



[www.cesni.org.ar](http://www.cesni.org.ar)

# LA MESA ARGENTINA EN LAS ÚLTIMAS DOS DÉCADAS

Cambios en el  
patrón de consumo  
de alimentos  
y nutrientes  
(1996 - 2013)



María Elisa Zapata  
Alicia Roviroso  
Esteban Carmuega

20  
16



# **LA MESA ARGENTINA EN LAS ÚLTIMAS DOS DÉCADAS**

Cambios en el  
patrón de consumo  
de alimentos  
y nutrientes  
(1996 - 2013)

**María Elisa Zapata  
Alicia Roviroso  
Esteban Carmuega**

Tapa y contratapa: Silvina Campos  
Diseño interior: Celeste Carbone  
Fotografías Mesa Argentina: Eduardo Torres

Zapata, María Elisa

La mesa Argentina en las últimas dos décadas : cambios en el patrón de consumo de alimentos y nutrientes 1996-2013 / María Elisa Zapata ; Alicia Rovirosa ; Esteban Carmuega. - 1a ed. - Ciudad Autónoma de Buenos Aires : Centro de Estudios sobre Nutrición Infantil - CESNI, 2016.

204 p. ; 30 x 21 cm.

ISBN 978-950-99708-5-4

1. Alimentación. 2. Nutrición. I. Rovirosa, Alicia II. Carmuega, Esteban  
III. Título  
CDD 613.2



/CESNIAO



/INFOCESNI



/CESNI



/INFOCESNI

**[www.cesni.org.ar](http://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.  
Impreso en Argentina - Printed in Argentina

Los autores agradecen a Pamela Gómez, Paula Gómez, María Hernández y Claudia Vázquez por contribuir con algunas de las imágenes que aparecen en este libro.



CESNI agradece a la Fundación EsSEN por su apoyo para la impresión de este libro, y a Eduardo Torres por la realización de las fotografías de la mesa argentina que lo ilustran.

40 años  
CESNI

# ÍNDICE

## CONTENIDO

PRÓLOGO	12
REFLEXIONES	14
INTRODUCCIÓN	17
METODOLOGÍA	23
RESULTADOS	29
· Caracterización sociodemográfica	29
· Consumo de alimentos	35
· FOTOS DE LA MESA ARGENTINA	62
· Ingesta de nutrientes	69
· Consumo de alimentos según grado de procesamiento	125
· Comer afuera por trabajo o estudio	139
BIBLIOGRAFÍA	142
ANEXO	145

# ÍNDICE DE TABLAS Y FIGURAS

Tabla 1: Tamaño de la muestra	30
Tabla 2: Ingesta promedio de energía y nutrientes y adecuación a las recomendaciones nutricionales, per cápita, período 1996-97	70
Tabla 3: Ingesta promedio de energía y nutrientes y adecuación a las recomendaciones nutricionales, per cápita, período 2004-05	72
Tabla 4: Ingesta promedio de energía y nutrientes y adecuación a las recomendaciones nutricionales, per cápita, período 2012-13	74
Tabla 5: Ingesta promedio de energía y nutrientes por adulto equivalente, período 1996-97	76
Tabla 6: Ingesta promedio de energía y nutrientes por adulto equivalente, período 2004-05	77
Tabla 7: Ingesta promedio de energía y nutrientes por adulto equivalente, período 2012-13	78
Tabla 8: Frecuencia de realización de almuerzo o cena fuera del hogar por trabajo o estudio (%)	140
Figura 1: Cantidad promedio de integrantes del hogar según quintil de ingreso per cápita, por año	31
Figura 2: Composición etaria de los hogares, por quintil y total, por año	32
Figura 3: Distribución del nivel educativo de los mayores de 18 años, por quintil y total, por año (%)	32
Figura 4: Proporción de mujeres de 18 a 60 años ocupadas por quintil, por año (%)	33
Figura 5: Cambio en el consumo de cereales y legumbres entre 1996-97 y 2012-13	36
Figura 6: Consumo aparente de cereales y legumbres según período (g/Ad Eq/d)	36
Figura 7: Diferencia en el consumo de cereales y legumbres entre quintil 5 y 1 en 2012-13	37
Figura 8: Consumo promedio de cereales y legumbres por quintil de ingreso, por período (g/Ad Eq/d)	37
Figura 9: Cambio en el consumo de panificados y galletitas entre 1996-97 y 2012-13	38
Figura 10: Consumo aparente de panificados y galletitas según período (g/Ad Eq/d)	38
Figura 11: Diferencia en el consumo de panificados y galletitas entre quintil 5 y 1 en 2012-13	39
Figura 12: Consumo promedio de panificados y galletitas por quintil de ingreso, por período (g/Ad Eq/d)	39
Figura 13: Cambio en el consumo de hortalizas entre 1996-97 y 2012-13	40
Figura 14: Consumo aparente de hortalizas según período (g/Ad Eq/d)	40
Figura 15: Diferencia en el consumo de hortalizas entre quintil 5 y 1 en 2012-13	41
Figura 16: Consumo promedio de hortalizas por quintil de ingreso, por período (g/Ad Eq/d)	41
Figura 17: Cambio en el consumo de frutas entre 1996-97 y 2012-13	42
Figura 18: Consumo aparente de frutas según período (g/Ad Eq/d)	42
Figura 19: Diferencia en el consumo de frutas entre quintil 5 y 1 en 2012-13	43

