

Tabla 2.23. Porcentaje (%) de calorías totales proporcionadas por cada grupo de alimentos en la cohorte EPIC-Murcia según áreas sanitarias.

	Murcia	Cartagena	Lorca	Noroeste	Altiplano	Vega del Segura
Tubérculos	4,2	4,5	4,2	4,0	4,0	4,3
Verduras	2,4	2,2	2,2	2,0	2,1	2,3
Legumbres	2,7	2,6	2,5	2,8	2,6	2,8
Frutas	8,9	8,2	8,9	9,8	9,1	9,2
Lácteos	5,6	6,3	5,7	4,7	6,5	5,3
Quesos	7,8	8,2	8,1	6,7	5,3	6,7
Cereales	23,2	23,0	24,4	24,7	23,7	24,2
Carnes	13,6	13,3	13,3	15,1	14,1	13,7
Pescados	2,7	2,8	2,5	2,6	2,8	2,5
Huevos	1,3	1,3	1,2	1,2	1,1	1,3
Aceites y grasas	10,1	10,0	9,7	8,8	9,5	9,3
Repostería	11,0	9,9	11,5	10,6	12,1	11,2
Bebidas no alcohólicas	1,7	2,1	1,6	1,1	1,4	1,5
Bebidas alcohólicas	4,1	4,9	3,5	5,2	5,1	5,0
Resto	0,8	0,8	0,8	0,7	0,8	0,6

Tabla 2.24. Porcentaje (%) de calorías totales proporcionadas por cada grupo de alimentos en la cohorte EPIC-Murcia según nivel de estudios.

	Menos que primarios	Primarios	Secundarios y superior
Tubérculos	4,3	4,3	4,0
Verduras	2,3	2,3	2,5
Legumbres	2,8	2,7	2,5
Frutas	9,5	8,7	8,0
Lácteos	5,7	5,5	5,6
Quesos	7,0	7,7	8,5
Cereales	24,1	23,1	23,2
Carnes	13,7	14,0	12,9
Pescados	2,6	2,6	2,9
Huevos	1,2	1,3	1,3
Aceites y grasas	9,5	9,7	10,6
Repostería	11,1	10,9	10,8
Bebidas no alcohólicas	1,4	1,8	2,1
Bebidas alcohólicas	4,3	4,7	4,4
Resto	0,6	0,8	0,9

Nutrientes

Tabla 2.25. Consumo medio de los principales nutrientes ingeridos por la cohorte EPIC-Murcia: hombres.

	Media	DE	P5	P25	P50	P75	P95
Calorías totales (kcal/día)	2.786,8	787,1	1.671,8	2.250,5	2.703,9	3.217,9	4.168,6
Proteínas (g)	121,0	36,9	70,3	95,7	116,4	140,5	187,2
Hidratos de carbono (g)	309,1	89,0	182,6	248,6	302,8	358,2	466,4
Fibra (g)	32,4	9,9	18,5	25,5	31,3	38,1	50,3
Lípidos (g)	106,1	38,0	54,5	79,9	100,7	126,7	175,1
Ácidos grasos saturados (g)	37,6	16,8	16,2	25,8	34,9	45,9	68,9
A. Palmítico C16:0 (g)	19,5	8,1	8,9	13,9	18,3	23,7	34,4
A. Esteárico C18:0 (g)	7,4	3,4	3,0	5,0	6,9	9,0	13,7
Ácidos grasos monoinsaturados (g)	51,0	18,3	26,3	38,3	48,7	61,1	84,1
A. Oleico C18:1 (g)	43,1	15,9	21,8	31,9	41,0	51,8	71,3
Ácidos grasos poliinsaturados (g)	17,4	7,5	8,6	12,3	15,9	20,7	31,6
A. Linoleico C18:2 (g)	12,4	5,8	5,9	8,7	11,1	14,6	23,8
A. Linolénico C18:3 (g)	1,1	,5	,5	,8	1,0	1,3	1,9
A. Dihomogammalinolénico C20:3 (g)	,0	,1	,0	,0	,0	,0	,1
A. Araquidónico C20:4 (g)	,2	,1	,1	,1	,2	,2	,4
A. Eicosapentanoico C20:5 (g)	,1	,2	,0	,0	,1	,2	,5
A. Docosahecanoico C22:6 (g)	,3	,4	,1	,1	,2	,4	1,1
Alcohol (g)	26,0	26,9	,0	4,8	19,5	38,5	77,2
Colesterol (mg)	406,3	173,1	181,5	287,5	380,6	493,8	727,2
Vitamina C (mg)	191,2	103,3	60,5	123,2	174,8	235,4	378,2
Vitamina E (mg)	11,2	5,9	5,1	7,5	9,8	13,2	21,9
Retinol (g)	872,9	1.520,6	73,3	187,1	330,7	945,6	3.294,7
Carotenos (g)	2.699,4	1.668,1	961,0	1.633,5	2.309,0	3.257,9	5.876,2
α-caroteno (g)	286,5	428,4	47,3	101,0	152,6	253,1	1.244,1
β-caroteno (g)	2.224,3	1.394,3	794,1	1.317,2	1.872,5	2.679,5	4.909,4
Lycopeno (g)	2.582,0	1.652,4	566,1	1.436,1	2.224,4	3.358,5	5.760,2
Luteína (g)	667,9	643,1	169,9	352,4	528,1	770,6	1.551,9

n = 2.687; DE = desviación estándar; P = percentil.

Consumo persona/día.

Tabla 2.26. Consumo medio de los principales nutrientes ingeridos por la cohorte EPIC-Murcia: mujeres.

