 321 | 243 |
| Hidratos de carbono (g) | 39,5 | 54,3 | 65,1 | 47,8 | 35,5 |
| Proteínas (g) | 9,6 | 12,2 | 14,4 | 11,2 | 9,9 |
| Grasas (g) | 9,5 | 11,7 | 12,9 | 9,8 | 6,9 |
| Alcohol (g) | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| Azúcares totales (g) | 21,0 | 26,5 | 30,4 | 23,3 | 15,9 |
| Azúcares agregados (g) | 10,2 | 15,3 | 17,0 | 13,3 | 6,4 |
| Fibra (g) | 1,1 | 1,6 | 2,4 | 1,9 | 1,6 |
| Grasas saturadas (g) | 5,3 | 6,3 | 6,6 | 5,1 | 3,4 |
| Grasas monoinsaturadas (g) | 2,8 | 3,4 | 3,9 | 3,1 | 2,1 |
| Grasas poliinsaturadas n3 (g) | 0,1 | 0,1 | 0,1 | 0,1 | 0,1 |
| Grasas poliinsaturadas n6 (g) | 0,4 | 0,6 | 0,6 | 0,5 | 0,3 |
| Grasas trans (g) | 0,4 | 0,4 | 0,5 | 0,3 | 0,2 |
| Colesterol (mg) | 26 | 32 | 33 | 31 | 18 |
| Sodio (mg) | 280 | 400 | 424 | 312 | 258 |
| Calcio (mg) | 273 | 300 | 338 | 257 | 238 |
| Hierro (mg) | 1,7 | 2,2 | 2,7 | 1,9 | 1,3 |
| Zinc (mg) | 1,3 | 1,6 | 1,9 | 1,3 | 1,0 |
| Magnesio (mg) | 26 | 34 | 45 | 39 | 34 |
| Fósforo (mg) | 231 | 273 | 311 | 241 | 209 |
| Vitamina A (ug RE) | 149,7 | 170,8 | 183,0 | 159,8 | 108,8 |
| Vitamina C (mg) | 9,4 | 9,5 | 11,6 | 9,9 | 8,8 |
| Folato (ug) | 92,7 | 129,6 | 152,6 | 100,2 | 80,7 |
| Vitamina B12 (ug) | 0,8 | 0,9 | 1,0 | 1,2 | 1,0 |
| Tiamina (mg) | 0,2 | 0,3 | 0,4 | 0,2 | 0,2 |
| Riboflavina (mg) | 0,4 | 0,5 | 0,6 | 0,4 | 0,4 |
| Niacina (mg) | 1,9 | 2,9 | 3,7 | 2,5 | 1,7 |
| Vitamina B6 (mg) | 0,1 | 0,2 | 0,2 | 0,1 | 0,1 |
| Vitamina E (mg) | 0,4 | 0,5 | 0,6 | 0,4 | 0,3 |
| Vitamina D (ug) | 1,8 | 1,9 | 2,0 | 1,5 | 1,2 |

| Leche o infusión con leche o yogur y sólido dulce | Niños 2 a 4 años | Niños 5 a 12 años | Adolescentes 13 a 18 años | Mujeres en edad fértil | Adultos >60 años |
|--|-------------------------|--------------------------|----------------------------------|-------------------------------|----------------------------|
| Energía (kcal) | 298 | 357 | 422 | 351 | 276 |
| Hidratos de carbono (g) | 41,5 | 52,3 | 62,9 | 51,6 | 40,6 |
| Proteínas (g) | 9,0 | 10,0 | 11,4 | 10,2 | 8,9 |
| Grasas (g) | 10,7 | 12,0 | 13,9 | 11,6 | 8,8 |
| Alcohol (g) | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| Azúcares totales (g) | 26,4 | 31,8 | 35,3 | 28,1 | 19,5 |
| Azúcares agregados (g) | 15,8 | 21,7 | 25,2 | 19,2 | 11,3 |
| Fibra (g) | 0,8 | 1,1 | 1,5 | 1,3 | 1,7 |
| Grasas saturadas (g) | 5,6 | 5,9 | 6,6 | 5,5 | 3,6 |
| Grasas monoinsaturadas (g) | 3,0 | 3,5 | 4,1 | 3,5 | 2,7 |
| Grasas poliinsaturadas n3 (g) | 0,1 | 0,1 | 0,1 | 0,1 | 0,2 |
| Grasas poliinsaturadas n6 (g) | 0,4 | 0,4 | 0,5 | 0,4 | 0,4 |
| Grasas trans (g) | 0,4 | 0,4 | 0,5 | 0,4 | 0,2 |
| Colesterol (mg) | 27 | 29 | 34 | 27 | 20 |
| Sodio (mg) | 202 | 251 | 297 | 240 | 217 |
| Calcio (mg) | 290 | 282 | 292 | 261 | 232 |
| Hierro (mg) | 1,4 | 1,6 | 2,1 | 1,6 | 1,2 |
| Zinc (mg) | 1,3 | 1,4 | 1,7 | 1,2 | 1,0 |
| Magnesio (mg) | 22 | 25 | 30 | 31 | 33 |
| Fósforo (mg) | 232 | 245 | 260 | 241 | 215 |
| Vitamina A (ug RE) | 161,7 | 169,4 | 183,2 | 143,6 | 116,2 |
| Vitamina C (mg) | 9,7 | 10,2 | 10,3 | 7,4 | 7,7 |
| Folato (ug) | 49,1 | 64,6 | 85,9 | 70,3 | 63,3 |
| Vitamina B12 (ug) | 0,9 | 0,9 | 1,0 | 0,8 | 0,6 |
| Tiamina (mg) | 0,2 | 0,2 | 0,3 | 0,2 | 0,2 |
| Riboflavina (mg) | 0,5 | 0,5 | 0,6 | 0,5 | 0,4 |
| Niacina (mg) | 1,4 | 2,0 | 2,7 | 1,9 | 1,5 |
| Vitamina B6 (mg) | 0,1 | 0,2 | 0,2 | 0,1 | 0,1 |
| Vitamina E (mg) | 0,4 | 0,4 | 0,6 | 0,5 | 0,3 |
| Vitamina D (ug) | 1,9 | 1,8 | 2,0 | 1,6 | 1,2 |

| Sólo infusión o bebida | Niños 2 a 4 años | Niños 5 a 12 años | Adolescentes 13 a 18 años | Mujeres en edad fértil | Adultos >60 años |
|-------------------------------|------------------|-------------------|---------------------------|------------------------|------------------|
| Energía (kcal) | 176 | 187 | 226 | 205 | 127 |
| Hidratos de carbono (g) | 27,8 | 32,1 | 37,1 | 33,8 | 18,7 |
| Proteínas (g) | 4,3 | 3,9 | 5,3 | 5,1 | 4,5 |
| Grasas (g) | 5,3 | 5,2 | 6,4 | 5,7 | 4,0 |
| Alcohol (g) | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| Azúcares totales (g) | 15,9 | 22,7 | 21,6 | 21,2 | 9,3 |
| Azúcares agregados (g) | 10,7 | 20,0 | 18,7 | 17,5 | 5,5 |
| Fibra (g) | 0,8 | 0,6 | 1,0 | 0,9 | 0,8 |
| Grasas saturadas (g) | 2,3 | 2,6 | 2,7 | 2,6 | 1,9 |
| Grasas monoinsaturadas (g) | 1,7 | 1,3 | 2,0 | 1,7 | 1,1 |
| Grasas poliinsaturadas n3 (g) | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 |
| Grasas poliinsaturadas n6 (g) | 0,5 | 0,3 | 0,7 | 0,6 | 0,3 |
| Grasas trans (g) | 0,1 | 0,1 | 0,1 | 0,2 | 0,1 |
| Colesterol (mg) | 15 | 18 | 23 | 20 | 14 |
| Sodio (mg) | 153 | 122 | 146 | 132 | 103 |
| Calcio (mg) | 82 | 88 | 87 | 91 | 93 |
| Hierro (mg) | 0,9 | 0,8 | 1,2 | 1,0 | 0,7 |
| Zinc (mg) | 0,6 | 0,5 | 0,7 | 0,5 | 0,4 |
| Magnesio (mg) | 10 | 9 | 18 | 15 | 13 |
| Fósforo (mg) | 62 | 75 | 98 | 88 | 82 |
| Vitamina A (ug RE) | 109,1 | 60,6 | 86,9 | 49,4 | 45,5 |
| Vitamina C (mg) | 6,0 | 2,9 | 6,3 | 4,1 | 4,9 |
| Folato (ug) | 50,7 | 43,1 | 64,7 | 46,3 | 32,7 |
| Vitamina B12 (ug) | 0,2 | 0,2 | 0,3 | 0,2 | 0,3 |
| Tiamina (mg) | 0,1 | 0,1 | 0,2 | 0,1 | 0,1 |
| Riboflavina (mg) | 0,2 | 0,2 | 0,2 | 0,2 | 0,2 |
| Niacina (mg) | 1,4 | 1,0 | 1,8 | 1,0 | 0,7 |
| Vitamina B6 (mg) | 0,1 | 0,1 | 0,1 | 0,1 | 0,0 |
| Vitamina E (mg) | 0,3 | 0,3 | 0,6 | 0,5 | 0,2 |
| Vitamina D (ug) | 0,4 | 0,5 | 0,6 | 0,4 | 0,4 |

