



## Contribución de los grupos de alimentos a la ingesta de nutrientes y vitaminas en la cohorte EPIC-Murcia

El estudio EPIC (European Prospective Investigation on Cancer) es un estudio prospectivo de cohorte<sup>1</sup> cuyo objetivo principal es estudiar la asociación etiológica entre el consumo de alimentos y la aparición de tumores en diferentes localizaciones.

La cohorte EPIC-Murcia está formada por voluntarios sanos con edades comprendidas entre los 35 a los 65 años y finalmente constituida por 8.523 personas de las que 2.687 son hombres y 5.836 mujeres residentes en la Región.

La información sobre alimentos y nutrientes se ha recogido mediante el método de la *historia de dieta*, utilizando un cuestionario informatizado diseñado especialmente para el estudio. A cada individuo se le ha interrogado sobre el consumo habitual, en cada una de las ocasiones de ingesta, siguiendo un día tipo, de alimentos consumidos al menos con una frecuencia quincenal durante el año anterior a la entrevista. El cuestionario contiene una lista de más de 600 alimentos y bebidas, y aproximadamente 150 recetas o platos regionales. Las recetas registradas durante la entrevista se convierten informáticamente en alimentos simples, según las porciones indicadas por el entrevistado. El consumo de calorías y nutrientes se ha estimado mediante una tabla de composición de alimentos recopilada especial-

Tabla 1. Grupos de alimentos (Lista de alimentos).

|  |   |  |
|--|---|--|
| <b>Tubérculos</b>  | <b>Quesos</b><br>(queso, queso blanco)  | <b>Cereales</b><br>(pan, arroz, pasta, cereales desayuno, otros cereales).   |
| <b>Verduras</b>  | <b>Pescados</b><br>(pescado blanco, pescado azul, otros pescados, crustáceos).                | <b>Bebidas alcohólicas</b>   |
| <b>Legumbres</b>   | <b>Grasas de adición</b><br>(aceite de oliva, otros aceites, mantequilla, margarina, manteca) | <b>Bebidas no alcohólicas</b><br>(incluye café)  |
| <b>Frutas</b><br>(frutas, frutos secos, aceitunas)   | <b>Huevos</b>   | <b>Resto</b><br>(no se incluyen en ningún grupo de alimentos las salsas, sopas, productos dietéticos, aperitivos y otros alimentos). |
| <b>Lácteos</b><br>(leche entera, Otras leches, yogurt, postres lácteos)                                      | <b>Repostería</b><br>(azúcar, chocolate, helados, pasteles, galletas).                        |  |
| <b>Carnes</b><br>(ternera, cerdo, cordero, otras carnes rojas, aves, conejo, albóndigas, vísceras, embutido) |   |  |

mente para el proyecto EPIC<sup>2</sup> y contenida en una base informatizada de más de 700 ítems alimentarios. Mediante los alimentos y las recetas recogidos en la historia de dieta, se ha elaborado una lista detallada de alimentos simples(49), los cuales se han asociado en 14 grupos de alimentos según afinidades (tabla 1).

Es interesante analizar los alimentos o grupos de alimentos como fuente de nutrientes, y en este sentido se ha examinado la contribución porcentual de los diferentes grupos de alimentos a la ingesta de los principales nutrientes y vitaminas.

Las principales fuentes de proteínas de la dieta en la cohorte EPIC de Murcia, son las carnes (31%) seguido de los cereales y los quesos; a continuación encontramos los pescados y los lácteos (tabla 2). Casi el 80% de la ingestión de proteínas proviene de estos cinco grupos de alimentos.

En el caso de los hidratos de carbono, son los cereales los que aportan a la dieta en mayor proporción (44%) seguido de la repostería, las frutas y los tubérculos. Estos cuatro grupos de alimentos representan más del 80% de la ingestión de hidratos de carbono.