Figura 20: Consumo promedio de frutas por quintil de ingreso, por período (g/Ad Eq/d)	43
Figura 21: Cambio en el consumo de leche, yogur y queso entre 1996-97 y 2012-13	44
Figura 22: Consumo aparente de leche, yogur y queso según período (g/Ad Eq/d)	45
Figura 23: Diferencia en el consumo de leche, yogur y queso entre quintil 5 y 1 en 2012-13	46
Figura 24: Consumo promedio de leche, yogur y postres lácteos por quintil de ingreso, por período (g/Ad Eq/d)	46
Figura 25: Consumo promedio de quesos por quintil de ingreso, por período (g/Ad Eq/d)	47
Figura 26: Cambio en el consumo de carnes y huevo entre 1996-97 y 2012-13	48
Figura 27: Consumo aparente de carnes y huevo según período (g/Ad Eq/d)	48
Figura 28: Diferencia en el consumo de carnes y huevo entre quintil 5 y 1 en 2012-13	49
Figura 29: Consumo promedio de carnes y huevo por quintil de ingreso, por período (g/Ad Eq/d)	49
Figura 30: Cambio en el consumo de aceites y grasas entre 1996-97 y 2012-13	50
Figura 31: Consumo aparente de aceites y grasas según período (g/Ad Eq/d)	50
Figura 32: Diferencia en el consumo de aceites y grasas entre quintil 5 y 1 en 2012-13	51
Figura 33: Consumo promedio de aceites y grasas por quintil de ingreso, por período (g/Ad Eq/d)	51
Figura 34: Cambio en el consumo de azúcares, dulces y golosinas entre 1996-97 y 2012-13	52
Figura 35: Consumo aparente de azúcares, dulces y golosinas según período (g/Ad Eq/d)	52
Figura 36: Diferencia en el consumo de azúcares, dulces y golosinas entre quintil 5 y 1 en 2012-13	53
Figura 37: Consumo promedio de azúcares, dulces y golosinas por quintil de ingreso, por período (g/Ad Eq/d)	53
Figura 38: Cambio en el consumo de bebidas e infusiones entre 1996-97 y 2012-13	54
Figura 39: Consumo aparente de bebidas sin alcohol según período (ml/Ad Eq/d)	54
Figura 40: Consumo aparente de bebidas con alcohol según período (ml/Ad Eq/d)	55
Figura 41: Consumo aparente de infusiones según período (ml/Ad Eq/d)	55
Figura 42: Diferencia en el consumo de bebidas e infusiones entre quintil 5 y 1 en 2012-13	56
Figura 43: Consumo promedio de bebidas sin alcohol por quintil de ingreso, por período (ml/Ad Eq/d)	56
Figura 44: Cambio en el consumo de comidas listas para consumir en el hogar entre 1996-97 y 2012-13, y fuera del hogar entre 2004-05 y 2012-13	57
Figura 45: Consumo aparente de comidas listas para consumir según período (g/Ad Eq/d)	57
Figura 46: Diferencia en el consumo de comidas listas para consumir entre quintil 5 y 1 en 2012-13	58
Figura 47: Consumo promedio de comidas listas para consumir por quintil de ingreso, por período (g/Ad Eq/d)	58
Figura 48: Consumo aparente de sal de mesa y de cocina según período (g/Ad Eq/d)	59
Figura 49: Variación en la disponibilidad para el consumo de alimentos y bebidas en la población Argentina entre 1996-97 y 2012-13 (expresado en gramos o mililitros por adulto equivalente por día)	60
Figura 50: Variación en la disponibilidad para el consumo de alimentos y bebidas en la po-	