| Infusión o bebida y sólido salado | Niños 2 a 4 años | Niños 5 a 12 años | Adolescentes 13 a 18 años | Mujeres en edad fértil | Adultos >60 años |
|--|-------------------------|--------------------------|----------------------------------|-------------------------------|----------------------------|
| Energía (kcal) | 219 | 279 | 385 | 253 | 200 |
| Hidratos de carbono (g) | 35,1 | 47,0 | 65,3 | 41,1 | 31,5 |
| Proteínas (g) | 6,7 | 7,6 | 10,7 | 7,9 | 7,2 |
| Grasas (g) | 6,0 | 7,3 | 9,5 | 6,8 | 5,2 |
| Alcohol (g) | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| Azúcares totales (g) | 16,2 | 19,4 | 24,4 | 15,2 | 9,8 |
| Azúcares agregados (g) | 9,4 | 15,2 | 19,0 | 10,8 | 5,0 |
| Fibra (g) | 1,0 | 1,4 | 2,1 | 1,8 | 1,6 |
| Grasas saturadas (g) | 3,2 | 3,8 | 4,5 | 3,3 | 2,4 |
| Grasas monoinsaturadas (g) | 1,7 | 2,4 | 3,2 | 2,3 | 1,8 |
| Grasas poliinsaturadas n3 (g) | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,0 |
| Grasas poliinsaturadas n6 (g) | 0,4 | 0,4 | 0,8 | 0,4 | 0,3 |
| Grasas trans (g) | 0,2 | 0,3 | 0,3 | 0,2 | 0,2 |
| Colesterol (mg) | 18 | 18 | 26 | 17 | 10 |
| Sodio (mg) | 231 | 333 | 417 | 278 | 238 |
| Calcio (mg) | 154 | 128 | 125 | 109 | 117 |
| Hierro (mg) | 1,4 | 1,8 | 2,5 | 1,8 | 1,4 |
| Zinc (mg) | 0,8 | 0,9 | 1,1 | 0,8 | 0,7 |
| Magnesio (mg) | 19 | 20 | 28 | 25 | 24 |
| Fósforo (mg) | 143 | 124 | 151 | 116 | 114 |
| Vitamina A (ug RE) | 81,4 | 61,1 | 57,7 | 51,0 | 44,3 |
| Vitamina C (mg) | 6,3 | 2,4 | 4,0 | 4,9 | 4,8 |
| Folato (ug) | 92,8 | 120,8 | 185,6 | 97,7 | 80,8 |
| Vitamina B12 (ug) | 0,4 | 0,3 | 0,3 | 0,3 | 0,5 |
| Tiamina (mg) | 0,2 | 0,2 | 0,3 | 0,2 | 0,2 |
| Riboflavina (mg) | 0,3 | 0,3 | 0,3 | 0,3 | 0,2 |
| Niacina (mg) | 1,7 | 2,4 | 3,4 | 2,2 | 1,8 |
| Vitamina B6 (mg) | 0,1 | 0,1 | 0,1 | 0,1 | 0,1 |
| Vitamina E (mg) | 0,3 | 0,3 | 0,7 | 0,3 | 0,3 |
| Vitamina D (ug) | 0,9 | 0,5 | 0,4 | 0,4 | 0,3 |

| Infusión o bebida y sólido dulce | Niños 2 a 4 años | Niños 5 a 12 años | Adolescentes 13 a 18 años | Mujeres en edad fértil | Adultos >60 años |
|---|-------------------------|--------------------------|----------------------------------|-------------------------------|----------------------------|
| Energía (kcal) | 246 | 343 | 399 | 319 | 268 |
| Hidratos de carbono (g) | 40,8 | 53,6 | 61,7 | 49,8 | 41,6 |
| Proteínas (g) | 4,7 | 6,9 | 8,5 | 7,1 | 6,1 |
| Grasas (g) | 7,2 | 11,5 | 13,4 | 10,3 | 8,8 |
| Alcohol (g) | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 |
| Azúcares totales (g) | 21,3 | 28,0 | 31,0 | 23,8 | 17,4 |
| Azúcares agregados (g) | 14,8 | 23,9 | 25,9 | 20,6 | 14,4 |
| Fibra (g) | 0,7 | 1,3 | 1,6 | 1,5 | 1,4 |
| Grasas saturadas (g) | 3,5 | 5,4 | 5,8 | 4,7 | 3,9 |
| Grasas monoinsaturadas (g) | 2,3 | 3,5 | 4,3 | 3,2 | 2,6 |
| Grasas poliinsaturadas n3 (g) | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,1 | 0,1 |
| Grasas poliinsaturadas n6 (g) | 0,4 | 0,4 | 0,9 | 0,5 | 0,4 |
| Grasas trans (g) | 0,3 | 0,3 | 0,5 | 0,3 | 0,2 |
| Colesterol (mg) | 13 | 24 | 37 | 26 | 23 |
| Sodio (mg) | 159 | 220 | 242 | 205 | 181 |
| Calcio (mg) | 107 | 109 | 120 | 103 | 87 |
| Hierro (mg) | 1,2 | 1,5 | 1,7 | 1,6 | 1,4 |
| Zinc (mg) | 0,7 | 0,8 | 0,8 | 0,7 | 0,5 |
| Magnesio (mg) | 10 | 15 | 21 | 19 | 16 |
| Fósforo (mg) | 83 | 112 | 138 | 111 | 93 |
| Vitamina A (ug RE) | 56,0 | 69,1 | 94,4 | 57,1 | 52,5 |
| Vitamina C (mg) | 7,5 | 4,9 | 6,0 | 3,5 | 4,6 |
| Folato (ug) | 65,5 | 75,9 | 88,7 | 74,1 | 68,4 |
| Vitamina B12 (ug) | 0,2 | 0,3 | 0,3 | 0,3 | 0,2 |
| Tiamina (mg) | 0,2 | 0,2 | 0,2 | 0,2 | 0,2 |
| Riboflavina (mg) | 0,2 | 0,3 | 0,3 | 0,3 | 0,3 |
| Niacina (mg) | 1,7 | 1,9 | 2,2 | 1,6 | 1,3 |
| Vitamina B6 (mg) | 0,1 | 0,1 | 0,1 | 0,1 | 0,0 |
| Vitamina E (mg) | 0,2 | 0,3 | 0,6 | 0,3 | 0,2 |
| Vitamina D (ug) | 0,4 | 0,5 | 0,6 | 0,4 | 0,3 |

| Solo sólidos | Niños 2 a 4 años | Niños 5 a 12 años | Adolescentes 13 a 18 años | Mujeres en edad fértil | Adultos >60 años |
|-------------------------------|------------------|-------------------|---------------------------|------------------------|------------------|
| Energía (kcal) | 219 | 295 | 377 | 289 | 245 |
| Hidratos de carbono (g) | 33,3 | 43,0 | 57,3 | 43,0 | 37,0 |
| Proteínas (g) | 5,4 | 7,8 | 10,3 | 8,6 | 8,2 |
| Grasas (g) | 7,2 | 10,5 | 12,2 | 10,0 | 7,5 |
| Alcohol (g) | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| Azúcares totales (g) | 14,5 | 15,8 | 20,8 | 14,8 | 17,6 |
| Azúcares agregados (g) | 10,4 | 11,6 | 15,6 | 11,7 | 14,7 |
| Fibra (g) | 1,2 | 1,6 | 2,2 | 1,8 | 1,6 |
| Grasas saturadas (g) | 3,3 | 4,7 | 6,0 | 4,6 | 3,3 |
| Grasas monoinsaturadas (g) | 2,1 | 3,3 | 3,7 | 3,0 | 2,1 |
| Grasas poliinsaturadas n3 (g) | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,1 | 0,1 |
| Grasas poliinsaturadas n6 (g) | 0,3 | 0,5 | 0,7 | 0,5 | 0,4 |
| Grasas trans (g) | 0,3 | 0,3 | 0,4 | 0,3 | 0,2 |
| Colesterol (mg) | 18 | 24 | 28 | 24 | 15 |
| Sodio (mg) | 215 | 328 | 372 | 289 | 220 |
| Calcio (mg) | 101 | 115 | 138 | 111 | 173 |
| Hierro (mg) | 1,3 | 1,8 | 2,6 | 1,7 | 1,3 |
| Zinc (mg) | 0,8 | 1,1 | 1,5 | 0,9 | 1,1 |
| Magnesio (mg) | 13 | 17 | 25 | 24 | 32 |
| Fósforo (mg) | 89 | 118 | 159 | 132 | 179 |
| Vitamina A (ug RE) | 54,6 | 78,0 | 94,0 | 52,8 | 76,2 |
| Vitamina C (mg) | 5,0 | 4,8 | 5,7 | 3,4 | 1,7 |
| Folato (ug) | 56,5 | 93,1 | 147,4 | 101,1 | 59,9 |
| Vitamina B12 (ug) | 0,2 | 0,3 | 0,4 | 0,2 | 0,9 |
| Tiamina (mg) | 0,1 | 0,2 | 0,3 | 0,2 | 0,1 |
| Riboflavina (mg) | 0,2 | 0,3 | 0,4 | 0,2 | 0,2 |
| Niacina (mg) | 1,2 | 2,3 | 3,4 | 2,2 | 1,4 |
| Vitamina B6 (mg) | 0,1 | 0,1 | 0,2 | 0,1 | 0,1 |
| Vitamina E (mg) | 0,2 | 0,4 | 0,5 | 0,4 | 0,2 |
| Vitamina D (ug) | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,2 | 0,4 |

| Sólido con Infusión/bebida o leche/infusión con leche/yogur | Niños 2 a 4 años | Niños 5 a 12 años | Adolescentes 13 a 18 años | Mujeres en edad fértil | Adultos >60 años |
|---|------------------|-------------------|---------------------------|------------------------|------------------|
| Energía (kcal) | 423 | 489 | 497 | 482 | 296 |
| Hidratos de carbono (g) | 62,2 | 74,5 | 82,0 | 68,9 | 44,6 |
| Proteínas (g) | 12,4 | 13,0 | 13,1 | 14,0 | 11,0 |
| Grasas (g) | 14,2 | 15,9 | 13,1 | 17,4 | 8,5 |
| Alcohol (g) | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| Azúcares totales (g) | 31,6 | 37,1 | 39,6 | 25,5 | 16,2 |
| Azúcares agregados (g) | 20,7 | 28,0 | 29,3 | 20,1 | 10,8 |
| Fibra (g) | 1,6 | 1,9 | 2,5 | 2,5 | 1,5 |
| Grasas saturadas (g) | 7,1 | 7,9 | 7,0 | 7,1 | 3,6 |
| Grasas monoinsaturadas (g) | 4,1 | 4,9 | 4,1 | 5,5 | 2,3 |
| Grasas poliinsaturadas n3 (g) | 0,1 | 0,1 | 0,1 | 0,1 | 0,0 |
| Grasas poliinsaturadas n6 (g) | 0,6 | 0,7 | 0,6 | 1,1 | 0,4 |
| Grasas trans (g) | 0,4 | 0,5 | 0,3 | 0,5 | 0,3 |
| Colesterol (mg) | 30 | 38 | 26 | 36 | 30 |
| Sodio (mg) | 413 | 503 | 406 | 512 | 304 |
| Calcio (mg) | 302 | 261 | 266 | 203 | 142 |
| Hierro (mg) | 2,7 | 2,8 | 2,6 | 2,7 | 1,9 |
| Zinc (mg) | 1,5 | 1,7 | 1,8 | 1,5 | 1,1 |
| Magnesio (mg) | 30 | 32 | 39 | 30 | 25 |
| Fósforo (mg) | 256 | 250 | 259 | 203 | 176 |
| Vitamina A (ug RE) | 163,5 | 151,5 | 157,8 | 126,0 | 67,8 |
| Vitamina C (mg) | 8,0 | 8,6 | 7,4 | 3,9 | 1,7 |
| Folato (ug) | 122,6 | 139,0 | 175,1 | 133,1 | 77,8 |
| Vitamina B12 (ug) | 0,8 | 0,8 | 0,8 | 0,6 | 0,4 |
| Tiamina (mg) | 0,3 | 0,4 | 0,4 | 0,3 | 0,2 |
| Riboflavina (mg) | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,4 | 0,3 |
| Niacina (mg) | 2,6 | 3,1 | 3,9 | 3,0 | 2,2 |
| Vitamina B6 (mg) | 0,1 | 0,2 | 0,2 | 0,1 | 0,1 |
| Vitamina E (mg) | 0,6 | 0,6 | 0,7 | 0,7 | 0,2 |
| Vitamina D (ug) | 1,8 | 1,5 | 1,6 | 0,7 | 0,8 |