Las grasas totales de la dieta se

ven suministradas en mayor proporción por el grupo de las grasas de adición ingeridas, seguido de las carnes, los quesos y la repostería. Como se puede apreciar en la tabla 2, los ácidos grasos saturados (AGS), monoinsaturados (AGM) y poliinsaturados (AGP) son aportados por diferentes grupos de alimentos, dependiendo de en cuál de ellos se encuentre mayor cantidad de estos ácidos grasos. Así, para los AGS la mayor contribución, con diferencia, se produce a partir de los quesos y las carnes que representan el 55%, mientras las grasas de adición suponen un aporte menor. Los AGM se encuentran principalmente en el aceite de oliva; así se observa que el grupo de las grasas de adición que incluye el aceite de oliva, contribuye con un 40% a la ingestión de AGM totales; a continuación, a distancia, se encuentran las carnes y los quesos. Los AGP son proporcionados sobre todo por las grasas de adición (incluyendo los aceites), las carnes y las frutas. El grupo de las frutas aporta un elevado porcentaje a los AGP con respecto al que aporta a los AGS. Los quesos que son el grupo que en mayor porcentaje contribuye al grupo de los AGS, representa un bajo porcentaje en los AGP.

El suministro de fibra (gráfico 1) está garantizado en igual propor-

*Situación regional de las Enfermedades de Declaración Obligatoria.  
Semanas 41 a 44 (del 10 de octubre al 6 de noviembre de 1999). Distribución semanal*