blación Argentina entre 1996-97 y 2012-13 (expresado en %)	61
Figura 51: Consumo de energía (kcal/d) por quintil de ingreso por período, expresado per cápita y por adulto equivalente	79
Figura 52: Aporte de energía por grupo de alimentos en los tres períodos de realización de la ENGHo, por adulto equivalente (%)	80
Figura 53: Aporte promedio de energía por grupo de alimentos en los tres períodos de realización de la ENGHo, según quintil de ingreso per cápita, por adulto equivalente (kcal/d)	82
Figura 54: Consumo de grasas saturadas (% energía) por quintil de ingreso por período, expresado per cápita y por adulto equivalente	84
Figura 55: Aporte de grasas saturadas por grupo de alimentos en los tres períodos de realización de la ENGHo, por adulto equivalente (%)	84
Figura 56: Aporte promedio de grasas saturadas por grupo de alimentos en los tres períodos de realización de la ENGHo, según quintil de ingreso per cápita, por adulto equivalente (g/d)	86
Figura 57: Consumo de grasas trans (% energía) por quintil de ingreso por período, expresado per cápita y por adulto equivalente	88
Figura 58: Consumo de azúcares totales (% energía) por quintil de ingreso por período, expresado per cápita y por adulto equivalente	89
Figura 59: Consumo de azúcares libres (% energía) por quintil de ingreso por período, expresado per cápita y por adulto equivalente	89
Figura 60: Aporte de azúcares totales por grupo de alimentos en los tres períodos de realización de la ENGHo, por adulto equivalente (%)	90
Figura 61: Aporte promedio de azúcares totales por grupo de alimentos en los tres períodos de realización de la ENGHo, según quintil de ingreso per cápita, por adulto equivalente (g/d)	92
Figura 62: Consumo de fibra (g/d) por quintil de ingreso por período, expresado per cápita y por adulto equivalente	94
Figura 63: Aporte de fibra por grupo de alimentos en los tres períodos de realización de la ENGHo, por adulto equivalente (%)	95
Figura 64: Aporte promedio de fibra por grupo de alimentos en los tres períodos de realización de la ENGHo, según quintil de ingreso per cápita, por adulto equivalente (g/d)	96
Figura 65: Consumo de sodio (mg/d) por quintil de ingreso por período, expresado per cápita y por adulto equivalente	98
Figura 66: Aporte de sodio por grupo de alimentos en los tres períodos de realización de la ENGHo, por adulto equivalente (%)	99
Figura 67: Aporte promedio de sodio por grupo de alimentos en los tres períodos de realización de la ENGHo, según quintil de ingreso per cápita, por adulto equivalente (mg/d)	100
Figura 68: Consumo de hierro (mg/d) por quintil de ingreso por período, expresado per cápita y por adulto equivalente	102
Figura 69: Aporte de hierro por grupo de alimentos en los tres períodos de realización de la ENGHo, por adulto equivalente (%)	103
Figura 70: Aporte promedio de hierro por grupo de alimentos en los tres períodos de realización de la ENGHo, según quintil de ingreso per cápita, por adulto equivalente (mg/d)	105
Figura 71: Consumo de calcio (mg/d) por quintil de ingreso por período, expresado per cápita y por adulto equivalente	107
Figura 72: Aporte de calcio por grupo de alimentos en los tres períodos de realización de la ENGHo, por adulto equivalente (%)	108

Figura 73: Aporte promedio de calcio por grupo de alimentos en los tres períodos de realización de la ENGHo, según quintil de ingreso per cápita, por adulto equivalente (mg/d)	110
Figura 74: Consumo de vitamina A (ug/d) por quintil de ingreso por período, expresado per cápita y por adulto equivalente	112
Figura 75: Aporte de vitamina A por grupo de alimentos en los tres períodos de realización de la ENGHo, por adulto equivalente (%)	113
Figura 76: Aporte promedio de vitamina A por grupo de alimentos en los tres períodos de realización de la ENGHo, según quintil de ingreso per cápita, por adulto equivalente (ug/d)	114
Figura 77: Consumo de vitamina C (mg/d) por quintil de ingreso por período, expresado per cápita y por adulto equivalente	116
Figura 78: Aporte de vitamina C por grupo de alimentos en los tres períodos de realización de la ENGHo, por adulto equivalente (%)	117
Figura 79: Aporte promedio de vitamina C por grupo de alimentos en los tres períodos de realización de la ENGHo, según quintil de ingreso per cápita, por adulto equivalente (mg/d)	118
Figura 80: Consumo de folato (ug/d) por quintil de ingreso por período, expresado per cápita y por adulto equivalente	120
Figura 81: Aporte de folatos por grupo de alimentos en los tres períodos de realización de la ENGHo, por adulto equivalente (%)	121
Figura 82: Aporte promedio de folatos por grupo de alimentos en los tres períodos de realización de la ENGHo, según quintil de ingreso per cápita, por adulto equivalente (ug/d)	122
Figura 83: Aporte de energía según grado de procesamiento de alimentos por período (kcal y %)	127
Figura 84: Aporte de energía según grado de procesamiento de alimentos por quintil de ingreso por período (%)	129
Figura 85: Aporte de grasas según grado de procesamiento de alimentos por período (g y % de la energía)	130
Figura 86: Aporte de grasas según grado de procesamiento de alimentos por quintil de ingreso por período (% de la energía)	131
Figura 87: Aporte de grasas saturadas según grado de procesamiento de alimentos por período (g y % de la energía)	132
Figura 88: Aporte de grasas saturadas según grado de procesamiento de alimentos por quintil de ingreso por período (% de la energía)	133
Figura 89: Aporte de azúcares libres según grado de procesamiento de alimentos por período (g y % de la energía)	134
Figura 90: Aporte de azúcares libres según grado de procesamiento de alimentos por quintil de ingreso por período (g)	135
Figura 91: Aporte de azúcares libres según grado de procesamiento de alimentos por quintil de ingreso por período (% de la energía)	135
Figura 92: Aporte de sodio según grado de procesamiento de alimentos por período (mg y %)	136
Figura 93: Aporte de sodio según grado de procesamiento de alimentos por quintil de ingreso por período (mg)	137
Figura 94: Aporte de sodio según grado de procesamiento de alimentos por quintil de ingreso por período (mg/ 1000 kcal)	137
Figura 95: Realización de almuerzo o cena fuera del hogar por grupo etario (%)	141
Figura 96: Realización de almuerzo o cena fuera del hogar por quintil de ingreso (%)	141