| Otros | Niños 2 a 4 años | Niños 5 a 12 años | Adolescentes 13 a 18 años | Mujeres en edad fértil | Adultos >60 años |
|-------------------------------|------------------|-------------------|---------------------------|------------------------|------------------|
| Energía (kcal) | 157 | 197 | 291 | 281 | 177 |
| Hidratos de carbono (g) | 26,0 | 30,3 | 38,2 | 40,2 | 29,5 |
| Proteínas (g) | 3,8 | 4,2 | 8,3 | 7,5 | 5,2 |
| Grasas (g) | 4,2 | 6,6 | 11,3 | 10,2 | 4,6 |
| Alcohol (g) | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 0,1 | 0,0 |
| Azúcares totales (g) | 14,5 | 15,9 | 12,5 | 17,7 | 12,7 |
| Azúcares agregados (g) | 9,0 | 9,3 | 5,5 | 7,7 | 1,8 |
| Fibra (g) | 0,8 | 1,4 | 2,0 | 2,6 | 2,8 |
| Grasas saturadas (g) | 2,0 | 2,7 | 4,7 | 4,2 | 1,9 |
| Grasas monoinsaturadas (g) | 0,8 | 1,8 | 3,1 | 3,2 | 1,5 |
| Grasas poliinsaturadas n3 (g) | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,1 | 0,3 |
| Grasas poliinsaturadas n6 (g) | 0,5 | 0,6 | 1,8 | 1,6 | 0,4 |
| Grasas trans (g) | 0,1 | 0,1 | 0,1 | 0,2 | 0,0 |
| Colesterol (mg) | 20 | 20 | 40 | 38 | 15 |
| Sodio (mg) | 77 | 143 | 219 | 153 | 136 |
| Calcio (mg) | 81 | 74 | 114 | 98 | 84 |
| Hierro (mg) | 1,1 | 0,7 | 1,2 | 1,4 | 1,2 |
| Zinc (mg) | 0,7 | 0,5 | 1,1 | 1,0 | 0,6 |
| Magnesio (mg) | 11 | 12 | 20 | 26 | 25 |
| Fósforo (mg) | 71 | 71 | 135 | 119 | 97 |
| Vitamina A (ug RE) | 61,6 | 60,2 | 88,1 | 228,3 | 419,1 |
| Vitamina C (mg) | 5,9 | 12,5 | 17,2 | 23,7 | 34,4 |
| Folato (ug) | 63,4 | 43,3 | 60,6 | 73,7 | 53,1 |
| Vitamina B12 (ug) | 0,2 | 0,2 | 0,4 | 0,2 | 1,1 |
| Tiamina (mg) | 0,1 | 0,1 | 0,2 | 0,2 | 0,2 |
| Riboflavina (mg) | 0,1 | 0,1 | 0,2 | 0,2 | 0,3 |
| Niacina (mg) | 0,7 | 0,8 | 1,4 | 1,7 | 1,8 |
| Vitamina B6 (mg) | 0,1 | 0,1 | 0,2 | 0,2 | 0,2 |
| Vitamina E (mg) | 0,5 | 0,3 | 1,1 | 1,3 | 0,4 |
| Vitamina D (ug) | 0,6 | 0,4 | 0,4 | 0,5 | 0,0 |

Tabla 15 Aporte promedio de energía y nutrientes de las categorías conformadas para almuerzo y cena por grupo etario

| Variado | Niños 2 a 4 años | Niños 5 a 12 años | Adolescentes 13 a 18 años | Mujeres en edad fértil | Adultos >60 años |
|-------------------------------|------------------|-------------------|---------------------------|------------------------|------------------|
| Energía (kcal) | 497 | 612 | 821 | 698 | 698 |
| Hidratos de carbono (g) | 57,1 | 74,2 | 96,7 | 77,3 | 75,9 |
| Proteínas (g) | 25,6 | 31,1 | 39,2 | 34,8 | 35,5 |
| Grasas (g) | 18,1 | 20,8 | 30,1 | 26,4 | 24,1 |
| Alcohol (g) | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,9 | 4,9 |
| Azúcares totales (g) | 19,7 | 22,0 | 31,0 | 22,0 | 23,4 |
| Azúcares agregados (g) | 6,9 | 10,5 | 19,3 | 11,8 | 6,8 |
| Fibra (g) | 4,5 | 5,5 | 6,3 | 5,8 | 7,0 |
| Grasas saturadas (g) | 5,8 | 6,8 | 10,4 | 8,5 | 7,6 |
| Grasas monoinsaturadas (g) | 5,4 | 6,0 | 9,4 | 8,8 | 8,7 |
| Grasas poliinsaturadas n3 (g) | 0,2 | 0,2 | 0,2 | 0,3 | 0,3 |
| Grasas poliinsaturadas n6 (g) | 4,0 | 4,5 | 6,0 | 5,6 | 5,3 |
| Grasas trans (g) | 0,3 | 0,5 | 0,6 | 0,4 | 0,3 |
| Colesterol (mg) | 85 | 105 | 136 | 123 | 127 |
| Sodio (mg) | 372 | 437 | 644 | 531 | 533 |
| Calcio (mg) | 121 | 136 | 187 | 163 | 170 |
| Hierro (mg) | 3,8 | 4,5 | 5,8 | 5,1 | 5,4 |
| Zinc (mg) | 3,3 | 4,1 | 5,4 | 4,5 | 4,2 |
| Magnesio (mg) | 60 | 75 | 91 | 84 | 95 |
| Fósforo (mg) | 318 | 384 | 496 | 436 | 456 |
| Vitamina A (ug RE) | 385,4 | 412,5 | 488,8 | 600,4 | 528,1 |
| Vitamina C (mg) | 28,8 | 32,7 | 41,0 | 38,8 | 50,1 |
| Folato (ug) | 71,5 | 107,0 | 129,7 | 123,1 | 140,7 |
| Vitamina B12 (ug) | 1,3 | 1,6 | 2,0 | 2,6 | 1,6 |
| Tiamina (mg) | 0,3 | 0,4 | 0,4 | 0,4 | 0,5 |
| Riboflavina (mg) | 0,4 | 0,4 | 0,5 | 0,5 | 0,5 |
| Niacina (mg) | 7,3 | 8,8 | 10,5 | 9,7 | 10,2 |
| Vitamina B6 (mg) | 0,6 | 0,8 | 0,9 | 0,8 | 0,9 |
| Vitamina E (mg) | 3,5 | 3,8 | 5,3 | 4,7 | 4,7 |
| Vitamina D (ug) | 0,4 | 0,4 | 0,5 | 1,1 | 0,8 |

| Carne y feculentos | Niños 2 a 4 años | Niños 5 a 12 años | Adolescentes 13 a 18 años | Mujeres en edad fértil | Adultos >60 años |
|-------------------------------|-------------------------|--------------------------|----------------------------------|-------------------------------|----------------------------|
| Energía (kcal) | 420 | 560 | 766 | 618 | 643 |
| Hidratos de carbono (g) | 41,5 | 56,4 | 78,5 | 59,5 | 55,9 |
| Proteínas (g) | 22,8 | 28,9 | 38,6 | 33,6 | 33,0 |
| Grasas (g) | 17,6 | 23,4 | 32,3 | 25,9 | 26,9 |
| Alcohol (g) | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,6 | 5,4 |
| Azúcares totales (g) | 13,1 | 18,1 | 23,7 | 15,5 | 12,3 |
| Azúcares agregados (g) | 9,4 | 14,8 | 20,2 | 13,1 | 9,4 |
| Fibra (g) | 1,9 | 2,3 | 3,4 | 2,6 | 3,0 |
| Grasas saturadas (g) | 5,8 | 8,2 | 11,6 | 8,8 | 9,2 |
| Grasas monoinsaturadas (g) | 5,6 | 7,2 | 10,5 | 8,7 | 10,1 |
| Grasas poliinsaturadas n3 (g) | 0,1 | 0,2 | 0,2 | 0,2 | 0,3 |
| Grasas poliinsaturadas n6 (g) | 3,9 | 4,4 | 6,3 | 5,4 | 5,3 |
| Grasas trans (g) | 0,3 | 0,5 | 0,6 | 0,4 | 0,4 |
| Colesterol (mg) | 84 | 115 | 160 | 129 | 145 |
| Sodio (mg) | 366 | 542 | 788 | 585 | 631 |
| Calcio (mg) | 104 | 135 | 200 | 137 | 175 |
| Hierro (mg) | 2,5 | 3,3 | 4,5 | 3,7 | 4,0 |
| Zinc (mg) | 2,8 | 3,4 | 4,6 | 4,0 | 3,8 |
| Magnesio (mg) | 40 | 49 | 65 | 59 | 62 |
| Fósforo (mg) | 273 | 343 | 462 | 393 | 407 |
| Vitamina A (ug RE) | 124,1 | 129,0 | 180,1 | 177,8 | 144,0 |
| Vitamina C (mg) | 8,9 | 9,2 | 12,0 | 9,6 | 9,5 |
| Folato (ug) | 44,2 | 62,7 | 106,7 | 71,0 | 97,1 |
| Vitamina B12 (ug) | 1,0 | 1,4 | 1,9 | 1,8 | 1,7 |
| Tiamina (mg) | 0,2 | 0,3 | 0,4 | 0,3 | 0,4 |
| Riboflavina (mg) | 0,3 | 0,4 | 0,5 | 0,4 | 0,5 |
| Niacina (mg) | 6,4 | 7,8 | 10,4 | 9,4 | 8,5 |
| Vitamina B6 (mg) | 0,5 | 0,5 | 0,7 | 0,6 | 0,7 |
| Vitamina E (mg) | 2,7 | 3,2 | 4,7 | 3,7 | 4,6 |
| Vitamina D (ug) | 0,4 | 0,6 | 0,8 | 0,9 | 0,7 |