|                           | Casos notificados |      |         |           |      |         |           |       |         |           |       |         | Casos acumulados |         |         |        |
|---------------------------|-------------------|------|---------|-----------|------|---------|-----------|-------|---------|-----------|-------|---------|------------------|---------|---------|--------|
|                           | Semana 41         |      |         | Semana 42 |      |         | Semana 43 |       |         | Semana 44 |       |         | Semanas 1 a 44   |         |         |        |
|                           | 1999              | 1998 | Mediana | 1999      | 1998 | Mediana | 1999      | 1998  | Mediana | 1999      | 1998  | Mediana | 1999             | 1998    | Mediana |        |
| <b>Enfermedades</b>       |                   |      |         |           |      |         |           |       |         |           |       |         |                  |         |         |        |
| Gripe                     | 1980              | 789  | 1.241   | 1.055     | 936  | 1.248   | 1.164     | 1.083 | 1.305   | 1.251     | 1.084 | 1.381   | 1.027            | 150.431 | 107.700 | 75.304 |
| Tuberculosis respiratoria | 1980              | 5    | 2       | 2         | 5    | 4       | 2         | 7     | 1       | 3         | 4     | 4       | 2                | 117     | 133     | 174    |
| Meningitis tuberculosa    | 1997              | 0    | 0       |           | 0    | 0       |           | 0     | 0       |           | 0     | 0       |                  | 2       | 1       |        |
| Otras tuberculosis        | 1986              | 1    | 0       | 1         | 1    | 1       | 1         | 2     | 2       | 0         | 0     | 1       | 0                | 21      | 27      | 27     |
| Legionelosis              | 1997              | 0    | 0       |           | 0    | 0       |           | 0     | 0       |           | 0     | 0       |                  | 7       | 16      |        |
| Hepatitis A               | 1997              | 1    | 0       |           | 0    | 0       |           | 1     | 0       |           | 0     | 0       |                  | 38      | 75      |        |
| Hepatitis B               | 1997              | 0    | 1       |           | 0    | 1       |           | 0     | 1       |           | 0     | 0       |                  | 9       | 19      |        |
| Otras hepatitis vírica    | 1997              | 0    | 0       |           | 1    | 1       |           | 1     | 0       |           | 0     | 1       |                  | 17      | 19      |        |
| Fiebres tifoidea y par.   | 1980              | 0    | 0       | 0         | 0    | 1       | 0         | 0     | 0       | 1         | 0     | 0       | 0                | 9       | 13      | 19     |
| Toxiinfecciones-Alimen.   | 1983              | 3    | 8       | 8         | 10   | 4       | 4         | 0     | 17      | 8         | 10    | 2       | 3                | 353     | 460     | 460    |
| Varicela                  | 1980              | 33   | 8       | 11        | 35   | 22      | 22        | 30    | 19      | 29        | 29    | 38      | 30               | 10.859  | 6.214   | 7.640  |
| Sarampión                 | 1980              | 0    | 0       | 0         | 0    | 1       | 0         | 0     | 1       | 0         | 0     | 0       | 0                | 13      | 12      | 43     |
| Rubeola                   | 1980              | 0    | 0       | 0         | 0    | 0       | 1         | 0     | 0       | 0         | 0     | 0       | 0                | 12      | 23      | 78     |
| Parotiditis               | 1980              | 0    | 3       | 0         | 0    | 1       | 1         | 2     | 1       | 3         | 1     | 2       | 2                | 49      | 120     | 54     |
| Tosferina                 | 1980              | 0    | 0       | 0         | 0    | 0       | 0         | 0     | 0       | 0         | 0     | 0       | 0                | 17      | 13      | 13     |
| Enfermedad meningocó.     | 1980              | 2    | 0       | 1         | 0    | 0       | 0         | 1     | 0       | 0         | 2     | 0       | 0                | 46      | 27      | 27     |
| Otras meningitis          | 1986              | 0    | 1       | 1         | 0    | 1       | 1         | 0     | 0       | 0         | 0     | 1       | 2                | 41      | 42      | 40     |
| Sífilis                   | 1982              | 0    | 0       | 0         | 1    | 0       | 0         | 0     | 1       | 0         | 0     | 1       | 0                | 13      | 27      | 20     |
| Infección gonocócica      | 1982              | 0    | 1       | 1         | 0    | 0       | 0         | 0     | 1       | 0         | 0     | 0       | 0                | 15      | 15      | 17     |
| Fiebre exantemática me.   | 1981              | 0    | 0       | 0         | 0    | 0       | 0         | 0     | 0       | 0         | 0     | 1       | 0                | 13      | 8       | 8      |
| Brucelosis                | 1980              | 1    | 1       | 1         | 1    | 4       | 1         | 2     | 1       | 1         | 1     | 1       | 1                | 28      | 48      | 75     |
| Tétanos                   | 1982              | 0    | 0       | 0         | 0    | 0       | 0         | 0     | 0       | 0         | 0     | 0       | 0                | 2       | 0       | 1      |
| Poliomielitis             | 1980              | 0    | 0       | 0         | 0    | 0       | 0         | 0     | 0       | 0         | 0     | 0       | 0                | 1       | 0       | 0      |
| Paludismo                 | 1980              | 0    | 0       | 0         | 0    | 0       | 0         | 0     | 0       | 0         | 0     | 0       | 0                | 2       | 4       | 1      |

*La mediana se calcula sobre el último quinquenio. No se incluyen las enfermedades sin casos notificados en año actual.*

*Porcentaje de declaración (\*)  
Semanas 41 a 44 (del 10 de octubre al 6 de noviembre de 1999).*

| Municipios       | Población<br>(Proyec. 1997) | % de<br>declaración | Municipios             | Población<br>(Proyec. 1997) | % de<br>declaración |
|------------------|-----------------------------|---------------------|------------------------|-----------------------------|---------------------|
| Abanilla         | 4.921                       | 91,7                | Calasparra             | 8.601                       | 95,8                |
| Abarán           | 12.462                      | 100,0               | Campos del Río         | 1.823                       | 0,0                 |
| Águilas          | 28.662                      | 100,0               | Caravaca de la Cruz    | 19.512                      | 100,0               |
| Albudeite        | 1.261                       | 100,0               | Cartagena              | 168.649                     | 100,0               |
| Alcantarilla     | 36.304                      | 100,0               | Cehegín                | 11.706                      | 96,9                |
| Aledo            | 897                         | 100,0               | Ceutí                  | 7.358                       | 100,0               |
| Alguazas         | 7.846                       | 100,0               | Cieza                  | 32.339                      | 98,7                |
| Alhama de Murcia | 14.920                      | 100,0               | Fortuna                | 5.925                       | 100,0               |
| Archena          | 14.447                      | 57,5                | Fuente Álamo de Murcia | 7.608                       | 100,0               |
| Beniel           | 8.859                       | 100,0               | Jumilla                | 19.268                      | 81,3                |
| Blanca           | 5.386                       | 100,0               | Librilla               | 3.877                       | 100,0               |
| Bullas           | 9.988                       | 100,0               | Lorca                  | 67.277                      | 97,3                |