	Media	DE	P5	P25	P50	P75	P95
Calorías totales (kcal/día)	2.143,7	667,3	1.206,9	1.677,0	2.064,4	2.515,9	3.354,0
Proteínas (g)	98,2	32,0	55,0	76,1	94,0	115,3	155,9
Hidratos de carbono (g)	247,6	75,9	138,9	195,6	240,4	290,9	381,7
Fibra (g)	27,1	8,5	15,2	21,4	26,2	31,9	42,0
Lípidos (g)	87,0	34,4	40,6	62,8	82,1	105,8	149,3
Ácidos grasos saturados (g)	31,9	15,0	12,3	21,0	29,6	39,8	59,9
A. Palmítico C16:0 (g)	16,2	7,2	6,6	11,1	15,2	20,0	29,5
A. Esteárico C18:0 (g)	6,2	3,0	2,2	4,0	5,7	7,7	11,8
Ácidos grasos monoinsaturados (g)	40,6	15,8	18,1	29,7	38,7	49,6	69,1
A. Oleico C18:1 (g)	34,3	13,6	15,1	24,9	32,6	41,8	59,1
Ácidos grasos poliinsaturados (g)	14,4	7,4	6,3	9,6	12,8	17,4	27,1
A. Linoleico C18:2 (g)	10,2	5,7	4,2	6,7	9,0	12,2	20,0
A. Linolénico C18:3 (g)	,9	,4	,4	,6	,8	1,1	1,6
A. Dihomogammalinolénico C20:3 (g)	,0	,0	,0	,0	,0	,0	,1
A. Araquidónico C20:4 (g)	,1	,1	,1	,1	,1	,2	,3
A. Eicosapentanoico C20:5 (g)	,1	,1	,0	,0	,1	,1	,3
A. Docosahexanoico C22:6 (g)	,2	,3	,0	,1	,1	,3	,7
Alcohol (g)	5,6	8,7	,0	,2	1,6	8,0	23,1
Colesterol (mg)	341,1	147,2	140,4	238,2	319,0	420,2	611,0
Vitamina C (mg)	173,4	88,4	62,6	115,5	157,9	213,4	334,5
Vitamina E (mg)	9,8	6,2	4,3	6,4	8,3	11,2	19,7
Retinol (g)	722,3	1.195,1	62,1	167,1	294,3	697,3	2.997,6
Carotenos (g)	2.542,1	1.518,4	910,5	1.546,9	2.143,4	3.131,9	5.545,3
α -caroteno (g)	294,8	398,4	45,2	91,1	143,5	285,4	1.249,1
β -caroteno (g)	2.086,9	1.269,4	737,7	1.252,2	1.739,3	2.587,3	4.555,9
Licopeno (g)	2.142,0	1.309,3	535,7	1.242,3	1.893,4	2.742,7	4.533,8
Luteína (g)	544,1	517,6	137,5	296,5	435,2	628,4	1.259,2

n = 5.836; DE = desviación estándar; P = percentil.

Consumo persona/día.

Tabla 2.27. Consumo medio de los principales nutrientes ingeridos por la cohorte EPIC-Murcia según grupos de edad: grupo <40-44*.

	Media	DE	P5	P25	P50	P75	P95
Calorías totales (kcal/día)	2.416,5	776,7	1.356,3	1.878,1	2.309,5	2.858,2	3.795,2
Proteínas (g)	108,3	35,2	60,8	84,2	103,5	127,7	170,9
Hidratos de carbono (g)	271,3	87,3	145,5	212,4	263,4	319,2	431,1
Fibra (g)	28,2	9,4	15,2	21,9	27,1	33,3	44,9
Lípidos (g)	98,4	37,2	49,5	72,5	92,7	118,1	165,5
Ácidos grasos saturados (g)	36,3	16,2	15,3	25,0	33,8	44,7	66,2
A. Palmítico C16:0 (g)	18,4	7,8	8,1	13,0	17,3	22,4	32,9
A. Esteárico C18:0 (g)	7,1	3,4	2,8	4,8	6,6	8,8	13,3
Ácidos grasos monoinsaturados (g)	46,1	17,3	22,6	34,2	43,6	55,4	76,1
A. Oleico C18:1 (g)	38,8	15,0	18,5	28,3	36,7	46,8	64,9
Ácidos grasos poliinsaturados (g)	16,0	8,0	7,4	10,9	14,2	19,0	29,8
A. Linoleico C18:2 (g)	11,4	6,2	5,0	7,5	10,0	13,5	22,3
A. Linolénico C18:3 (g)	1,0	,4	,5	,7	,9	1,2	1,7
A. Dihomogammalinolénico C20:3 (g)	,0	,0	,0	,0	,0	,0	,1
A. Araquidónico C20:4 (g)	,2	,1	,1	,1	,2	,2	,3
A. Eicosapentanoico C20:5 (g)	,1	,1	,0	,0	,1	,1	,3
A. Docosahexanoico C22:6 (g)	,2	,3	,0	,1	,2	,3	,7
Alcohol (g)	10,9	17,3	,0	,5	3,7	14,2	45,4
Colesterol (mg)	384,3	158,8	170,1	273,0	361,2	466,4	683,1
Vitamina C (mg)	167,3	90,2	53,2	108,3	151,7	208,8	332,8
Vitamina E (mg)	10,5	7,0	4,6	6,7	8,9	12,1	21,5
Retinol (g)	831,0	1.226,1	89,8	206,2	345,0	928,8	3.361,2
Carotenos (g)	2.599,4	1.600,8	891,9	1.549,8	2.157,8	3.228,3	5.665,0
α -caroteno (g)	304,0	410,8	42,3	92,9	145,6	302,1	1.253,8
β -caroteno (g)	2.174,2	1.343,7	753,4	1.276,8	1.818,0	2.694,1	4.817,0
Licopeno (g)	2.364,3	1.428,7	620,9	1.389,4	2.088,0	2.991,8	5.111,4
Luteína (g)	567,2	589,8	133,2	296,4	446,4	646,7	1.311,9

n = 2.973; DE = desviación estándar; P = percentil.

Consumo persona/día.

*Ver el primer párrafo de la sección resultados para aclaración sobre los límites etarios de la cohorte.

Tabla 2.28. Consumo medio de los principales nutrientes ingeridos por la cohorte EPIC-Murcia según grupos de edad: grupo 45-54.