| Carne, hortalizas y frutas | Niños 2 a 4 años | Niños 5 a 12 años | Adolescentes 13 a 18 años | Mujeres en edad fértil | Adultos >60 años |
|--------------------------------------|-------------------------|--------------------------|----------------------------------|-------------------------------|----------------------------|
| Energía (kcal) | 368 | 539 | 665 | 576 | 550 |
| Hidratos de carbono (g) | 33,0 | 48,9 | 59,8 | 46,7 | 48,2 |
| Proteínas (g) | 22,8 | 31,0 | 38,1 | 35,7 | 34,5 |
| Grasas (g) | 16,0 | 24,1 | 29,9 | 26,6 | 21,8 |
| Alcohol (g) | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,8 | 3,1 |
| Azúcares totales (g) | 15,7 | 22,0 | 26,0 | 19,4 | 20,7 |
| Azúcares agregados (g) | 4,8 | 10,4 | 16,6 | 9,0 | 4,6 |
| Fibra (g) | 3,2 | 4,3 | 4,7 | 4,7 | 5,6 |
| Grasas saturadas (g) | 4,9 | 7,2 | 9,1 | 7,8 | 6,4 |
| Grasas monoinsaturadas (g) | 4,8 | 7,0 | 8,3 | 9,4 | 8,0 |
| Grasas poliinsaturadas n3 (g) | 0,2 | 0,2 | 0,3 | 0,3 | 0,3 |
| Grasas poliinsaturadas n6 (g) | 3,4 | 5,2 | 7,2 | 5,9 | 4,8 |
| Grasas trans (g) | 0,3 | 0,4 | 0,5 | 0,4 | 0,3 |
| Colesterol (mg) | 93 | 125 | 155 | 138 | 122 |
| Sodio (mg) | 333 | 544 | 674 | 568 | 502 |
| Calcio (mg) | 128 | 150 | 194 | 171 | 183 |
| Hierro (mg) | 3,4 | 5,0 | 6,1 | 5,3 | 5,6 |
| Zinc (mg) | 2,7 | 3,9 | 4,5 | 4,0 | 3,8 |
| Magnesio (mg) | 50 | 62 | 75 | 74 | 83 |
| Fósforo (mg) | 282 | 370 | 467 | 435 | 431 |
| Vitamina A (ug RE) | 422,1 | 443,9 | 575,8 | 712,8 | 737,7 |
| Vitamina C (mg) | 23,0 | 31,7 | 34,2 | 35,7 | 45,7 |
| Folato (ug) | 73,8 | 133,3 | 185,2 | 152,4 | 160,3 |
| Vitamina B12 (ug) | 1,8 | 1,4 | 2,8 | 2,2 | 2,1 |
| Tiamina (mg) | 0,3 | 0,4 | 0,5 | 0,4 | 0,4 |
| Riboflavina (mg) | 0,4 | 0,5 | 0,6 | 0,5 | 0,6 |
| Niacina (mg) | 6,6 | 8,4 | 11,1 | 10,4 | 10,1 |
| Vitamina B6 (mg) | 0,5 | 0,6 | 0,7 | 0,7 | 0,7 |
| Vitamina E (mg) | 2,8 | 4,3 | 6,1 | 5,1 | 4,3 |
| Vitamina D (ug) | 0,5 | 0,5 | 0,6 | 0,9 | 0,6 |

| Feculentos, hortalizas, frutas | Niños 2 a 4 años | Niños 5 a 12 años | Adolescentes 13 a 18 años | Mujeres en edad fértil | Adultos >60 años |
|---------------------------------------|-------------------------|--------------------------|----------------------------------|-------------------------------|----------------------------|
| Energía (kcal) | 330 | 474 | 535 | 492 | 534 |
| Hidratos de carbono (g) | 52,4 | 74,2 | 78,8 | 68,1 | 77,8 |
| Proteínas (g) | 9,9 | 13,7 | 16,8 | 15,8 | 16,2 |
| Grasas (g) | 9,1 | 13,8 | 17,3 | 17,9 | 16,4 |
| Alcohol (g) | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 2,4 |
| Azúcares totales (g) | 16,3 | 22,9 | 19,4 | 16,1 | 22,5 |
| Azúcares agregados (g) | 5,6 | 11,2 | 11,4 | 5,8 | 5,7 |
| Fibra (g) | 4,2 | 5,0 | 5,5 | 6,7 | 7,4 |
| Grasas saturadas (g) | 3,3 | 5,0 | 6,6 | 6,2 | 5,6 |
| Grasas monoinsaturadas (g) | 2,3 | 3,6 | 5,1 | 5,8 | 5,3 |
| Grasas poliinsaturadas n3 (g) | 0,1 | 0,1 | 0,1 | 0,2 | 0,1 |
| Grasas poliinsaturadas n6 (g) | 2,0 | 3,1 | 3,6 | 4,0 | 3,6 |
| Grasas trans (g) | 0,2 | 0,3 | 0,4 | 0,3 | 0,2 |
| Colesterol (mg) | 30 | 57 | 62 | 57 | 57 |
| Sodio (mg) | 290 | 347 | 503 | 447 | 540 |
| Calcio (mg) | 125 | 166 | 218 | 211 | 226 |
| Hierro (mg) | 2,2 | 2,8 | 3,3 | 3,4 | 3,9 |
| Zinc (mg) | 1,3 | 1,7 | 2,0 | 1,8 | 1,9 |
| Magnesio (mg) | 45 | 56 | 66 | 74 | 81 |
| Fósforo (mg) | 163 | 227 | 277 | 259 | 292 |
| Vitamina A (ug RE) | 305,9 | 404,2 | 486,4 | 660,1 | 560,7 |
| Vitamina C (mg) | 22,1 | 28,6 | 27,9 | 36,2 | 46,8 |
| Folato (ug) | 63,3 | 98,2 | 116,5 | 118,9 | 142,4 |
| Vitamina B12 (ug) | 0,3 | 0,4 | 0,5 | 0,5 | 0,4 |
| Tiamina (mg) | 0,2 | 0,3 | 0,3 | 0,3 | 0,3 |
| Riboflavina (mg) | 0,2 | 0,3 | 0,3 | 0,3 | 0,4 |
| Niacina (mg) | 2,2 | 3,1 | 3,3 | 2,8 | 3,0 |
| Vitamina B6 (mg) | 0,3 | 0,4 | 0,4 | 0,4 | 0,4 |
| Vitamina E (mg) | 2,2 | 3,1 | 3,7 | 4,1 | 4,1 |
| Vitamina D (ug) | 0,2 | 0,4 | 0,4 | 0,5 | 0,4 |

| Sándwiches de carnes | Niños 2 a 4 años | Niños 5 a 12 años | Adolescentes 13 a 18 años | Mujeres en edad fértil | Adultos >60 años |
|-------------------------------|------------------|-------------------|---------------------------|------------------------|------------------|
| Energía (kcal) | 367 | 562 | 631 | 607 | 505 |
| Hidratos de carbono (g) | 34,0 | 56,3 | 68,1 | 56,8 | 45,7 |
| Proteínas (g) | 20,9 | 28,4 | 32,7 | 33,3 | 29,8 |
| Grasas (g) | 16,1 | 24,5 | 25,4 | 26,6 | 19,6 |
| Alcohol (g) | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,8 | 3,3 |
| Azúcares totales (g) | 15,1 | 24,6 | 27,6 | 18,9 | 15,2 |
| Azúcares agregados (g) | 11,3 | 20,5 | 22,8 | 14,5 | 8,7 |
| Fibra (g) | 1,4 | 1,9 | 2,6 | 2,6 | 2,2 |
| Grasas saturadas (g) | 5,4 | 8,8 | 9,0 | 9,3 | 7,6 |
| Grasas monoinsaturadas (g) | 5,5 | 7,9 | 8,6 | 9,0 | 6,4 |
| Grasas poliinsaturadas n3 (g) | 0,1 | 0,2 | 0,2 | 0,2 | 0,2 |
| Grasas poliinsaturadas n6 (g) | 2,7 | 3,6 | 3,7 | 4,5 | 2,5 |
| Grasas trans (g) | 0,2 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,4 |
| Colesterol (mg) | 87 | 120 | 122 | 125 | 91 |
| Sodio (mg) | 469 | 842 | 1076 | 1013 | 849 |
| Calcio (mg) | 98 | 156 | 188 | 203 | 223 |
| Hierro (mg) | 2,5 | 4,1 | 4,7 | 4,3 | 3,6 |
| Zinc (mg) | 2,3 | 3,7 | 4,0 | 3,8 | 3,2 |
| Magnesio (mg) | 29 | 37 | 44 | 49 | 46 |
| Fósforo (mg) | 244 | 335 | 381 | 382 | 359 |
| Vitamina A (ug RE) | 135,6 | 155,7 | 155,9 | 190,2 | 163,3 |
| Vitamina C (mg) | 5,6 | 5,2 | 7,7 | 5,5 | 8,6 |
| Folato (ug) | 73,7 | 168,9 | 232,7 | 194,2 | 157,8 |
| Vitamina B12 (ug) | 0,9 | 1,8 | 1,6 | 1,2 | 1,2 |
| Tiamina (mg) | 0,2 | 0,4 | 0,5 | 0,5 | 0,4 |
| Riboflavina (mg) | 0,3 | 0,5 | 0,6 | 0,5 | 0,5 |
| Niacina (mg) | 6,2 | 7,8 | 9,7 | 8,9 | 6,8 |
| Vitamina B6 (mg) | 0,3 | 0,4 | 0,4 | 0,4 | 0,4 |
| Vitamina E (mg) | 2,0 | 2,5 | 2,7 | 3,4 | 1,7 |
| Vitamina D (ug) | 0,4 | 0,6 | 0,4 | 0,6 | 0,5 |