# PRÓLOGO

La alimentación no solamente es una de las necesidades fisiológicas primordiales del humano, es también el pilar fundamental del crecimiento, el desarrollo y la salud de los individuos y condición fundamental de bienestar, equidad y desarrollo social.

Una de las funciones del Estado es procurar las condiciones para que la población acceda a una alimentación nutritiva, saludable y satisfactoria. Para ello, es necesaria la información periódica sobre la cantidad y calidad de la alimentación consumida por la población, como parte del diagnóstico esencial para guiar el diseño y aplicación de políticas de producción y abastecimiento de los alimentos básicos que debe contener la dieta y de promoción de una alimentación saludable, que contribuya a la sostenibilidad del planeta.

Existen diversas fuentes de información que permiten aproximarse, en mayor o menor medida, al conocimiento de la dieta de una población. Dichas fuentes van desde datos agregados para el ámbito nacional o subnacional, las cuales informan sobre el suministro nacional de alimentos básicos, incluyendo la producción, importaciones y existencias (como las hojas de balance de FAO) hasta datos individuales sobre ingestión de alimentos en muestras poblacionales.

Las encuestas dietéticas, particularmente las que consignan la ingestión de alimentos de manera detallada, son las metodologías ideales para conocer y describir la ingestión dietética de individuos de diferentes edades, representativos de la población. El método de recordatorio de 24 horas de pases múltiples, y con medidas repetidas en un porcentaje de la población, ha sido utilizado por varios países Latinoamericanos en la última década. Permite estimar de manera confiable la distribución del consumo habitual de nutrientes y alimentos (o grupos de alimentos) e identificar porcentajes de la población con consumos inadecuados, ya sean excesivos o deficitarios. Sin embargo estas encuestas son de elevado costo, el procesamiento y análisis de datos requiere de importantes inversiones de tiempo y en pocos países forman parte de la información oficial obtenida de manera rutinaria.

Una alternativa que nos ofrece el trabajo que tengo el honor de comentar en este prólogo, es el uso de las encuestas de ingreso y gasto en los hogares para obtener información sobre la ingestión de alimentos y nutrientes en muestras poblacionales de hogares. Estas encuestas forman parte de información periódica disponible en casi todos los países de América Latina, además de ser representativa del ámbito nacional. La disponibilidad de esta información en un gran número de países convierte al trabajo que comento en

un posible ejemplo a seguir por países en los que no existen encuestas dietéticas con la periodicidad que requiere el estudio de las tendencias en el consumo de alimentos.

Los autores analizaron las Encuestas Nacionales de Gastos de los Hogares (ENGHo) de la Argentina, de los años 1996-97, 2004-05 y 2012-13, lo que permitió establecer tendencias en el tiempo.