	Media	DE	P5	P25	P50	P75	P95
Calorías totales (kcal/día)	2.382,8	756,0	1.326,8	1.844,2	2.301,1	2.827,3	3.710,2
Proteínas (g)	107,1	35,0	59,1	82,1	102,1	126,4	169,7
Hidratos de carbono (g)	269,6	84,3	148,2	210,3	260,7	321,4	414,5
Fibra (g)	29,3	9,1	16,5	22,9	28,3	34,4	46,1
Lípidos (g)	94,5	36,0	45,9	69,1	89,8	115,2	157,7
Ácidos grasos saturados(g)	34,0	15,6	13,9	22,8	31,5	42,1	62,1
A. Palmítico C16:0 (g)	17,5	7,5	7,6	12,1	16,4	21,6	30,8
A. Esteárico C18:0 (g)	6,6	3,1	2,6	4,4	6,1	8,3	12,2
Ácidos grasos monoinsaturados (g)	44,9	17,1	20,9	33,1	42,8	54,4	75,8
A. Oleico C18:1 (g)	37,9	14,8	17,4	27,8	36,1	45,9	64,8
Ácidos grasos poliinsaturados (g)	15,6	7,4	7,0	10,7	14,2	18,9	29,2
A. Linoleico C18:2 (g)	11,1	5,7	4,8	7,4	9,9	13,2	21,5
A. Linolénico C18:3 (g)	1,0	,5	,4	,7	,9	1,2	1,7
A. Dihomogammalinolénico C20:3 (g)	,0	,0	,0	,0	,0	,0	,1
A. Araquidónico C20:4 (g)	,2	,1	,1	,1	,1	,2	,3
A. Eicosapentanoico C20:5 (g)	,1	,1	,0	,0	,1	,1	,4
A. Docosahexanoico C22:6 (g)	,3	,3	,0	,1	,2	,3	,8
Alcohol (g)	12,8	20,1	,0	,5	4,0	16,9	54,1
Colesterol (mg)	369,2	161,0	160,8	255,9	346,3	453,6	647,4
Vitamina C (mg)	182,3	90,7	67,1	121,6	166,7	224,6	345,0
Vitamina E (mg)	10,4	5,9	4,6	6,9	9,1	12,2	20,8
Retinol (g)	796,0	1.434,7	67,2	173,7	309,3	826,7	3.117,3
Carotenos (g)	2.625,5	1.566,5	980,6	1.607,1	2.231,6	3.190,4	5.678,6
α -caroteno (g)	295,3	417,3	46,3	94,6	150,1	278,6	1.251,5
β -caroteno (g)	2.152,7	1.318,1	776,7	1.300,3	1.804,7	2.641,2	4.660,1
Licopeno (g)	2.292,6	1.437,1	566,0	1.308,5	2.000,7	2.934,9	5.038,2
Luteína (g)	588,6	554,4	148,7	317,6	467,5	674,9	1.386,3

n = 3.185; DE = desviación estándar; P = percentil.

Consumo persona/día.

Tabla 2.29. Consumo medio de los principales nutrientes ingeridos por la cohorte EPIC-Murcia según grupos de edad: grupo 55-65+*.

	Media	DE	P5	P25	P50	P75	P95
Calorías totales (kcal/día)	2.209,7	755,0	1.179,0	1.675,2	2.102,2	2.643,2	3.530,4
Proteínas (g)	99,6	35,0	53,8	75,7	93,8	118,1	163,7
Hidratos de carbono (g)	258,2	82,9	142,1	200,7	248,4	304,3	403,4
Fibra (g)	28,9	9,3	16,0	22,6	27,8	34,0	45,9
Lípidos (g)	84,0	35,2	36,9	59,1	79,3	102,6	148,4
Ácidos grasos saturados (g)	30,0	15,0	10,8	19,2	27,7	37,9	57,3
A. Palmítico C16:0 (g)	15,4	7,3	5,9	10,3	14,4	19,1	28,6
A. Esteárico C18:0 (g)	5,7	3,0	2,0	3,7	5,3	7,2	11,1
Ácidos grasos monoinsaturados (g)	39,9	17,0	16,3	28,3	37,7	49,0	70,1
A. Oleico C18:1 (g)	33,8	14,6	13,6	23,8	31,7	41,6	60,2
Ácidos grasos poliinsaturados (g)	14,1	7,0	6,0	9,3	12,8	17,2	26,8
A. Linoleico C18:2 (g)	10,0	5,4	4,0	6,5	8,9	12,1	19,9
A. Linolénico C18:3 (g)	,9	,4	,3	,6	,8	1,1	1,7
A. Dihomogammalinolénico C20:3 (g)	,0	,1	,0	,0	,0	,0	,1
A. Araquidónico C20:4 (g)	,1	,1	,0	,1	,1	,2	,3
A. Eicosapentanoico C20:5 (g)	,1	,2	,0	,0	,1	,1	,4
A. Docosahexanoico C22:6 (g)	,3	,4	,0	,1	,1	,3	,9
Alcohol (g)	12,3	20,1	,0	,1	2,8	16,1	54,0
Colesterol (mg)	323,2	148,4	128,3	219,9	298,6	402,7	605,4
Vitamina C (mg)	189,2	100,4	71,0	124,9	169,5	231,3	372,2
Vitamina E (mg)	9,6	5,3	4,2	6,3	8,4	11,0	19,4
Retinol (g)	657,5	1.220,5	46,8	138,8	255,5	557,6	2.680,3
Carotenos (g)	2.536,5	1.529,9	927,0	1.554,4	2.177,3	3.095,5	5.559,0
α-caroteno (g)	273,1	391,3	49,1	94,0	143,3	239,4	1.242,2
β-caroteno (g)	2.044,7	1.257,2	734,3	1.245,4	1.726,0	2.502,0	4.483,0
Licopeno (g)	2.160,0	1.453,6	462,2	1.183,8	1.860,9	2.828,6	4.719,1
Luteína (g)	595,7	539,7	145,9	328,2	477,0	691,9	1.457,8

n = 2.365; DE = desviación estándar; P = percentil.

Consumo persona/día.

*Ver el primer párrafo de la sección resultados para aclaración sobre los límites etarios de la cohorte.

Tabla 2.30. Consumo medio de los principales nutrientes ingeridos por la cohorte EPIC-Murcia ajustado por grupos de edad y sexo: total.