*(\*) [Núm. partes de declaración numérica recibidos / (Núm. de médicos de atención primaria en las cuatro semanas)] x 100.*

*Distribución por áreas de salud de las Enfermedades de Declaración Obligatoria.  
Semanas 41 a 44 (del 10 de octubre al 6 de noviembre de 1999). Distribución semanal*

Áreas de Salud REGIÓN

| Población                        | Murcia        |               | Cartagena     |               | Lorca         |               | Noroeste      |               | Altiplano     |               | Oriental      |               | TOTAL         |               |
|----------------------------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|
|                                  | 468.966       |               | 262.079       |               | 129.892       |               | 57.304        |               | 48.469        |               | 161.062       |               | 1.127.772     |               |
|                                  | Casos Acumul. | Casos Acumul. | Casos Acumul. | Casos Acumul. | Casos Acumul. | Casos Acumul. | Casos Acumul. | Casos Acumul. | Casos Acumul. | Casos Acumul. | Casos Acumul. | Casos Acumul. | Casos Acumul. | Casos Acumul. |
| <b>Enfermedades</b>              |               |               |               |               |               |               |               |               |               |               |               |               |               |               |
| Gripe                            | 1.928         | 57.686        | 419           | 28.039        | 575           | 24.395        | 84            | 7.164         | 55            | 4.971         | 831           | 28.176        | 3.892         | 150.431       |
| Tuberculosis respiratoria        | 9             | 51            | 6             | 31            | 2             | 10            | 0             | 1             | 0             | 1             | 4             | 23            | 21            | 117           |
| Meningitis tuberculosa           | 0             | 1             | 0             | 1             | 0             | 0             | 0             | 0             | 0             | 0             | 0             | 0             | 0             | 2             |
| Otras tuberculosis               | 0             | 7             | 4             | 10            | 0             | 2             | 0             | 0             | 0             | 0             | 0             | 2             | 4             | 21            |
| Legionelosis                     | 0             | 5             | 0             | 2             | 0             | 0             | 0             | 0             | 0             | 0             | 0             | 0             | 0             | 7             |
| Hepatitis A                      | 2             | 26            | 0             | 6             | 0             | 3             | 0             | 0             | 0             | 0             | 0             | 3             | 2             | 38            |
| Hepatitis B                      | 0             | 3             | 0             | 3             | 0             | 2             | 0             | 0             | 0             | 0             | 0             | 1             | 0             | 9             |
| Otras hepatitis víricas          | 0             | 7             | 2             | 7             | 0             | 1             | 0             | 0             | 0             | 1             | 0             | 1             | 2             | 17            |
| Fiebres tifoidea y paratifoidea  | 0             | 6             | 0             | 3             | 0             | 0             | 0             | 0             | 0             | 0             | 0             | 0             | 0             | 9             |
| Toxiinfecciones-alimentarias     | 10            | 152           | 9             | 101           | 1             | 31            | 0             | 8             | 2             | 12            | 1             | 49            | 23            | 353           |
| Varicela                         | 44            | 3.427         | 17            | 3.348         | 0             | 1.371         | 14            | 233           | 47            | 1.033         | 5             | 1.447         | 127           | 10.859        |
| Sarampión                        | 0             | 2             | 0             | 4             | 0             | 0             | 0             | 4             | 0             | 1             | 0             | 2             | 0             | 13            |
| Rubeola                          | 0             | 8             | 0             | 4             | 0             | 0             | 0             | 0             | 0             | 0             | 0             | 0             | 0             | 12            |
| Parotiditis                      | 3             | 21            | 0             | 17            | 0             | 6             | 0             | 0             | 0             | 1             | 0             | 4             | 3             | 49            |
| Tosferina                        | 0             | 8             | 0             | 4             | 0             | 5             | 0             | 0             | 0             | 0             | 0             | 0             | 0             | 17            |
| Enfermedad meningocócica         | 3             | 20            | 1             | 11            | 1             | 7             | 0             | 2             | 0             | 1             | 0             | 5             | 5             | 46            |
| Otras meningitis                 | 0             | 11            | 0             | 19            | 0             | 4             | 0             | 0             | 0             | 4             | 0             | 3             | 0             | 41            |
| Sífilis                          | 0             | 3             | 1             | 8             | 0             | 1             | 0             | 1             | 0             | 0             | 0             | 0             | 1             | 13            |
| Infección gonocócica             | 0             | 7             | 0             | 5             | 0             | 1             | 0             | 0             | 0             | 0             | 0             | 2             | 0             | 15            |
| Fiebre exantemática Mediterránea | 0             | 2             | 0             | 3             | 0             | 7             | 0             | 1             | 0             | 0             | 0             | 0             | 0             | 13            |
| Brucelosis                       | 1             | 6             | 2             | 7             | 1             | 8             | 0             | 2             | 1             | 4             | 0             | 1             | 5             | 28            |
| Tétanos                          | 0             | 0             | 0             | 1             | 0             | 1             | 0             | 0             | 0             | 0             | 0             | 0             | 0             | 2             |
| Poliomielitis                    | 0             | 0             | 0             | 0             | 0             | 1             | 0             | 0             | 0             | 0             | 0             | 0             | 0             | 1             |
| Paludismo                        | 0             | 2             | 0             | 0             | 0             | 0             | 0             | 0             | 0             | 0             | 0             | 0             | 0             | 2             |