| Feculentos (sólo) | Niños 2 a 4 años | Niños 5 a 12 años | Adolescentes 13 a 18 años | Mujeres en edad fértil | Adultos >60 años |
|--------------------------------------|-------------------------|--------------------------|----------------------------------|-------------------------------|----------------------------|
| Energía (kcal) | 300 | 403 | 478 | 430 | 486 |
| Hidratos de carbono (g) | 39,9 | 58,5 | 69,1 | 60,6 | 67,6 |
| Proteínas (g) | 10,0 | 12,2 | 14,7 | 13,8 | 16,1 |
| Grasas (g) | 11,0 | 13,1 | 15,3 | 14,0 | 14,0 |
| Alcohol (g) | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 3,7 |
| Azúcares totales (g) | 11,5 | 16,7 | 15,8 | 12,3 | 9,4 |
| Azúcares agregados (g) | 8,1 | 14,0 | 13,2 | 8,9 | 5,5 |
| Fibra (g) | 1,3 | 2,1 | 2,6 | 2,7 | 2,6 |
| Grasas saturadas (g) | 4,7 | 5,3 | 6,6 | 5,3 | 5,2 |
| Grasas monoinsaturadas (g) | 2,7 | 3,3 | 4,1 | 3,8 | 4,0 |
| Grasas poliinsaturadas n3 (g) | 0,1 | 0,1 | 0,1 | 0,1 | 0,1 |
| Grasas poliinsaturadas n6 (g) | 1,9 | 2,5 | 2,6 | 2,8 | 2,8 |
| Grasas trans (g) | 0,3 | 0,3 | 0,4 | 0,4 | 0,3 |
| Colesterol (mg) | 43 | 51 | 85 | 51 | 49 |
| Sodio (mg) | 324 | 347 | 396 | 393 | 467 |
| Calcio (mg) | 153 | 152 | 165 | 161 | 207 |
| Hierro (mg) | 1,2 | 1,6 | 2,1 | 1,8 | 2,7 |
| Zinc (mg) | 1,2 | 1,4 | 1,8 | 1,6 | 1,8 |
| Magnesio (mg) | 21 | 29 | 36 | 34 | 46 |
| Fósforo (mg) | 164 | 187 | 235 | 210 | 270 |
| Vitamina A (ug RE) | 117,6 | 96,9 | 163,0 | 125,4 | 111,6 |
| Vitamina C (mg) | 5,6 | 4,9 | 7,5 | 8,6 | 2,9 |
| Folato (ug) | 39,3 | 53,4 | 71,5 | 66,8 | 106,7 |
| Vitamina B12 (ug) | 0,5 | 0,4 | 0,5 | 0,5 | 0,7 |
| Tiamina (mg) | 0,1 | 0,2 | 0,2 | 0,2 | 0,2 |
| Riboflavina (mg) | 0,2 | 0,2 | 0,3 | 0,2 | 0,3 |
| Niacina (mg) | 1,6 | 1,9 | 2,6 | 2,3 | 2,7 |
| Vitamina B6 (mg) | 0,1 | 0,2 | 0,3 | 0,2 | 0,2 |
| Vitamina E (mg) | 1,5 | 1,8 | 1,9 | 2,2 | 2,0 |
| Vitamina D (ug) | 0,5 | 0,3 | 0,5 | 0,4 | 0,4 |

| Hortalizas y frutas | Niños 2 a 4 años | Niños 5 a 12 años | Adolescentes 13 a 18 años | Mujeres en edad fértil | Adultos >60 años |
|-------------------------------|------------------|-------------------|---------------------------|------------------------|------------------|
| Energía (kcal) | 343 | 577 | 818 | 489 | 396 |
| Hidratos de carbono (g) | 47,3 | 78,4 | 105,5 | 58,6 | 52,2 |
| Proteínas (g) | 11,9 | 18,9 | 28,2 | 16,5 | 12,9 |
| Grasas (g) | 12,1 | 21,0 | 31,6 | 21,3 | 14,9 |
| Alcohol (g) | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 0,3 | 1,3 |
| Azúcares totales (g) | 18,7 | 28,7 | 33,1 | 20,7 | 21,8 |
| Azúcares agregados (g) | 6,3 | 16,6 | 25,4 | 9,3 | 4,8 |
| Fibra (g) | 3,6 | 4,4 | 5,0 | 5,6 | 6,0 |
| Grasas saturadas (g) | 5,0 | 8,6 | 12,5 | 7,2 | 5,2 |
| Grasas monoinsaturadas (g) | 3,6 | 6,1 | 9,6 | 6,7 | 5,2 |
| Grasas poliinsaturadas n3 (g) | 0,1 | 0,2 | 0,3 | 0,2 | 0,2 |
| Grasas poliinsaturadas n6 (g) | 2,4 | 4,4 | 6,6 | 4,8 | 2,9 |
| Grasas trans (g) | 0,3 | 0,5 | 0,7 | 0,3 | 0,2 |
| Colesterol (mg) | 60 | 76 | 101 | 88 | 61 |
| Sodio (mg) | 290 | 469 | 615 | 412 | 322 |
| Calcio (mg) | 199 | 338 | 481 | 294 | 259 |
| Hierro (mg) | 2,6 | 4,1 | 5,9 | 3,9 | 3,1 |
| Zinc (mg) | 1,4 | 2,3 | 3,4 | 2,0 | 1,6 |
| Magnesio (mg) | 45 | 57 | 70 | 63 | 62 |
| Fósforo (mg) | 206 | 321 | 449 | 298 | 259 |
| Vitamina A (ug RE) | 347,4 | 449,7 | 529,7 | 645,7 | 555,8 |
| Vitamina C (mg) | 28,4 | 33,0 | 26,2 | 32,8 | 47,4 |
| Folato (ug) | 138,1 | 267,4 | 388,2 | 203,6 | 165,0 |
| Vitamina B12 (ug) | 0,6 | 1,0 | 1,5 | 0,8 | 0,6 |
| Tiamina (mg) | 0,3 | 0,5 | 0,8 | 0,4 | 0,3 |
| Riboflavina (mg) | 0,3 | 0,5 | 0,6 | 0,4 | 0,4 |
| Niacina (mg) | 2,2 | 3,3 | 4,1 | 2,7 | 2,4 |
| Vitamina B6 (mg) | 0,3 | 0,3 | 0,3 | 0,3 | 0,3 |
| Vitamina E (mg) | 3,0 | 5,1 | 7,2 | 5,1 | 3,6 |
| Vitamina D (ug) | 0,4 | 0,5 | 0,6 | 0,6 | 0,5 |

| Otros | Niños 2 a 4 años | Niños 5 a 12 años | Adolescentes 13 a 18 años | Mujeres en edad fértil | Adultos >60 años |
|-------------------------------|------------------|-------------------|---------------------------|------------------------|------------------|
| Energía (kcal) | 308 | 488 | 621 | 421 | 301 |
| Hidratos de carbono (g) | 43,0 | 64,7 | 78,9 | 51,8 | 36,4 |
| Proteínas (g) | 9,5 | 15,1 | 20,0 | 14,3 | 12,8 |
| Grasas (g) | 11,0 | 18,8 | 25,2 | 17,1 | 10,9 |
| Alcohol (g) | 0,0 | 0,0 | 0,4 | 0,6 | 0,9 |
| Azúcares totales (g) | 19,2 | 23,8 | 29,6 | 17,7 | 13,8 |
| Azúcares agregados (g) | 15,2 | 20,1 | 25,4 | 13,8 | 7,3 |
| Fibra (g) | 1,5 | 2,6 | 3,1 | 2,2 | 1,2 |
| Grasas saturadas (g) | 4,1 | 6,8 | 9,3 | 6,6 | 5,5 |
| Grasas monoinsaturadas (g) | 2,3 | 3,9 | 4,6 | 3,7 | 3,2 |
| Grasas poliinsaturadas n3 (g) | 0,1 | 0,1 | 0,2 | 0,1 | 0,1 |
| Grasas poliinsaturadas n6 (g) | 1,3 | 1,9 | 2,3 | 1,8 | 0,8 |
| Grasas trans (g) | 0,2 | 0,3 | 0,4 | 0,3 | 0,3 |
| Colesterol (mg) | 33 | 53 | 57 | 46 | 35 |
| Sodio (mg) | 321 | 609 | 786 | 541 | 416 |
| Calcio (mg) | 160 | 228 | 242 | 197 | 310 |
| Hierro (mg) | 1,5 | 2,3 | 3,9 | 2,4 | 1,3 |
| Zinc (mg) | 1,2 | 1,8 | 2,9 | 1,7 | 1,4 |
| Magnesio (mg) | 22 | 32 | 38 | 29 | 25 |
| Fósforo (mg) | 180 | 266 | 287 | 209 | 246 |
| Vitamina A (ug RE) | 86,9 | 132,1 | 119,7 | 113,3 | 164,8 |
| Vitamina C (mg) | 6,6 | 5,4 | 5,0 | 4,7 | 4,1 |
| Folato (ug) | 87,5 | 140,5 | 173,0 | 122,0 | 90,6 |
| Vitamina B12 (ug) | 0,5 | 0,7 | 1,4 | 0,7 | 0,9 |
| Tiamina (mg) | 0,2 | 0,4 | 0,5 | 0,3 | 0,2 |
| Riboflavina (mg) | 0,2 | 0,4 | 0,4 | 0,3 | 0,4 |
| Niacina (mg) | 2,2 | 3,5 | 4,5 | 2,7 | 1,6 |
| Vitamina B6 (mg) | 0,2 | 0,2 | 0,2 | 0,1 | 0,1 |
| Vitamina E (mg) | 1,1 | 1,8 | 1,8 | 1,7 | 0,7 |
| Vitamina D (ug) | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,6 | 0,8 |