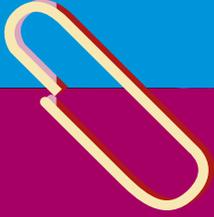
Los resultados muestran el desplazamiento de la dieta tradicional, basada en alimentos frescos o mínimamente procesados, preparados en el hogar, por una dieta basada cada vez más en alimentos ultraprocesados. Esto se traduce en un deterioro en la calidad de la dieta (fibra, grasas saturadas, vitamina A y vitamina C), con algunas excepciones (grasas trans, sodio y hierro). Sorprende el elevado consumo de azúcares libres, el cual rebasa el límite establecido por la OMS y su aumento a lo largo del tiempo. Destacan entre los resultados las diferencias en el consumo de varios nutrientes y grupos de alimentos por quintiles de ingresos.

Espero que este trabajo sea utilizado en la Argentina por los responsables del diseño y aplicación de políticas relacionados con el sistema alimentario, desde la producción hasta el consumo, para favorecer el acceso y promover la demanda e ingestión de alimentos que permitan conformar una dieta saludable y sostenible.

Así mismo, es mi deseo que este trabajo sirva de inspiración y ejemplo para que investigadores de otros países aprovechen la disponibilidad de datos de las Encuestas de Ingreso y Gasto en los hogares para realizar estudios como los que aquí se presentan.

**Dr. Juan Ángel Rivera Dommarco**

Presidente de la Sociedad Latinoamericana de Nutrición



# REFLEXIONES



Durante la última mitad del siglo XX, se han producido cambios significativos en los patrones de consumo de alimentos en todo el mundo (1, 2) y la Argentina no es ajeno a esos cambios.

El análisis de la Encuesta Nacional de Gastos de los Hogares desde la perspectiva alimentaria y nutricional constituye un aporte sustancial en la comprensión del fenómeno alimentario de nuestra población. Por un lado, porque permite analizar el cambio en el patrón de consumo de alimentos y nutrientes a nivel global y según ingresos del hogar en las dos últimas décadas, y por otro porque ayuda a dimensionar el impacto de las políticas desarrolladas con el propósito de disminuir carencias -como la ley de enriquecimiento de harina de trigo- y de aquellas orientadas a reducir las enfermedades crónicas -como las iniciativas de reducción de grasas trans y sodio-. Otra importante contribución se relaciona con la identificación de aquellos aspectos de la dieta alejados de las recomendaciones, y la posibilidad de implementar estrategias destinadas a mejorar su calidad y en consecuencia la situación alimentaria nutricional de nuestra población.

En la Argentina el consumo aparente de alimentos y bebidas se ha modificado en las dos últimas décadas, destacándose la disminución en el consumo frutas y vegetales, harina de trigo, legumbres, carne vacuna y leche; y el aumento en el consumo de masas de tartas y empanadas, carne porcina, productos cárnicos semielaborados, yogur, gaseosas, jugos y comidas listas para consumir. Ese cambio se refleja en cambios en la ingesta de nutrientes críticos como grasas saturadas, trans, sodio, azúcares, fibra, vitamina A y C.

El cambio más sorprendente en los sistemas alimentarios de los países de ingresos altos, y ahora también de los países de ingresos medianos y bajos, es el desplazamiento de los patrones de alimentación basados en comidas y platos preparados a partir de alimentos sin procesar o mínimamente procesados por otros que se basan cada vez más en productos ultraprocesados (3). Este es el primer estudio en la Argentina que considera el sistema NOVA (4) y evidencia el aumento del consumo de energía, grasas, azúcares y sodio de los productos ultraprocesados.

Las modificaciones evidenciadas demuestran un cambio en el patrón alimentario, que se asocia al aumento en la adquisición de alimentos propios de los países industrializados y una reducción del consumo de alimentos tradicionales y con bajo nivel de industrialización, tales como vegetales, frutas, legumbres, que además requieren mayor tiempo de elaboración. Los cambios en el patrón alimentario pueden tener importantes consecuencias en la calidad nutricional de la dieta argentina.

La modificación en la estructura de la dieta atraviesa a todo el entramado social en diferente medida, y parecería indicar un cambio en la forma de comprar, preparar y consumir los alimentos, relacionado con una mayor practicidad y menos tiempo dedicado a la preparación. En cierta medida asociado con la incorporación de la mujer al mercado laboral, que en la actualidad alcanza a cerca de la mitad de las mujeres argentinas, y que implica menos tiempo disponible para la elaboración de alimentos, a lo cual se suma la falta de conocimientos y habilidades culinarias que como consecuencia incrementa la necesidad de comidas de fácil elaboración o listas para consumir. Otro factor en los adultos es la necesidad de comer comidas fuera del hogar por razones laborales, sobre todo en los grandes centros urbanos, mientras que en los niños y adolescentes ocurre lo mismo por razones de sociabilidad o escolaridad. Aun cuando en el mercado hay mayor oferta de opciones saludables, es reconocido que muchas comidas consumidas fuera del hogar tienen un perfil nutricional peor que las que son preparadas en la casa (5).