	Media	DE	P5	P25	P50	P75	P95
Calorías totales (kcal/día)	2.345,4	838,6	1.277,6	1.771,5	2.197,2	2.757,3	3.924,2
Proteínas (g)	105,4	38,2	57,3	79,4	98,3	123,8	176,2
Hidratos de carbono (g)	267,1	93,5	144,1	203,7	252,9	314,5	439,1
Fibra (g)	28,8	10,1	15,4	21,9	27,5	33,9	47,1
Lípidos (g)	92,9	38,9	43,4	65,9	86,3	112,8	163,7
Ácidos grasos saturados (g)	33,7	16,6	13,1	22,0	30,7	41,9	63,9
A. Palmítico C16:0 (g)	17,2	8,1	7,1	11,6	15,8	21,3	31,8
A. Estearico C18:0 (g)	6,6	3,4	2,4	4,2	6,0	8,2	12,7
Ácidos grasos monoinsaturados (g)	43,9	18,5	19,9	31,3	40,8	53,2	78,1
A. Oleico C18:1 (g)	37,1	15,9	16,3	26,1	34,4	45,2	66,4
Ácidos grasos poliinsaturados (g)	15,3	7,8	6,7	10,1	13,6	18,4	29,7
A. Linoleico C18:2 (g)	10,9	6,0	4,5	7,1	9,5	13,0	21,9
A. Linolénico C18:3 (g)	,9	,5	,4	,6	,9	1,1	1,7
A. Dihomogammalinolénico C20:3 (g)	,0	,0	,0	,0	,0	,0	,1
A. Araquidónico C20:4 (g)	,2	,1	,1	,1	,1	,2	,3
A. Eicosapentanoico C20:5 (g)	,1	,1	,0	,0	,1	,1	,4
A. Docosahexanoico C22:6 (g)	,3	,3	,0	,1	,2	,3	,8
Alcohol (g)	11,9	19,4	,0	,3	3,6	15,7	50,6
Colesterol (mg)	361,4	166,6	149,2	246,7	331,9	444,8	664,3
Vitamina C (mg)	179,1	97,0	60,9	116,0	161,8	221,3	352,1
Vitamina E (mg)	10,2	6,2	4,4	6,6	8,7	11,9	20,6
Retinol (g)	761,6	1.275,2	64,7	170,5	304,7	781,6	3.039,8
Carotenos (g)	2.591,5	1.610,2	906,8	1.543,7	2.181,0	3.182,3	5.672,4
α -caroteno (g)	292,5	412,7	44,0	91,9	145,7	274,6	1.192,6
β -caroteno (g)	2.129,4	1.343,8	735,3	1.258,8	1.772,7	2.625,6	4.652,4
Lycopeno (g)	2.278,8	1.480,5	540,7	1.284,0	1.972,6	2.905,5	5.044,5
Luteína (g)	582,1	564,2	143,0	308,9	456,9	669,4	1.370,0

n = 8.523; DE = desviación estándar; P = percentil.

Consumo persona/día.

Tabla 2.31. Consumo medio de los principales nutrientes ingeridos por la cohorte EPIC-Murcia ajustado por grupos de edad y sexo según áreas sanitarias.

	Murcia		Cartagena		Lorca		Noroeste		Altiplano		Vega del Segura	
	Media	DE	Media	DE	Media	DE	Media	DE	Media	DE	Media	DE
Calorías totales (kcal./día)	2.320,9	828,4	2.443,0	899,5	2.385,0	838,1	2.374,4	817,3	2.313,0	803,2	2.325,9	830,2
Proteínas (g)	104,8	37,5	110,3	42,1	106,3	38,1	106,2	37,3	103,5	36,0	103,2	37,9
Hidratos de carbono (g)	263,3	93,5	272,5	98,3	275,4	94,8	273,6	89,7	268,3	84,5	268,1	92,0
Fibra alimentaria (g)	28,7	10,1	28,4	10,4	29,1	10,0	30,2	10,0	28,0	8,8	29,0	10,2
Lípidos (g)	92,8	38,7	97,5	41,4	95,0	39,2	91,0	36,9	88,2	37,2	90,4	38,1
Ácidos grasos saturados (g)	33,6	16,3	36,3	18,3	34,9	17,0	33,1	15,6	31,0	15,2	32,3	16,2
A. Palmítico C16:0 (g)	17,2	7,9	18,1	8,6	17,8	8,2	17,3	7,8	16,4	7,7	16,7	8,0
A. Estearico C18:0 (g)	6,5	3,3	7,0	3,6	6,8	3,5	6,5	3,2	6,2	3,2	6,4	3,4
Ácidos grasos monoinsaturados (g)	43,8	18,5	44,8	18,9	45,2	18,7	44,0	18,0	43,2	18,3	42,9	18,1
A. Oleico C18:1 (g)	37,0	15,9	37,5	16,2	38,3	16,0	37,2	15,5	36,9	15,6	36,4	15,6
Ácidos grasos poliinsaturados (g)	15,4	8,0	16,4	8,8	14,9	6,9	13,9	6,2	14,0	5,9	15,3	7,3
A. Linoleico C18:2 (g)	10,9	6,2	11,8	7,0	10,5	5,2	9,9	4,6	9,8	4,5	10,8	5,5
A. Linolénico C18:3 (g)	,9	,5	1,0	,5	,9	,4	,9	,4	,9	,4	,9	,5
A. Dihomogammalinolénico C20:3 (g)	,0	,1	,0	,1	,0	,0	,0	,0	,0	,0	,0	,0
A. Araquidónico C20:4 (g)	,2	,1	,2	,1	,2	,1	,2	,1	,2	,1	,2	,1
A. Eicosapentanoico C20:5 (g)	,1	,1	,1	,2	,1	,1	,1	,1	,1	,1	,1	,1
A. Docosahexanoico C22:6 (g)	,2	,3	,3	,5	,2	,3	,3	,3	,2	,2	,3	,3
Alcohol (g)	11,0	17,9	14,1	22,1	9,8	20,0	14,2	21,2	13,7	21,8	12,9	19,9
Colesterol (mg)	357,5	162,2	385,7	179,9	362,6	174,6	368,2	168,2	359,9	182,1	353,0	160,6
Vitamina C (mg)	183,0	99,2	181,2	104,2	171,6	86,1	183,4	95,0	159,5	68,4	172,9	94,3
Vitamina E (mg)	10,3	6,5	11,0	7,1	9,9	5,3	9,0	4,4	8,9	4,4	10,0	5,7
Retinol (g)	714,7	1.286,0	926,5	1.469,1	624,5	978,9	773,6	999,6	783,9	1.319,1	820,8	1.253,0
Carotenos (g)	2.684,9	1.629,6	2.492,8	1.639,7	2.526,4	1.510,5	2.484,8	1.863,0	2.444,4	1.242,5	2.493,9	1.554,0
α-caroteno (g)	311,0	426,3	278,3	397,1	284,9	378,9	269,6	536,3	296,0	329,2	262,2	373,3
β-caroteno (g)	2.203,5	1.366,1	2.024,9	1.360,2	2.094,4	1.286,1	2.004,9	1.490,4	2.032,8	1.036,5	2.069,6	1.296,0
Licopeno (g)	2.306,9	1.512,8	2.287,4	1.519,4	2.387,2	1.651,9	2.155,2	1.405,9	2.061,5	1.119,0	2.227,3	1.362,3
Luteína (g)	599,8	574,2	583,0	660,5	508,9	426,1	524,7	491,6	526,0	362,9	589,7	560,1

n = 8.523; DE = desviación estándar; P = percentil.