Tabla 16 Aporte promedio de energía y nutrientes de las categorías conformadas para entre comidas por grupo etario

| Sólo leche o infusión con leche o yogur | Niños 2 a 4 años | Niños 5 a 12 años | Adolescentes 13 a 18 años | Mujeres en edad fértil | Adultos >60 años |
|---|------------------|-------------------|---------------------------|------------------------|------------------|
| Energía (kcal) | 213 | 200 | 251 | 185 | 171 |
| Hidratos de carbono (g) | 2,2 | 2,0 | 2,3 | 0,8 | 1,2 |
| Proteínas (g) | 8,5 | 7,8 | 8,7 | 7,4 | 8,2 |
| Grasas (g) | 8,0 | 7,3 | 7,4 | 4,9 | 5,8 |
| Alcohol (g) | 0,6 | 0,4 | 0,3 | 0,4 | 0,8 |
| Azúcares totales (g) | 22,3 | 20,1 | 29,2 | 21,8 | 18,7 |
| Azúcares agregados (g) | 9,3 | 11,0 | 17,2 | 12,3 | 7,7 |
| Fibra (g) | 0,2 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 |
| Grasas saturadas (g) | 4,3 | 3,9 | 3,7 | 2,5 | 2,9 |
| Grasas monoinsaturadas (g) | 26,7 | 25,9 | 37,6 | 27,8 | 22,3 |
| Grasas poliinsaturadas n3 (g) | 0,1 | 0,1 | 0,0 | 0,1 | 0,2 |
| Grasas poliinsaturadas n6 (g) | 0,4 | 0,3 | 0,2 | 0,3 | 0,5 |
| Grasas trans (g) | 0,3 | 0,2 | 0,2 | 0,2 | 0,2 |
| Colesterol (mg) | 24 | 29 | 20 | 16 | 13 |
| Sodio (mg) | 145 | 137 | 166 | 128 | 127 |
| Calcio (mg) | 311 | 288 | 301 | 272 | 310 |
| Hierro (mg) | 1,0 | 0,4 | 0,5 | 0,7 | 0,4 |
| Zinc (mg) | 1,1 | 1,0 | 1,2 | 1,0 | 1,0 |
| Magnesio (mg) | 19 | 15 | 18 | 17 | 15 |
| Fósforo (mg) | 227 | 187 | 237 | 187 | 197 |
| Vitamina A (ug RE) | 169,1 | 142,5 | 154,5 | 151,7 | 136,1 |
| Vitamina C (mg) | 10,0 | 6,3 | 7,4 | 5,6 | 1,0 |
| Folato (ug) | 21,9 | 24,8 | 25,7 | 36,8 | 28,6 |
| Vitamina B12 (ug) | 0,9 | 0,7 | 0,9 | 0,8 | 0,7 |
| Tiamina (mg) | 0,1 | 0,1 | 0,1 | 0,1 | 0,1 |
| Riboflavina (mg) | 0,4 | 0,3 | 0,4 | 0,4 | 0,3 |
| Niacina (mg) | 0,6 | 0,4 | 0,2 | 0,7 | 0,3 |
| Vitamina B6 (mg) | 0,1 | 0,1 | 0,0 | 0,1 | 0,1 |
| Vitamina E (mg) | 0,3 | 0,5 | 0,6 | 0,7 | 0,9 |
| Vitamina D (ug) | 2,0 | 1,3 | 1,5 | 1,2 | 1,1 |

| Leche o infusión con leche o yogur con sólido | Niños 2 a 4 años | Niños 5 a 12 años | Adolescentes 13 a 18 años | Mujeres en edad fértil | Adultos >60 años |
|--|-------------------------|--------------------------|----------------------------------|-------------------------------|----------------------------|
| Energía (kcal) | 401 | 458 | 611 | 511 | 440 |
| Hidratos de carbono (g) | 3,7 | 4,6 | 7,0 | 5,9 | 3,9 |
| Proteínas (g) | 12,0 | 12,8 | 16,0 | 17,3 | 17,6 |
| Grasas (g) | 13,5 | 15,3 | 20,9 | 19,2 | 14,7 |
| Alcohol (g) | 1,0 | 1,2 | 2,4 | 1,4 | 0,8 |
| Azúcares totales (g) | 35,9 | 41,6 | 49,2 | 37,9 | 38,4 |
| Azúcares agregados (g) | 22,7 | 30,1 | 38,7 | 27,0 | 23,3 |
| Fibra (g) | 1,1 | 1,4 | 2,4 | 2,3 | 2,4 |
| Grasas saturadas (g) | 6,9 | 7,4 | 9,0 | 8,9 | 7,6 |
| Grasas monoinsaturadas (g) | 58,0 | 68,0 | 90,5 | 68,1 | 59,8 |
| Grasas poliinsaturadas n3 (g) | 0,1 | 0,1 | 0,1 | 0,1 | 0,1 |
| Grasas poliinsaturadas n6 (g) | 0,7 | 0,7 | 1,0 | 0,9 | 0,4 |
| Grasas trans (g) | 0,5 | 0,6 | 0,6 | 0,5 | 0,4 |
| Colesterol (mg) | 35 | 34 | 40 | 39 | 40 |
| Sodio (mg) | 309 | 381 | 439 | 502 | 388 |
| Calcio (mg) | 338 | 303 | 302 | 387 | 504 |
| Hierro (mg) | 2,0 | 1,9 | 2,6 | 2,3 | 2,1 |
| Zinc (mg) | 1,6 | 1,6 | 2,0 | 2,2 | 1,8 |
| Magnesio (mg) | 29 | 29 | 48 | 46 | 47 |
| Fósforo (mg) | 278 | 261 | 332 | 341 | 378 |
| Vitamina A (ug RE) | 185,9 | 162,8 | 146,5 | 191,2 | 231,9 |
| Vitamina C (mg) | 10,5 | 5,1 | 5,8 | 6,4 | 6,4 |
| Folato (ug) | 79,8 | 86,4 | 129,7 | 102,9 | 103,9 |
| Vitamina B12 (ug) | 1,1 | 0,9 | 0,7 | 1,0 | 1,3 |
| Tiamina (mg) | 0,2 | 0,2 | 0,4 | 0,3 | 0,2 |
| Riboflavina (mg) | 0,5 | 0,5 | 0,6 | 0,6 | 0,6 |
| Niacina (mg) | 2,1 | 2,3 | 4,0 | 3,1 | 2,9 |
| Vitamina B6 (mg) | 0,2 | 0,1 | 0,1 | 0,2 | 0,2 |
| Vitamina E (mg) | 0,5 | 0,7 | 1,0 | 1,2 | 1,1 |
| Vitamina D (ug) | 2,0 | 1,2 | 1,2 | 1,6 | 2,2 |

| Sólo infusión o bebida | Niños 2 a 4 años | Niños 5 a 12 años | Adolescentes 13 a 18 años | Mujeres en edad fértil | Adultos >60 años |
|-------------------------------|------------------|-------------------|---------------------------|------------------------|------------------|
| Energía (kcal) | 116 | 129 | 221 | 90 | 44 |
| Hidratos de carbono (g) | 1,6 | 1,5 | 2,2 | 0,5 | 0,3 |
| Proteínas (g) | 2,0 | 1,4 | 2,8 | 1,8 | 1,6 |
| Grasas (g) | 4,2 | 2,8 | 5,8 | 1,4 | 1,2 |
| Alcohol (g) | 0,3 | 0,4 | 0,9 | 0,2 | 0,1 |
| Azúcares totales (g) | 11,0 | 18,9 | 28,4 | 15,4 | 5,4 |
| Azúcares agregados (g) | 7,5 | 15,4 | 26,6 | 14,6 | 4,5 |
| Fibra (g) | 0,5 | 0,4 | 0,5 | 0,1 | 0,0 |
| Grasas saturadas (g) | 0,8 | 0,6 | 1,8 | 0,6 | 0,6 |
| Grasas monoinsaturadas (g) | 17,3 | 24,6 | 39,0 | 17,5 | 6,4 |
| Grasas poliinsaturadas n3 (g) | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 |
| Grasas poliinsaturadas n6 (g) | 0,2 | 0,3 | 0,8 | 0,2 | 0,1 |
| Grasas trans (g) | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,0 |
| Colesterol (mg) | 12 | 4 | 14 | 4 | 3 |
| Sodio (mg) | 101 | 89 | 156 | 40 | 33 |
| Calcio (mg) | 36 | 20 | 32 | 35 | 39 |
| Hierro (mg) | 0,4 | 0,4 | 0,4 | 0,5 | 0,3 |
| Zinc (mg) | 0,3 | 0,3 | 0,2 | 0,2 | 0,2 |
| Magnesio (mg) | 3 | 2 | 4 | 4 | 6 |
| Fósforo (mg) | 22 | 14 | 35 | 24 | 29 |
| Vitamina A (ug RE) | 25,9 | 18,5 | 38,9 | 18,7 | 14,8 |
| Vitamina C (mg) | 4,3 | 6,2 | 2,9 | 2,2 | 0,7 |
| Folato (ug) | 20,6 | 16,4 | 24,4 | 13,1 | 7,2 |
| Vitamina B12 (ug) | 0,1 | 0,1 | 0,1 | 0,1 | 0,1 |
| Tiamina (mg) | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 |
| Riboflavina (mg) | 0,1 | 0,1 | 0,1 | 0,1 | 0,1 |
| Niacina (mg) | 0,6 | 0,7 | 1,3 | 0,7 | 0,3 |
| Vitamina B6 (mg) | 0,1 | 0,1 | 0,1 | 0,0 | 0,0 |
| Vitamina E (mg) | 0,2 | 0,2 | 0,3 | 0,1 | 0,1 |
| Vitamina D (ug) | 0,2 | 0,0 | 0,1 | 0,1 | 0,1 |