Los resultados evidencian que los alimentos y bebidas con cambios positivos en la dieta argentina en los últimos años son aquellos más publicitados. El marketing y la publicidad de alimentos y bebidas han sido identificados como uno de los determinantes del consumo de alimentos y bebidas de pobre calidad nutricional, sobre todo sobre la población infantil (6, 7). Entre las estrategias utilizadas se destacan los mensajes en los alimentos, la comunicación en medios, la estrategia de precios, la fácil accesibilidad, la valorización y la conveniencia de los alimentos (8).

Es importante caracterizar el nivel y la magnitud de los cambios en los patrones de consumo de alimentos (1). La dieta y el estilo de vida desempeñan roles importantes, pues propenden al desarrollo armónico del ser humano y a elevar su calidad de vida (9). El estado de nutrición de una población, valorado a partir del conocimiento de la dieta y los hábitos alimentarios, está en estrecha relación con el desarrollo socioeconómico de un país. Conocer los cambios en el consumo aparente a lo largo del tiempo es esencial para evaluar las políticas implementadas, diseñar nuevas políticas públicas y re direccionar las existentes, planificar campañas educativas y orientar la producción y disponibilidad de alimentos, con el propósito de mejorar la alimentación de la población, sobre todo desde la infancia donde se consolidan los hábitos alimentarios y del estilo de vida.



# INTRODUCCIÓN



Las transformaciones demográficas, epidemiológicas, sociales y económicas de los últimos años (10) impactan directa o indirectamente en la alimentación, el estilo de vida y la salud de la población. Las sociedades urbanas han incorporado estilos de vida sedentarios y una dieta caracterizada por su pobre calidad nutricional (alimentos ricos en grasas saturadas, azúcares, sodio y pobres en fibra y micronutrientes) (11). Estos cambios en la alimentación, sumados a la modificación en la actividad física, se han asociado al aumento de la obesidad y otras enfermedades crónicas, lo que representa un alto impacto sobre la morbilidad, la calidad de vida y el gasto sanitario (12).

La alimentación evoluciona con el tiempo bajo la influencia de muchos factores y de interacciones complejas. Los ingresos, los precios, las preferencias individuales, las creencias y las tradiciones culturales, las estrategias de marketing y la masificación de los productos alimentarios así como factores geográficos, ambientales, sociales y económicos, conforman en su compleja interacción las características del consumo de alimentos (11). Los procesos demográficos, tecnológicos, económicos y ambientales que ocurren simultáneamente en todo el mundo tienen un gran efecto en el suministro de alimentos. Estas fuerzas, junto con la rápida urbanización y las fronteras internacionales cada vez más fluidas, están teniendo efecto en la disponibilidad de alimentos, con una tendencia general hacia un mayor grado de elaboración de los mismos al momento de adquirirlos (2, 13-15)

Existen diferentes métodos para estimar la disponibilidad o el consumo de alimentos a nivel poblacional: encuestas alimentarias -mediante recordatorios, registros o frecuencia de consumo a nivel individual-; estimaciones a nivel país a partir de datos estadísticos que toman en cuenta las ventas o la producción -corrigiendo por importaciones, exportaciones y alimentos que se destinan a otros usos- y estimaciones a nivel hogar, a partir del registro de las compras de alimentos y bebidas de una muestra representativa de hogares.

Las encuestas de presupuestos y gastos de los hogares, se realizan en forma periódica, tienen representatividad nacional y se han utilizado en los últimos años en muchos países como una medida aproximada para superar la brecha en la información alimentaria y nutricional (16-18). Este tipo de encuestas se realizan con la finalidad de caracterizar las condiciones de vida de los hogares, fundamentalmente en términos de su acceso a los bienes y servicios, y proporcionar información para el cálculo de las ponderaciones

del índice de precios al consumidor, entre otros objetivos. Los datos recolectados por las encuestas de gastos de hogares han servido tradicionalmente para hacer estudios alimentarios de diferente naturaleza asociados principalmente al análisis del consumo y de los efectos de algunos factores condicionantes (10).

Habitualmente se recoge información de las cantidades físicas compradas y del dinero gastado en diferentes bienes y servicios. Además, las encuestas de gastos de hogares proporcionan datos sobre los ingresos y otras características socioeconómicas y demográficas útiles a efectos de clasificación. Estas encuestas tienen la ventaja de un muestreo representativo a nivel país, con muestras lo suficientemente grandes como para establecer diferencias a nivel región o por niveles socioeconómicos. El trabajo de campo se distribuye a lo largo del año, teniendo así en cuenta la estacionalidad de los consumos. Por otra parte, permiten el análisis de variaciones en el tiempo cuando la encuesta se repite en diferentes años o se lleva a cabo sobre una base continua (19).