*No se incluyen las enfermedades sin casos notificados en año actual.*

*Porcentaje de declaración (\*)  
Semanas 41 a 44 (del 10 de octubre al 6 de noviembre de 1999).*

| Municipios            | Población<br>(Proyec. 1997) | % de<br>declaración | Municipios                | Población<br>(Proyec. 1997) | % de<br>declaración |
|-----------------------|-----------------------------|---------------------|---------------------------|-----------------------------|---------------------|
| Lorquí                | 5.507                       | 100,0               | Torre Pacheco             | 18.508                      | 80,8                |
| Mazarrón              | 17.370                      | 100,0               | Torres de Cotillas, Las   | 16.618                      | 94,4                |
| Molina de Segura      | 43.329                      | 55,0                | Totana                    | 22.038                      | 100,0               |
| Moratalla             | 7.497                       | 81,3                | Ulea                      | 1.011                       | 75,0                |
| Mula                  | 13.217                      | 97,7                | Unión, La                 | 13.012                      | 100,0               |
| Murcia                | 375.577                     | 79,5                | Villanueva del Río Segura | 1.578                       | 25,0                |
| Ojós                  | 730                         | 25,0                | Yecla                     | 29.201                      | 100,0               |
| Pliego                | 3.207                       | 100,0               | Santomera                 | 9.921                       | 100,0               |
| Puerto Lumbreras      | 11.018                      | 100,0               | Alcázares, Los            | 5.612                       | 100,0               |
| Ricote                | 1.605                       | 75,0                |                           |                             |                     |
| San Javier            | 17.025                      | 100,0               | Total Región              | 1.127.772                   | 89,8                |
| San Pedro del Pinatar | 14.295                      | 100,0               |                           |                             |                     |