Consumo persona/día.

Tabla 2.32. Consumo medio de los principales nutrientes ingeridos por la cohorte EPIC-Murcia ajustado por grupos de edad y sexo según nivel de estudios.

	Menos que primarios		Primarios		Secundarios	
	Media	DE	Media	DE	Media	DE
Calorías totales (kcal/día)	2.264,3	771,6	2.420,9	911,7	2.417,9	854,4
Proteínas (g)	101,7	35,2	108,6	41,5	108,9	39,0
Hidratos de carbono (g)	263,3	86,2	271,9	99,9	268,6	99,4
Fibra (g)	28,7	9,2	29,1	10,9	28,7	10,7
Lípidos (g)	87,9	36,5	96,7	41,3	98,7	39,1
Ácidos grasos saturados (g)	31,6	15,6	35,2	17,3	36,1	17,1
A. Palmítico C16:0 (g)	16,3	7,6	18,0	8,5	18,3	8,1
A. Esteárico C18:0 (g)	6,2	3,2	6,9	3,6	6,9	3,3
Ácidos grasos monoinsaturados (g)	41,2	17,2	45,6	19,5	47,5	18,7
A. Oleico C18:1 (g)	34,9	14,8	38,5	16,7	40,0	16,1
Ácidos grasos poliinsaturados (g)	15,1	7,7	15,9	8,5	15,1	6,7
A. Linoleico C18:2 (g)	10,7	6,0	11,3	6,6	10,5	4,9
A. Linolénico C18:3 (g)	,9	,4	1,0	,5	1,0	,4
A. Dihomogammalinolénico C20:3 (g)	,0	,0	,0	,0	,0	,1
A. Araquidónico C20:4 (g)	,2	,1	,2	,1	,2	,1
A. Eicosapentanoico C20:5 (g)	,1	,1	,1	,1	,1	,1
A. Docosahexanoico C22:6 (g)	,3	,3	,3	,3	,3	,3
Alcohol (g)	11,0	18,9	13,2	21,5	12,1	17,0
Colesterol (mg)	345,1	160,7	376,6	174,8	376,0	163,9
Vitamina C (mg)	179,1	96,0	180,4	101,2	176,7	92,6
Vitamina E (mg)	10,1	6,3	10,6	6,7	9,9	5,1
Retinol (g)	733,6	1.280,8	835,7	1.347,6	715,1	1.140,9
Carotenos (g)	2.455,2	1.436,9	2.652,4	1.668,3	2.807,1	1.848,0
α -caroteno (g)	261,8	354,2	304,5	414,7	344,2	514,7
β -caroteno (g)	1.995,7	1.191,0	2.182,2	1.394,6	2.353,9	1.545,0
Licopeno (g)	2.157,3	1.410,2	2.323,7	1.517,7	2.489,5	1.549,5
Luteína (g)	566,7	508,2	610,2	611,8	574,7	608,7

n = 8.505; DE = desviación estándar; P = percentil.

Consumo persona/día.

**Porcentaje de calorías totales
proporcionadas por cada nutriente**

Tabla 2.33. Porcentaje (%) de calorías totales proporcionadas por los nutrientes más importantes en la cohorte EPIC-Murcia según sexo.

	Hombres	Mujeres	Total
Hidratos de carbono	41,8	43,5	42,9
Proteínas	17,3	18,3	17,9
Grasas	34,1	36,4	35,5
Ácidos grasos saturados	12,1	13,4	12,8
Ácidos grasos monoinsaturados	16,4	17,0	16,8
Ácidos grasos poliinsaturados	5,6	6,0	5,9
Alcohol	6,5	1,8	3,6
AGM/AGS	1,4	1,3	1,3
AGP/AGS	0,5	0,5	0,5

Tabla 2.34. Porcentaje (%) de calorías totales proporcionadas por los nutrientes más importantes en la cohorte EPIC-Murcia según grupos de edad*.

	<40-44	45-54	55-65+
Hidratos de carbono	42,3	42,6	44,0
Proteínas	17,9	17,9	18,0
Grasas	36,5	35,6	34,1
Ácidos grasos saturados	13,5	12,8	12,2
Ácidos grasos monoinsaturados	17,1	16,9	16,2
Ácidos grasos poliinsaturados	5,9	5,9	5,7
Alcohol	3,1	3,7	3,9
AGM/AGS	1,3	1,3	1,3
AGP/AGS	0,4	0,5	0,5

*Ver el primer párrafo de la sección resultados para aclaración sobre los límites etarios de la cohorte.

Tabla 2.35. Porcentaje (%) de calorías totales proporcionadas por los nutrientes más importantes en la cohorte EPIC-Murcia según áreas sanitarias.

	Murcia	Cartagena	Lorca	Noroeste	Altiplano	V. del Segura
Hidratos de carbono	42,7	42,1	43,4	43,3	43,6	43,4
Proteínas	18,0	18,0	17,8	17,9	17,9	17,7
Grasas	35,9	35,7	35,8	34,4	34,2	34,8
Ácidos grasos saturados	13,0	13,3	13,2	12,5	12,0	12,4
Ácidos grasos monoinsaturados	16,9	16,4	17,0	16,6	16,8	16,5
Ácidos grasos poliinsaturados	6,0	6,0	5,6	5,3	5,5	5,9
Alcohol	3,3	4,0	2,8	4,1	4,2	3,9
AGM/AGS	1,3	1,2	1,3	1,3	1,4	1,3
AGP/AGS	0,5	0,5	0,4	0,4	0,5	0,5

Tabla 2.36. Porcentaje (%) de calorías totales proporcionadas por los nutrientes más importantes en la cohorte EPIC-Murcia según nivel de estudios.

	Menos que primarios	Primarios	Secundarios
Hidratos de carbono	43,7	42,3	41,8
Proteínas	17,9	17,9	18,0
Grasas	34,8	35,9	36,6
Ácidos grasos saturados	12,5	13,1	13,4
Ácidos grasos monoinsaturados	16,3	16,9	17,6
Ácidos grasos poliinsaturados	6,0	5,9	5,6
Alcohol	3,5	3,7	3,5
AGM/AGS	1,3	1,3	1,3
AGP/AGS	0,5	0,5	0,4

Alimentos como fuente de nutrientes

Tabla 2.37. Contribución porcentual (%) de los diferentes grupos de alimentos a la ingesta de proteínas en la dieta de la cohorte EPIC-Murcia según sexo.