Deben tenerse en cuenta algunas consideraciones al utilizar los datos de las encuestas de gastos de hogares para estudios de consumo de alimentos. La primera -y más importante- es que este tipo de encuestas recopila información sobre la compra de alimentos en lugar de consumo. Dado que en general la recolección de datos de compra de alimentos se realiza durante un período corto de tiempo -una semana en el caso de las ENGHO-, es probable que durante ese período también se consuman alimentos provenientes de compras previas, y por otra parte, algunos de los alimentos comprados en ese período pueden ser almacenados para su consumo posterior. Al trabajar con medias poblacionales esas diferencias en general se compensan.

Otra consideración que debe tenerse en cuenta es que parte de los alimentos comprados puede destinarse a alimentar animales, o a otros usos, y que una cantidad variable de los alimentos comprados se desecha. El desperdicio de alimentos es variable de acuerdo al tipo de productos y a las características del hogar (20). Por ejemplo, el aceite utilizado en la fritura puede descartarse, al igual que la grasa de las carnes y la piel y menudos del pollo. También puede haber desperdicio de alimentos que se han deteriorado o han superado su fecha de vencimiento. En general se considera que en familias con bajos ingresos los desperdicios u otros destinos de los alimentos adquiridos son mínimos.

Otra limitación que puede mencionarse es que en las encuestas de gastos de hogares los alimentos consumidos fuera del hogar no son incluidos, o se registra solo el gasto en



dinero sin detallar los alimentos consumidos. Tampoco se detalla la autoproducción de alimentos (probablemente poco importante en ámbitos urbanos), ni los alimentos recibidos a partir de programas alimentarios o donaciones.

Para comparar el consumo es necesario tener en cuenta que los hogares tienen un distinto número de integrantes, y difieren en composición por grupos de edad (21). Para unificar se utiliza el adulto equivalente como unidad de referencia, tomando la necesidad energética del varón adulto -de 30 a 59 años, con actividad moderada-, que es de 2700 kcal, asignándole el valor de un adulto equivalente (Ad Eq). En función de los requerimientos energéticos del resto de los grupos etarios se construye una tabla de equivalencia, así, por ejemplo, un niño de 4 a 6 años equivale a 0,63 Ad Eq.

La metodología de consumo aparente a partir de encuestas de gasto de hogares constituye una forma rápida para conocer el consumo con menos intromisión en los hogares y se considera que constituye un herramienta subutilizada pero con un gran potencial para evaluar el consumo de alimentos y bebidas sobre todo en los países de bajos y medianos ingresos (16).

Una serie de países han utilizado esta metodología para evaluar el consumo aparente de alimentos de su población, entre los que se pueden mencionar Chile (22, 23), Uruguay (24), Brasil (25, 26), Ecuador (27), México (28, 29) y España (30, 31). En Argentina, la EN-GHO ha sido realizada en tres oportunidades (1996-1997, 2004-2005, 2012-2013) con representatividad nacional (32), por el Instituto Nacional de Estadísticas y Censos (INDEC) con la finalidad de actualizar cada aproximadamente diez años la base de conformación de la canasta familiar.

Conocer los hábitos alimentarios de la población, las diferencias en consumo entre distintos niveles socioeconómicos y las tendencias a lo largo del tiempo es esencial para evaluar, diseñar y re direccionar las políticas públicas, planificar campañas educativas y orientar la producción y disponibilidad de alimentos. El análisis a nivel de nutrientes permite ver el impacto de políticas de enriquecimiento de alimentos y de otras medidas adoptadas en el país como por ejemplo la reducción de grasas trans de los alimentos.

**A partir de la información recabada en la Encuesta Nacional de Gastos de los Hogares (ENGHO) de los años 1996-97, 2004-05 y 2012-13 este trabajo pretende:**

- **describir los cambios en el patrón de consumo de alimentos y nutrientes en los últimos 20 años**
- **describir las diferencias en el patrón de consumo de alimentos y bebidas según los ingresos del hogar,**
- **describir las diferencias en la ingesta de nutrientes según los ingresos del hogar,**
- **analizar el cambio en la ingesta de nutrientes según el grado de procesamiento de los alimentos y bebidas en los últimos 20 años.**



# METODOLOGÍA





El análisis se realizó con los datos provenientes de base de datos de las Encuestas Nacionales de Gastos de los Hogares (ENGHo) de los años 1996-97, 2004-05 y 2012-13.

Se consideraron los alimentos para consumir en el hogar, las bebidas para consumir en el hogar y los alimentos y bebidas comprados y consumidos en restaurantes, bar y comedores.