| Infusión o bebida con sólido | Niños 2 a 4 años | Niños 5 a 12 años | Adolescentes 13 a 18 años | Mujeres en edad fértil | Adultos >60 años |
|-------------------------------------|-------------------------|--------------------------|----------------------------------|-------------------------------|----------------------------|
| Energía (kcal) | 306 | 438 | 654 | 344 | 225 |
| Hidratos de carbono (g) | 4,3 | 5,4 | 7,5 | 3,5 | 2,4 |
| Proteínas (g) | 6,0 | 7,7 | 14,4 | 8,7 | 6,8 |
| Grasas (g) | 10,0 | 14,3 | 21,5 | 10,9 | 6,9 |
| Alcohol (g) | 0,9 | 1,7 | 2,1 | 0,9 | 0,5 |
| Azúcares totales (g) | 22,8 | 39,4 | 54,9 | 25,6 | 11,8 |
| Azúcares agregados (g) | 19,9 | 34,0 | 48,7 | 23,2 | 10,7 |
| Fibra (g) | 1,3 | 1,9 | 2,5 | 1,8 | 1,1 |
| Grasas saturadas (g) | 3,8 | 5,2 | 8,8 | 4,7 | 2,9 |
| Grasas monoinsaturadas (g) | 48,0 | 70,4 | 102,0 | 52,8 | 33,6 |
| Grasas poliinsaturadas n3 (g) | 0,0 | 0,1 | 0,1 | 0,1 | 0,0 |
| Grasas poliinsaturadas n6 (g) | 0,7 | 1,0 | 1,5 | 0,6 | 0,3 |
| Grasas trans (g) | 0,3 | 0,3 | 0,6 | 0,3 | 0,1 |
| Colesterol (mg) | 17 | 21 | 47 | 26 | 16 |
| Sodio (mg) | 295 | 384 | 635 | 311 | 251 |
| Calcio (mg) | 60 | 58 | 140 | 104 | 75 |
| Hierro (mg) | 1,4 | 1,7 | 2,9 | 1,8 | 1,3 |
| Zinc (mg) | 0,7 | 0,8 | 1,6 | 0,9 | 0,6 |
| Magnesio (mg) | 11 | 16 | 26 | 22 | 17 |
| Fósforo (mg) | 71 | 91 | 178 | 118 | 93 |
| Vitamina A (ug RE) | 43,2 | 94,0 | 95,2 | 52,7 | 31,4 |
| Vitamina C (mg) | 6,0 | 7,5 | 6,8 | 3,5 | 1,3 |
| Folato (ug) | 76,8 | 85,1 | 133,6 | 76,4 | 65,8 |
| Vitamina B12 (ug) | 0,1 | 0,2 | 0,7 | 0,3 | 0,1 |
| Tiamina (mg) | 0,2 | 0,2 | 0,3 | 0,2 | 0,2 |
| Riboflavina (mg) | 0,2 | 0,2 | 0,3 | 0,3 | 0,2 |
| Niacina (mg) | 2,1 | 2,4 | 3,8 | 2,2 | 1,6 |
| Vitamina B6 (mg) | 0,1 | 0,1 | 0,2 | 0,1 | 0,0 |
| Vitamina E (mg) | 0,3 | 0,6 | 1,0 | 0,4 | 0,2 |
| Vitamina D (ug) | 0,1 | 0,1 | 0,2 | 0,2 | 0,1 |

| Sólo sólidos | Niños 2 a 4 años | Niños 5 a 12 años | Adolescentes 13 a 18 años | Mujeres en edad fértil | Adultos >60 años |
|-------------------------------|------------------|-------------------|---------------------------|------------------------|------------------|
| Energía (kcal) | 202 | 271 | 327 | 219 | 129 |
| Hidratos de carbono (g) | 2,2 | 3,4 | 4,2 | 2,5 | 1,7 |
| Proteínas (g) | 4,2 | 5,5 | 8,9 | 5,4 | 2,7 |
| Grasas (g) | 6,7 | 10,0 | 12,9 | 8,2 | 4,9 |
| Alcohol (g) | 0,5 | 0,9 | 1,3 | 0,8 | 0,4 |
| Azúcares totales (g) | 13,8 | 16,3 | 16,1 | 12,1 | 9,8 |
| Azúcares agregados (g) | 13,0 | 15,7 | 15,1 | 11,4 | 9,4 |
| Fibra (g) | 0,9 | 1,3 | 1,7 | 1,2 | 0,7 |
| Grasas saturadas (g) | 2,9 | 4,0 | 5,3 | 3,5 | 2,0 |
| Grasas monoinsaturadas (g) | 31,4 | 40,3 | 44,2 | 31,0 | 19,3 |
| Grasas poliinsaturadas n3 (g) | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,0 |
| Grasas poliinsaturadas n6 (g) | 0,3 | 0,5 | 0,8 | 0,6 | 0,2 |
| Grasas trans (g) | 0,3 | 0,3 | 0,4 | 0,2 | 0,2 |
| Colesterol (mg) | 12 | 17 | 21 | 17 | 6 |
| Sodio (mg) | 170 | 231 | 341 | 208 | 78 |
| Calcio (mg) | 51 | 45 | 62 | 47 | 30 |
| Hierro (mg) | 1,2 | 1,2 | 1,6 | 1,2 | 0,5 |
| Zinc (mg) | 0,6 | 0,6 | 0,9 | 0,7 | 0,3 |
| Magnesio (mg) | 8 | 11 | 18 | 15 | 9 |
| Fósforo (mg) | 56 | 61 | 101 | 66 | 38 |
| Vitamina A (ug RE) | 36,8 | 23,8 | 26,4 | 35,7 | 10,0 |
| Vitamina C (mg) | 0,9 | 0,9 | 0,9 | 1,9 | 0,0 |
| Folato (ug) | 49,4 | 59,9 | 71,1 | 44,1 | 18,4 |
| Vitamina B12 (ug) | 0,1 | 0,1 | 0,2 | 0,3 | 0,1 |
| Tiamina (mg) | 0,1 | 0,1 | 0,2 | 0,1 | 0,0 |
| Riboflavina (mg) | 0,1 | 0,1 | 0,1 | 0,1 | 0,1 |
| Niacina (mg) | 1,1 | 1,4 | 2,0 | 1,2 | 0,5 |
| Vitamina B6 (mg) | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,1 | 0,0 |
| Vitamina E (mg) | 0,2 | 0,4 | 0,6 | 0,4 | 0,1 |
| Vitamina D (ug) | 0,1 | 0,1 | 0,1 | 0,2 | 0,0 |

| Frutas solas o combinadas | Niños 2 a 4 años | Niños 5 a 12 años | Adolescentes 13 a 18 años | Mujeres en edad fértil | Adultos >60 años |
|--------------------------------------|-------------------------|--------------------------|----------------------------------|-------------------------------|----------------------------|
| Energía (kcal) | 281 | 354 | 437 | 281 | 210 |
| Hidratos de carbono (g) | 1,6 | 2,4 | 4,1 | 2,1 | 1,2 |
| Proteínas (g) | 5,9 | 7,6 | 10,6 | 6,1 | 4,5 |
| Grasas (g) | 6,3 | 8,3 | 11,4 | 6,2 | 4,1 |
| Alcohol (g) | 0,6 | 1,0 | 1,4 | 0,7 | 0,3 |
| Azúcares totales (g) | 31,7 | 37,7 | 39,1 | 30,0 | 24,6 |
| Azúcares agregados (g) | 8,5 | 16,3 | 17,4 | 9,7 | 5,2 |
| Fibra (g) | 3,8 | 4,7 | 5,4 | 4,7 | 3,8 |
| Grasas saturadas (g) | 2,8 | 3,4 | 4,5 | 2,5 | 1,8 |
| Grasas monoinsaturadas (g) | 50,9 | 64,2 | 74,6 | 51,3 | 39,8 |
| Grasas poliinsaturadas n3 (g) | 0,1 | 0,1 | 0,1 | 0,1 | 0,0 |
| Grasas poliinsaturadas n6 (g) | 0,4 | 0,7 | 1,1 | 0,5 | 0,2 |
| Grasas trans (g) | 0,2 | 0,2 | 0,3 | 0,1 | 0,1 |
| Colesterol (mg) | 16 | 22 | 22 | 17 | 8 |
| Sodio (mg) | 127 | 233 | 388 | 156 | 89 |
| Calcio (mg) | 156 | 128 | 154 | 103 | 103 |
| Hierro (mg) | 1,3 | 1,8 | 2,1 | 1,4 | 1,0 |
| Zinc (mg) | 0,7 | 1,0 | 1,1 | 0,6 | 0,5 |
| Magnesio (mg) | 31 | 35 | 43 | 34 | 30 |
| Fósforo (mg) | 128 | 135 | 173 | 108 | 78 |
| Vitamina A (ug RE) | 111,3 | 151,3 | 95,6 | 83,9 | 70,3 |
| Vitamina C (mg) | 28,9 | 34,9 | 31,8 | 32,5 | 40,5 |
| Folato (ug) | 45,0 | 90,3 | 125,6 | 67,5 | 49,2 |
| Vitamina B12 (ug) | 0,4 | 0,9 | 0,3 | 0,2 | 0,2 |
| Tiamina (mg) | 0,2 | 0,2 | 0,3 | 0,2 | 0,1 |
| Riboflavina (mg) | 0,3 | 0,3 | 0,3 | 0,2 | 0,2 |
| Niacina (mg) | 1,6 | 2,6 | 3,0 | 1,8 | 1,2 |
| Vitamina B6 (mg) | 0,3 | 0,3 | 0,3 | 0,3 | 0,3 |
| Vitamina E (mg) | 0,5 | 0,7 | 0,9 | 0,7 | 0,5 |
| Vitamina D (ug) | 0,8 | 0,3 | 0,3 | 0,3 | 0,2 |

| Otros | Niños 2 a 4 años | Niños 5 a 12 años | Adolescentes 13 a 18 años | Mujeres en edad fértil | Adultos >60 años |
|-------------------------------|------------------|-------------------|---------------------------|------------------------|------------------|
| Energía (kcal) | 164 | 171 | 177 | 169 | 118 |
| Hidratos de carbono (g) | 2,5 | 3,1 | 4,2 | 3,2 | 1,8 |
| Proteínas (g) | 6,1 | 4,5 | 5,7 | 6,0 | 6,2 |
| Grasas (g) | 7,3 | 7,1 | 9,4 | 8,1 | 6,0 |
| Alcohol (g) | 1,3 | 0,7 | 1,0 | 0,9 | 0,4 |
| Azúcares totales (g) | 8,8 | 9,7 | 1,0 | 6,7 | 4,9 |
| Azúcares agregados (g) | 6,6 | 7,4 | 0,5 | 4,7 | 4,6 |
| Fibra (g) | 0,5 | 0,8 | 1,1 | 1,2 | 0,7 |
| Grasas saturadas (g) | 2,7 | 2,0 | 2,8 | 3,0 | 2,8 |
| Grasas monoinsaturadas (g) | 18,0 | 22,4 | 16,8 | 18,1 | 9,9 |
| Grasas poliinsaturadas n3 (g) | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| Grasas poliinsaturadas n6 (g) | 1,2 | 0,6 | 0,7 | 0,8 | 0,3 |
| Grasas trans (g) | 0,2 | 0,1 | 0,1 | 0,2 | 0,1 |
| Colesterol (mg) | 28 | 11 | 15 | 26 | 14 |
| Sodio (mg) | 132 | 149 | 254 | 192 | 269 |
| Calcio (mg) | 85 | 69 | 58 | 84 | 67 |
| Hierro (mg) | 0,7 | 0,6 | 0,4 | 0,5 | 0,6 |
| Zinc (mg) | 0,8 | 0,5 | 0,5 | 0,6 | 0,8 |
| Magnesio (mg) | 10 | 7 | 8 | 14 | 7 |
| Fósforo (mg) | 93 | 60 | 66 | 98 | 71 |
| Vitamina A (ug RE) | 95,7 | 37,0 | 33,6 | 106,8 | 46,6 |
| Vitamina C (mg) | 1,7 | 0,6 | 1,0 | 3,8 | 2,6 |
| Folato (ug) | 19,3 | 21,0 | 19,6 | 26,4 | 11,6 |
| Vitamina B12 (ug) | 0,3 | 0,2 | 0,1 | 0,1 | 0,3 |
| Tiamina (mg) | 0,0 | 0,1 | 0,1 | 0,1 | 0,1 |
| Riboflavina (mg) | 0,1 | 0,1 | 0,1 | 0,1 | 0,1 |
| Niacina (mg) | 0,8 | 0,6 | 0,6 | 0,9 | 0,9 |
| Vitamina B6 (mg) | 0,1 | 0,1 | 0,0 | 0,1 | 0,1 |
| Vitamina E (mg) | 1,2 | 0,5 | 0,2 | 0,8 | 0,6 |
| Vitamina D (ug) | 0,4 | 0,3 | 0,1 | 0,2 | 0,4 |