Tabla 2. Contribución porcentual (%) de los diferentes grupos de alimentos a la ingesta de principios inmediatos en la dieta de la cohorte EPIC-Murcia.

| GRUPOS ALIMENTOS       | PROTEÍNAS | HIDRATOS DE CARBONO | GRASAS | AGS  | AGM  | AGP  |
|------------------------|-----------|---------------------|--------|------|------|------|
|                        |           |                     |        |      |      |      |
| Tubérculos             | 1,9       | 9,0                 | 0,1    | 0,0  | 0,0  | 0,0  |
| Verduras               | 4,0       | 3,3                 | 0,8    | 0,3  | 0,1  | 2,5  |
| Legumbres              | 4,3       | 3,8                 | 0,6    | 0,1  | 0,2  | 1,2  |
| Frutas                 | 4,1       | 13,7                | 6,5    | 2,0  | 7,8  | 12,9 |
| Lácteos                | 8,2       | 5,7                 | 5,4    | 10,0 | 3,5  | 1,1  |
| Quesos                 | 12,4      | 0,2                 | 15,1   | 28,6 | 10,3 | 2,7  |
| Cereales               | 16,8      | 43,9                | 4,2    | 2,9  | 1,9  | 7,8  |
| Carnes                 | 31,0      | 0,4                 | 22,1   | 25,5 | 22,9 | 16,1 |
| Pescados               | 9,7       | 0,2                 | 2,4    | 1,6  | 1,4  | 5,3  |
| Huevos                 | 2,4       | 0,0                 | 2,3    | 1,8  | 2,1  | 3,1  |
| Grasas de adición      | 0,0       | 0,0                 | 27,6   | 13,3 | 40,0 | 32,6 |
| Repostería             | 3,6       | 15,4                | 10,1   | 13,0 | 7,7  | 12,2 |
| Bebidas alcohólicas    | 0,3       | 1,7                 | 0,0    | 0,0  | 0,0  | 0,0  |
| Bebidas no alcohólicas | 0,8       | 2,5                 | 1,2    | 0,0  | 0,1  | 0,0  |
| Resto                  | 0,2       | 0,3                 | 1,6    | 0,7  | 2,0  | 2,5  |

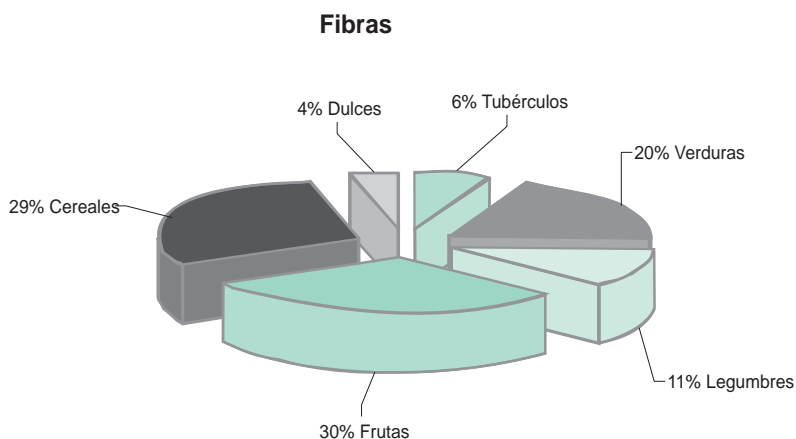
Fuente: Proyecto EPIC.