Alimentos	Hombres	Mujeres	Total
Tubérculos	2,1	1,9	1,9
Verduras	3,7	4,2	4,0
Legumbres	4,7	4,1	4,3
Frutas	3,8	4,3	4,1
Lácteos	5,8	9,5	8,2
Quesos	11,6	12,9	12,4
Cereales	18,3	16,0	16,8
Carnes	32,9	29,9	31,0
Pescados	10,4	9,4	9,7
Huevos	2,4	2,4	2,4
Aceites y grasas	0,0	0,0	0,0
Repostería	2,8	4,1	3,6
Bebidas no alcohólicas	0,8	0,9	0,8
Bebidas alcohólicas	0,6	0,2	0,3
Resto	0,2	0,2	0,2

Tabla 2.38. Contribución porcentual (%) de los diferentes grupos de alimentos a la ingesta de hidratos de carbono en la dieta de la cohorte EPIC-Murcia según sexo.

Alimentos	Hombres	Mujeres	Total
Tubérculos	9,5	8,6	9,0
Verduras	3,1	3,4	3,3
Legumbres	4,2	3,6	3,8
Frutas	12,4	14,5	13,7
Lácteos	4,4	6,4	5,7
Quesos	0,1	0,2	0,2
Cereales	47,1	42,0	43,9
Carnes	0,3	0,5	0,4
Pescados	0,2	0,2	0,2
Huevos	0,0	0,0	0,0
Aceites y grasas	0,0	0,0	0,0
Repostería	13,4	16,6	15,4
Bebidas no alcohólicas	2,4	2,6	2,5
Bebidas alcohólicas	2,6	1,1	1,7
Resto	0,3	0,3	0,3

Tabla 2.39. Contribución porcentual (%) de los diferentes grupos de alimentos a la ingesta de grasas totales en la dieta de la cohorte EPIC-Murcia según sexo.

Alimentos	Hombres	Mujeres	Total
Tubérculos	0,1	0,1	0,1
Verduras	0,8	0,8	0,8
Legumbres	0,7	0,6	0,6
Frutas	6,6	6,4	6,5
Lácteos	4,8	5,7	5,4
Quesos	14,4	15,5	15,1
Cereales	4,5	4,0	4,2
Carnes	24,9	20,5	22,1
Pescados	2,8	2,2	2,4
Huevos	2,4	2,3	2,3
Aceites y grasas	27,7	27,6	27,6
Repostería	7,6	11,5	10,1
Bebidas no alcohólicas	1,1	1,2	1,2
Bebidas alcohólicas	0,0	0,0	0,0
Resto	1,7	1,6	1,6

Tabla 2.40. Contribución porcentual (%) de los diferentes grupos de alimentos a la ingesta de fibras en la dieta de la cohorte EPIC-Murcia según sexo.

Alimentos	Hombres	Mujeres	Total
Tubérculos	6,6	5,8	6,1
Verduras	18,7	20,4	19,8
Legumbres	12,4	10,3	11,0
Frutas	27,8	30,4	29,5
Lácteos	0,0	0,0	0,0
Quesos	0,0	0,0	0,0
Cereales	31,0	27,9	29,0
Carnes	0,0	0,0	0,0
Pescados	0,0	0,0	0,0
Huevos	0,0	0,0	0,0
Aceites y grasas	0,0	0,0	0,0
Repostería	3,1	4,7	4,2
Bebidas no alcohólicas	0,0	0,0	0,0
Bebidas alcohólicas	0,0	0,0	0,0
Resto	0,4	0,4	0,4

HABITOS DIETÉTICOS DE INTERÉS

Diversidad alimentaria

Tabla 2.43. Contribución porcentual (%) de los diferentes grupos de alimentos a la ingesta de ácidos grasos poliinsaturados en la dieta de la cohorte EPIC-Murcia según sexo.

Alimentos	Hombres	Mujeres	Total
Tubérculos	0,0	0,0	0,0
Verduras	2,4	2,5	2,5
Legumbres	1,3	1,1	1,2
Frutas	12,3	13,3	12,9
Lácteos	1,0	1,1	1,1
Quesos	2,6	2,7	2,7
Cereales	8,3	7,5	7,8
Carnes	17,8	15,2	16,1
Pescados	6,4	4,7	5,3
Huevos	3,1	3,1	3,1
Aceites y grasas	32,2	32,8	32,6
Repostería	10,2	13,4	12,2
Bebidas no alcohólicas	0,0	0,0	0,0
Bebidas alcohólicas	0,0	0,0	0,0
Resto	2,5	2,4	2,5

Tabla 2.44. Contribución porcentual (%) de los diferentes grupos de alimentos a la ingesta de vitamina C en la dieta de la cohorte EPIC-Murcia según sexo.

Alimentos	Hombres	Mujeres	Total
Tubérculos	5,0	4,2	4,4
Verduras	30,8	29,5	29,9
Legumbres	0,4	0,3	0,3
Frutas	55,0	57,5	56,7
Lácteos	1,4	2,0	1,8
Quesos	0,0	0,0	0,0
Cereales	0,0	0,0	0,0
Carnes	0,4	0,3	0,4
Pescados	0,0	0,0	0,0
Huevos	0,0	0,0	0,0
Aceites y grasas	0,0	0,0	0,0
Repostería	0,1	0,1	0,1
Bebidas no alcohólicas	6,3	5,4	5,7
Bebidas alcohólicas	0,0	0,0	0,0
Resto	0,8	0,7	0,7

Tabla 2.45. Contribución porcentual (%) de los diferentes grupos de alimentos a la ingesta de vitamina E en la dieta de la cohorte EPIC-Murcia según sexo.

Alimentos	Hombres	Mujeres	Total
Tubérculos	1,0	0,9	0,9
Verduras	15,7	15,8	15,8
Legumbres	3,2	2,6	2,8
Frutas	28,9	31,6	30,6
Lácteos	1,2	1,3	1,3
Quesos	2,8	3,0	2,9
Cereales	1,7	2,4	2,1
Carnes	1,9	1,5	1,6
Pescados	8,0	5,9	6,7
Huevos	2,3	2,1	2,2
Aceites y grasas	30,0	29,6	29,7
Repostería	0,7	0,9	0,9
Bebidas no alcohólicas	0,1	0,1	0,1
Bebidas alcohólicas	0,0	0,0	0,0
Resto	2,5	2,3	2,4

Tabla 2.46. Contribución porcentual (%) de los diferentes grupos de alimentos a la ingesta de retinol en la dieta de la cohorte EPIC-Murcia según sexo.