Tabla 17 Valores de DI, QI y NB para cada una de las categorías de desayuno y merienda, por grupo etario

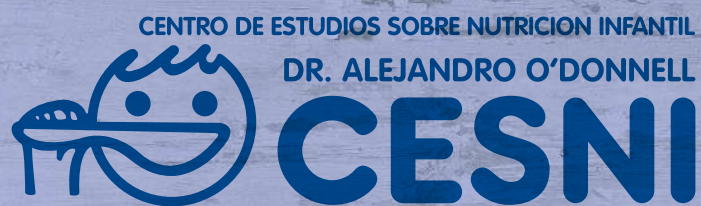
| | QI | | | | | DI | | | | | NB | | | | |
|--|------------------|-------------------|---------------------------|------------------------|------------------|------------------|-------------------|---------------------------|------------------------|------------------|------------------|-------------------|---------------------------|------------------------|------------------|
| | Niños 2 a 4 años | Niños 5 a 12 años | Adolescentes 13 a 18 años | Mujeres en edad fértil | Adultos >60 años | Niños 2 a 4 años | Niños 5 a 12 años | Adolescentes 13 a 18 años | Mujeres en edad fértil | Adultos >60 años | Niños 2 a 4 años | Niños 5 a 12 años | Adolescentes 13 a 18 años | Mujeres en edad fértil | Adultos >60 años |
| Sólo leche o infusión con leche o yogur | 1,4 | 1,3 | 1,3 | 1,2 | 1,4 | 1,0 | 1,0 | 0,9 | 0,9 | 0,8 | 79 | 77 | 81 | 79 | 81 |
| Leche o infusión con leche o yogur y sólido salado | 1,2 | 1,1 | 1,1 | 1,1 | 1,2 | 1,0 | 0,9 | 0,9 | 0,9 | 0,8 | 79 | 78 | 79 | 79 | 79 |
| Leche o infusión con leche o yogur y sólido dulce | 1,1 | 1,0 | 1,0 | 0,9 | 1,0 | 1,0 | 0,9 | 0,9 | 0,9 | 0,7 | 74 | 74 | 76 | 72 | 78 |
| Sólo infusión o bebida | 0,9 | 0,7 | 0,9 | 0,7 | 1,0 | 0,8 | 0,9 | 0,8 | 0,9 | 0,8 | 75 | 65 | 76 | 67 | 78 |
| Infusión o bebida y sólido salado | 1,0 | 0,8 | 0,8 | 0,8 | 1,0 | 0,8 | 0,8 | 0,8 | 0,8 | 0,7 | 77 | 66 | 62 | 68 | 73 |
| Infusión o bebida y sólido dulce | 0,7 | 0,6 | 0,6 | 0,6 | 0,6 | 0,8 | 0,9 | 0,9 | 0,8 | 0,8 | 64 | 56 | 59 | 56 | 58 |
| Sólo sólidos | 0,7 | 0,8 | 0,8 | 0,7 | 0,9 | 0,9 | 0,9 | 0,9 | 0,9 | 0,8 | 68 | 68 | 70 | 63 | 71 |
| Sólido con Infusión/bebida o leche/infusión con leche/yogur | 0,9 | 0,8 | 0,9 | 0,7 | 0,8 | 0,9 | 0,9 | 0,8 | 0,9 | 0,8 | 74 | 71 | 72 | 66 | 68 |
| Otros | 1,0 | 0,7 | 0,9 | 1,0 | 2,1 | 0,8 | 0,8 | 0,8 | 0,8 | 0,5 | 80 | 68 | 80 | 82 | 85 |

Tabla 18 Valores de DI, QI y NB para cada una de las categorías de almuerzo y cena, por grupo etario

| | QI | | | | | DI | | | | | NB | | | | |
|---------------------------------------|------------------|-------------------|---------------------------|------------------------|------------------|------------------|-------------------|---------------------------|------------------------|------------------|------------------|-------------------|---------------------------|------------------------|------------------|
| | Niños 2 a 4 años | Niños 5 a 12 años | Adolescentes 13 a 18 años | Mujeres en edad fértil | Adultos >60 años | Niños 2 a 4 años | Niños 5 a 12 años | Adolescentes 13 a 18 años | Mujeres en edad fértil | Adultos >60 años | Niños 2 a 4 años | Niños 5 a 12 años | Adolescentes 13 a 18 años | Mujeres en edad fértil | Adultos >60 años |
| Variado | 1,3 | 1,2 | 1,2 | 1,3 | 1,3 | 0,8 | 0,8 | 0,9 | 0,8 | 0,8 | 84 | 84 | 82 | 86 | 87 |
| Carne y feculentos | 1,1 | 1,0 | 1,0 | 1,1 | 1,1 | 0,9 | 1,0 | 1,0 | 0,9 | 0,9 | 75 | 73 | 75 | 75 | 77 |
| Carne, hortalizas y frutas | 1,7 | 1,4 | 1,5 | 1,6 | 1,7 | 1,0 | 1,0 | 1,0 | 1,0 | 0,9 | 90 | 88 | 88 | 90 | 91 |
| Hortalizas, Feculentos, Frutas | 1,1 | 1,0 | 1,0 | 1,2 | 1,2 | 0,7 | 0,7 | 0,8 | 0,8 | 0,7 | 86 | 84 | 85 | 88 | 87 |
| Sándwiches de carnes | 1,1 | 1,1 | 1,1 | 1,1 | 1,1 | 1,0 | 1,1 | 1,1 | 1,1 | 1,0 | 79 | 77 | 76 | 79 | 79 |
| Feculentos (sólo) | 0,8 | 0,7 | 0,7 | 0,7 | 0,7 | 1,0 | 0,8 | 0,9 | 0,8 | 0,7 | 74 | 65 | 70 | 72 | 70 |
| Hortalizas y frutas | 1,3 | 1,2 | 1,1 | 1,4 | 1,5 | 0,9 | 0,9 | 0,9 | 0,9 | 0,9 | 92 | 88 | 84 | 93 | 94 |
| Otros | 0,9 | 0,8 | 0,8 | 0,8 | 1,1 | 0,9 | 0,9 | 0,9 | 0,9 | 1,0 | 77 | 72 | 70 | 73 | 73 |

Tabla 19 Valores de DI, QI y NB para cada una de las categorías de entre comidas, por grupo etario

| | QI | | | | | DI | | | | | NB | | | | |
|--|------------------|-------------------|---------------------------|------------------------|------------------|------------------|-------------------|---------------------------|------------------------|------------------|------------------|-------------------|---------------------------|------------------------|------------------|
| | Niños 2 a 4 años | Niños 5 a 12 años | Adolescentes 13 a 18 años | Mujeres en edad fértil | Adultos >60 años | Niños 2 a 4 años | Niños 5 a 12 años | Adolescentes 13 a 18 años | Mujeres en edad fértil | Adultos >60 años | Niños 2 a 4 años | Niños 5 a 12 años | Adolescentes 13 a 18 años | Mujeres en edad fértil | Adultos >60 años |
| Sólo leche o infusión con leche o yogur | 1,3 | 1,2 | 0,9 | 1,4 | 1,4 | 1,2 | 1,2 | 1,0 | 1,0 | 1,0 | 72 | 67 | 55 | 76 | 71 |
| Leche o infusión con leche o yogur con sólido | 1,0 | 0,8 | 0,6 | 0,9 | 1,1 | 1,0 | 1,0 | 0,9 | 1,0 | 1,0 | 75 | 66 | 59 | 72 | 74 |
| Infusión o bebida con sólido | 0,6 | 0,5 | 0,5 | 0,6 | 0,7 | 0,9 | 0,8 | 0,9 | 0,9 | 0,8 | 54 | 49 | 49 | 58 | 56 |
| Sólo infusión o bebida | 0,6 | 0,5 | 0,4 | 0,7 | 1,1 | 0,8 | 0,7 | 0,8 | 0,8 | 1,0 | 60 | 48 | 39 | 61 | 71 |
| Sólo sólidos | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,6 | 0,4 | 0,9 | 0,9 | 0,9 | 0,9 | 1,0 | 53 | 45 | 45 | 60 | 40 |
| Frutas solas o combinadas | 1,0 | 1,0 | 0,8 | 1,0 | 1,1 | 0,8 | 0,8 | 0,8 | 0,7 | 0,7 | 78 | 77 | 67 | 74 | 76 |
| Otros | 0,9 | 0,6 | 0,5 | 0,8 | 1,1 | 1,0 | 0,8 | 0,9 | 1,1 | 1,3 | 74 | 58 | 45 | 72 | 78 |



Todos los derechos reservados.
Permitida la reproducción de esta obra —en
todo o en parte— mencionando a la fuente.

Queda hecho el depósito que previene la Ley 11.723.
Editado en Argentina - Edited in Argentina - 2019

ISBN 978-950-99708-8-5