Tabla 3. Contribución porcentual (%) de los diferentes grupos de alimentos a la ingesta de vitaminas en la dieta de la cohorte EPIC-Murcia.

| ALIMENTOS              | VITAMINA C | VITAMINA E | RETINOL | CAROTENOS |
|------------------------|------------|------------|---------|-----------|
| Tubérculos             | 4,4        | 0,9        | 0,1     | 0,0       |
| Verduras               | 29,9       | 15,8       | 0,0     | 68,9      |
| Legumbres              | 0,3        | 2,8        | 0,0     | 1,8       |
| Frutas                 | 56,7       | 30,6       | 0,0     | 21,9      |
| Lácteos                | 1,8        | 1,3        | 16,2    | 1,0       |
| Quesos                 | 0,0        | 2,9        | 10,8    | 2,0       |
| Cereales               | 0,0        | 2,1        | 0,5     | 0,0       |
| Carnes                 | 0,4        | 1,6        | 49,4    | 0,5       |
| Pescados               | 0,0        | 6,7        | 2,9     | 0,0       |
| Huevos                 | 0,0        | 2,2        | 11,3    | 0,0       |
| Grasas de adición      | 0,0        | 29,7       | 6,0     | 0,7       |
| Repostería             | 0,1        | 0,9        | 2,0     | 0,7       |
| Bebidas alcohólicas    | 0,0        | 0,0        | 0,0     | 0,0       |
| Bebidas no alcohólicas | 5,7        | 0,1        | 0,0     | 0,2       |
| Resto                  | 0,7        | 2,4        | 0,9     | 2,3       |

Fuente: Proyecto EPIC

Gráfico 1. Contribución porcentual (%) de los diferentes grupos de alimentos a la ingesta de fibras en la dieta de la cohorte EPIC-Murcia.



Fuente: Proyecto EPIC

ción por la ingesta de frutas y de cereales, seguido de las verduras y legumbres, representando estos grupos el 90% de total. En el grupo de las fibras, es de destacar que en más de la mitad de los grupos de alimentos el aporte al total de fibras es cero, por su escaso o nulo contenido en fibra.

En cuanto a las vitaminas, casi el 90% del aporte de la vitamina C es debido a las frutas y las verduras (tabla 3). La vitamina E es aportada por las frutas y las grasas de adición, seguido a distancia por las verduras. Las principales fuentes de vitamina A en forma de retinol son las carnes, los lácteos y los huevos. Otra forma de suministro de la vitamina A es en forma de carotenos o pro-vitamina A, que en el organismo se transformará en la vitamina plenamente activa. Las principales fuentes de carotenos son las verduras y las frutas.

### Comentarios

Los alimentos que componen las fuentes principales de principios inmediatos reflejan el patrón de la dieta mediterránea<sup>3</sup>, basada en un aporte importante de los nutrientes a partir de los cereales, el aceite de oliva, las frutas y las verduras. Se debe potenciar la diversidad de la dieta habitual para asegurar el aporte de todos los nutrientes y vitaminas que requiere el organismo. Son recomendaciones generales para una dieta saludable mantener el consumo de frutas, verduras y aceite de oliva; reducir el consumo de alimentos que son las fuentes principales de grasas saturadas, como las carnes y quesos. A su vez, es recomendable reducir la ingesta de proteínas y sustituirlas por alimentos ricos en hidratos de carbono complejos como legumbres y cereales.

### Bibliografía

- Riboli E, Kaaks R. The EPIC Project: rationale and study design. European Prospective Investigation into Cancer and Nutrition. Int J Epidemiol 1997; 26 Suppl 1:6-14.
- Slimani N, Torrent M, Farriol N, Moreno I, Hémon B, González CA, Riboli E. European Prospective investigation into Cancer and Nutrition (EPIC). Food Composition Tables, Lyon: International Agency for Research on Cancer, 1991.
- Willet W, Sacks F, Trichopoulos A, et al. Mediterranean diet pyramid: a cultural model for healthy eating. Am J Clin Nutr 1995; 61(suppl)140S-6S.

Grupo EPIC-Murcia.  
Servicio de Epidemiología.

Suscripción: Envío gratuito, siempre que sea dirigido a cargo oficial. Solicitudes: Servicio de EPIDEMIOLOGÍA  
Dirección General de Salud Pública, Consejería de Sanidad y Consumo  
Ronda de Levante, 11. MURCIA 30008 (Correo electrónico: bolepi@carm.es)