Alimentos	Hombres	Mujeres	Total
Tubérculos	0,1	0,1	0,1
Verduras	0,0	0,0	0,0
Legumbres	0,0	0,0	0,0
Frutas	0,0	0,0	0,0
Lácteos	13,7	18,2	16,2
Quesos	10,1	11,3	10,8
Cereales	0,3	0,6	0,5
Carnes	54,4	45,3	49,4
Pescados	3,1	2,7	2,9
Huevos	12,0	10,7	11,3
Aceites y grasas	4,1	7,5	6,0
Repostería	1,4	2,6	2,0
Bebidas no alcohólicas	0,0	0,0	0,0
Bebidas alcohólicas	0,0	0,0	0,0
Resto	0,8	1,0	0,9

Tabla 2.47. Contribución porcentual (%) de los diferentes grupos de alimentos a la ingesta de carotenos en la dieta de la cohorte EPIC-Murcia según sexo.

Alimentos	Hombres	Mujeres	Total
Tubérculos	0,0	0,0	0,0
Verduras	68,1	69,3	68,9
Legumbres	2,1	1,6	1,8
Frutas	22,1	21,8	21,9
Lácteos	1,0	1,0	1,0
Quesos	2,0	1,9	2,0
Cereales	0,0	0,0	0,0
Carnes	0,7	0,4	0,5
Pescados	0,0	0,0	0,0
Huevos	0,0	0,0	0,0
Aceites y grasas	0,6	0,7	0,7
Repostería	0,6	0,8	0,7
Bebidas no alcohólicas	0,2	0,2	0,2
Bebidas alcohólicas	0,0	0,0	0,0
Resto	2,5	2,2	2,3

Ingesta de alcohol

Tabla 2.48. Tipo de consumo de alcohol en la cohorte EPIC-Murcia según sexo.

Consumo de alcohol*	Hombres		Mujeres		Total	
	n	%	n	%	n	%
Abstemio	232	8,7	1.320	22,7	1.552	18,3
Ligero	917	34,2	3.761	64,7	4.678	55,0
Moderado	1.257	46,9	727	12,5	1.984	23,3
Alto	159	5,9	7	,1	166	2,0
Excesivo	117	4,4	1	,0	118	1,4
Total	2.682	100,0	5.816	100,0	8.498	100,0

*25 valores perdidos.

Tabla 2.49. Tipo de consumo de alcohol en la cohorte EPIC-Murcia según grupos de edad*.

Consumo de alcohol**	<40-44		45-54		55-65+	
	n	%	n	%	n	%
Abstemio	443	15,0	518	16,3	591	25,0
Ligero	1.790	60,5	1.760	55,4	1.128	47,8
Moderado	664	22,4	772	24,3	548	23,2
Alto	39	1,3	73	2,3	54	2,3
Excesivo	25	,8	52	1,6	41	1,7
Total	2.961	100,0	3.175	100,0	2.362	100,0

*Ver el primer párrafo de la sección resultados para aclaración sobre los límites etarios de la cohorte.

**25 valores perdidos.

Tabla 2.50. Tipo de consumo de alcohol en la cohorte EPIC-Murcia según áreas sanitarias.

Consumo de alcohol*	Murcia		Cartagena		Lorca		Noroeste		Altiplano		Vega del Segura	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Abstemio	868	20,0	227	20,2	127	19,1	56	13,3	41	13,5	233	14,1
Ligero	2.389	55,1	526	46,8	399	60,0	243	57,6	177	58,4	944	57,2
Moderado	966	22,3	322	28,7	130	19,5	98	23,2	69	22,8	399	24,2
Alto	63	1,5	27	2,4	5	,8	18	4,3	6	2,0	47	2,8
Excesivo	49	1,1	21	1,9	4	,6	7	1,7	10	3,3	27	1,6
Total	4.335	100,0	1.123	100,0	665	100,0	422	100,0	303	100,0	1.650	100,0

*25 valores perdidos.

Tabla 2.51. Tipo de consumo de alcohol en la cohorte EPIC-Murcia según nivel de estudios*.

Consumo de alcohol	Menos que primarios		Primarios		Secundarios	
	n	%	n	%	n	%
Abstemio	839	20,8	443	16,4	263	15,0
Ligero	2.226	55,3	1.462	54,2	981	55,9
Moderado	813	20,2	693	25,7	476	27,1
Alto	82	2,0	60	2,2	24	1,4
Excesivo	65	1,6	41	1,5	12	,7
Total	4.025	100,0	2.699	100,0	1.756	100,0

*25 valores perdidos.

HABITOS DIETÉTICOS DE INTERÉS

Diversidad alimentaria

Tabla 3.1. Diversidad alimentaria en la cohorte EPIC-Murcia: número de alimentos que se consumen con una frecuencia quincenal por las principales ocasiones de ingesta según sexo.

Alimentos	Hombres		Mujeres		Total	
	Media	DE	Media	DE	Media	DE
Totales	143,5	34,6	138,0	35,1	139,7	35,1
Desayuno	5,0	3,4	5,0	2,7	5,0	2,9
Comida	100,9	26,1	100,1	27,0	100,3	26,8
Cena	26,6	12,8	24,2	12,5	25,0	12,7

DE: Desviación estándar.

Tabla 3.2. Diversidad alimentaria en la cohorte EPIC-Murcia: número de alimentos que se consumen con una frecuencia quincenal por las principales ocasiones de ingesta según grupos de edad*.

Alimentos	<40-44		45-54		55-65+	
	Media	DE	Media	DE	Media	DE
Totales	144,5	34,2	141,1	34,8	130,9	35,0
Desayuno	5,1	2,7	5,1	2,7	4,8	3,5
Comida	101,6	25,7	101,6	27,2	96,7	27,3
Cena	27,3	13,1	24,9	12,6	21,9	11,5

DE: Desviación estándar.

*Ver el primer párrafo de la sección resultados para aclaración sobre los límites etarios de la cohorte.

Tabla 3.3. Diversidad alimentaria en la cohorte EPIC-Murcia: número de alimentos que se consumen con una frecuencia quincenal por las principales ocasiones de ingesta según nivel de estudios.

Alimentos	Menos que primarios		Primarios		Secundarios	
	Media	DE	Media	DE	Media	DE
Totales	137,3	35,0	144,7	34,3	138,9	35,5
Desayuno	4,8	2,8	5,1	2,7	5,4	3,3
Comida	100,1	26,8	103,2	26,2	97,8	26,9
Cena	24,1	12,6	26,2	12,9	25,4	12,5

DE: Desviación estándar.

Cambios en la dieta habitual

Tabla 3.4. Proporción de personas que han cambiado de dieta durante el año anterior a la entrevista en la cohorte EPIC-Murcia según sexo.

Motivos cambio de dieta	Hombres		Mujeres		Total	
	n	%	n	%	n	%
Cambio en la dieta						
No	2.465	90,0	5.329	91,0	7.794	91,0
Sí	222	10,0	507	9,0	729	9,0
Motivos						
Problemas de estómago e intestino	16	7,2	40	7,9	56	7,7
Colesterol elevado/hiperlipidemia	70	31,5	99	19,5	169	23,2
Obesidad	55	24,8	204	40,2	259	35,5
Diabetes	23	10,4	30	5,9	53	7,3
Tensión arterial elevada	31	14,0	57	11,2	88	12,1
Otras causas	64	28,8	152	30,0	216	29,6

Tabla 3.5. Proporción de personas que han cambiado la dieta durante el año anterior a la entrevista en la cohorte EPIC-Murcia según grupos de edad*.

Motivos cambio de dieta	<40-44		45-54		55-65+	
	n	%	n	%	n	%
Cambio en la dieta						
No	2.718	91,4	2.908	91,3	2.168	91,7
Sí	255	8,6	277	8,7	197	8,3
Motivos						
Problemas de estómago e intestino	14	5,5	22	7,9	20	10,2
Colesterol elevado/hiperlipidemia	40	15,7	72	26,0	57	28,9
Obesidad	119	46,7	93	33,6	47	23,9
Diabetes	1	,4	28	10,1	24	12,2
Tensión arterial elevada	14	5,5	43	15,5	31	15,7
Otras causas	84	32,9	70	25,3	62	31,5

*Ver el primer párrafo de la sección resultados para aclaración sobre los límites etarios de la cohorte.

Tabla 3.6. Proporción de personas que han cambiado de dieta durante el año anterior a la entrevista en la cohorte EPIC-Murcia según nivel de estudios.

Motivos cambio de dieta	Menos que primarios		Primarios		Secundarios	
	n	%	n	%	n	%
Cambio en la dieta						
No	3.677	91,1	2.509	92,7	1.592	90,4
Sí	360	8,9	197	7,3	170	9,6
Motivos						
Problemas de estómago e intestino	28	7,8	20	10,2	7	4,1
Colesterol elevado/hiperlipidemia	86	23,9	47	23,9	36	21,2
Obesidad	120	33,3	73	37,1	66	38,8
Diabetes	42	11,7	5	2,5	6	3,5
Tensión arterial elevada	51	14,2	22	11,2	15	8,8
Otras causas	111	30,8	47	23,9	57	33,5

Ingesta fuera de casa

Tabla 3.7. Frecuencia (%) de ingesta fuera de casa en la cohorte EPIC-Murcia según sexo.

	Hombre		Mujer		Total	
	n	%	n	%	n	%
Nunca	244	9,1	740	12,7	984	11,5
Raramente	1.888	70,3	4.502	77,1	6.390	75,0
1-2 veces/semana	340	12,7	443	7,6	783	9,2
3-4 veces/semana	85	3,2	59	1,0	144	1,7
5 veces/semana	101	3,8	78	1,3	179	2,1
Más 5 veces/semana	29	1,1	14	,2	43	,5
Total	2.687	100,0	5.836	100,0	8.523	100,0

Tabla 3.8. Frecuencia (%) de ingesta fuera de casa en la cohorte EPIC-Murcia según grupos de edad*.

	<40-44		45-54		55-65+	
	n	%	n	%	n	%
Nunca	222	7,5	371	11,6	391	16,5
Raramente	2.201	74,0	2.400	75,4	1.789	75,6
1-2 veces/semana	365	12,3	291	9,1	127	5,4
3-4 veces/semana	75	2,5	44	1,4	25	1,1
5 veces/semana	93	3,1	62	1,9	24	1,0
Más 5 veces/semana	17	,6	17	,5	9	,4
Total	2.973	100,0	3.185	100,0	2.365	100,0

*Ver el primer párrafo de la sección resultados para aclaración sobre los límites etarios de la cohorte.

Tabla 3.9. Frecuencia (%) de ingesta fuera de casa en la cohorte EPIC-Murcia según áreas de salud.

	Murcia		Cartagena		Lorca		Noroeste		Altiplano		Vega del Segura	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Nunca	398	9,2	114	10,2	70	10,5	67	15,8	32	10,5	303	18,3
Raramente	3.305	76,0	838	74,6	500	75,0	311	73,3	252	82,9	1.184	71,5
1-2 veces/semana	461	10,6	102	9,1	67	10,0	36	8,5	11	3,6	106	6,4
3-4 veces/semana	83	1,9	27	2,4	10	1,5	2	,5	3	1,0	19	1,1
5 veces/semana	78	1,8	35	3,1	16	2,4	8	1,9	5	1,6	37	2,2
Más 5 veces/semana	23	,5	7	,6	4	,6	0	,0	1	,3	8	,5
Total	4.348	100,0	1.123	100,0	667	100,0	424	100,0	304	100,0	1.657	100,0

Tabla 3.10. Frecuencia (%) de ingesta fuera de casa en la cohorte EPIC-Murcia según nivel de estudios.

	Menos que primarios		Primarios		Secundarios y mayor	
	n	%	n	%	n	%
Nunca	650	16,1	252	9,3	78	4,4
Raramente	3.089	76,5	2.062	76,2	1.225	69,5
1-2 veces/semana	200	5,0	272	10,1	311	7,7
3-4 veces/semana	37	,9	43	1,6	64	3,6
5 veces/semana	52	1,3	58	2,1	69	3,9
Más 5 veces/semana	9	,2	19	,7	15	,9
Total	4.037	100,0	2.706	100,0	1.762	100,0