La variable independiente fueron los ingresos del hogar, que considera a las entradas de dinero que percibieron cada uno de los miembros del hogar en los seis meses anteriores a la semana de la encuesta. Se consideraron los ingresos per cápita de los hogares y se agruparon en quintiles.

La variable dependiente fue el consumo aparente o disponibilidad para consumo de alimentos y bebidas, referido a la compra como estimación del consumo de alimentos y bebidas en el hogar, a partir de la información sobre las cantidades adquiridas por el hogar para el periodo de una semana. Los alimentos y bebidas registrados en el cuestionario por cada hogar fueron transformados de peso bruto a gramos de peso neto utilizando el factor de corrección correspondiente a cada alimento de acuerdo al factor de corrección del Sistema de Análisis y Registro de Alimentos –Software SARA- (33) y de la tabla recopilada por la Escuela de Nutrición de la UBA (34). En caso de alimentos y bebidas registrados como unidades y alimentos y bebidas consumidos fuera del hogar, se tomó la tabla de pesos y medidas de referencia del software SARA (33) y la tabla compilada de Escuela de Nutrición (34).

Luego de la transformación de todos los alimentos y bebidas a gramos o mililitros de peso neto por día, las cantidades totales fueron divididas por el total de adultos equivalentes en el hogar. Se obtuvieron los gramos o mililitros promedio en peso neto de alimentos y bebidas obtenidos por día por adulto equivalente según quintil de ingreso per cápita del hogar.



Para la presentación de los resultados los alimentos y bebidas fueron agrupados en:

- Cereales, legumbres y derivados, incluye cereales, harinas, pastas frescas y secas, masa de tarta, empanadas o pizza, barras de cereal.
- Panificados y galletitas, incluye pan de panadería, pan envasado o de molde, productos de pastelería, tortas, galletitas saladas y dulces.
- Vegetales, incluye vegetales frescos y en conserva.
- Frutas, incluye frutas frescas, frutas envasadas, desecadas y secas.
- Leches, incluye leche, yogur y postres elaborados con leche.
- Quesos, incluye queso untable, de pasta blanda, semidura y dura.
- Carnes y huevo, incluye a la carne vacuna, de ave, de cerdo, de conejo, de cordero, pescados y mariscos, fiambres y embutidos.
- Aceites y grasas, incluye aceites vegetales, manteca, crema de leche, mayonesa, margarina y grasa vacuna.
- Azúcares, dulces y golosinas, incluye azúcar de mesa, cacao en polvo, dulces y mermeladas, golosinas, helados y postres.
- Bebidas, incluye las bebidas con y sin alcohol y las infusiones.
- Comidas listas para consumir (incluye las comidas adquiridas para consumir en el hogar o fuera del hogar, como sándwiches, tartas, pizza, empanadas, menú ejecutivo, entre otros).
- Sal, incluye sal de mesa y de cocina (sal fina y sal gruesa).
- Varios, incluye aderezos (kétchup, mostaza, vinagre, aderezos listos), caldos y sopas, productos de copetín, y productos varios como levadura, edulcorantes, polvo de hornear, condimentos y productos de repostería.

## Análisis de nutrientes

A partir del peso neto promedio de alimentos y bebidas se calcularon los macro 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). 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 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, la base de datos del software SARA, 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 (siglas en inglés del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos) y otras fuentes internacionales. Dado que no posee 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.

Para el análisis de los ácidos grasos trans, la base de datos de composición de alimentos utilizada se ajustó de acuerdo al contenido de los alimentos en cada periodo. Para la harina de trigo y productos derivados, en la encuesta de 1996-97 se utilizaron datos de harina sin fortificar, mientras que a partir de 2004-05 se estimó el contenido de hierro, ácido fólico, tiamina, riboflavina y niacina de acuerdo a los valores de enriquecimiento establecidos por la ley N° 25630.

En el caso del sodio, el programa Menos Sal más Vida recomienda a las panaderías una reducción en 25% de la cantidad de sal utilizada en la elaboración del pan. Para tomar en cuenta que en 2012-13 algunas panaderías ya habían adherido al programa se consideró una reducción estimativa de un 10 % en el contenido de sal del pan de panadería con respecto a los valores de los años previos. También para el 2012 ya se habían firmado acuerdo voluntarios con la industria alimentaria para reducir el contenido de sodio de algunos productos de determinadas marcas. Dado que en la ENGH0 no se relevan las marcas de los productos adquiridos, no se hicieron ajustes en el contenido de sodio de la base de datos de alimentos.

**La disponibilidad o consumo aparente de energía y nutrientes fue estimado por hogar según quintil per cápita, por adulto equivalente y per cápita (cada integrante del hogar).**

El análisis de nutrientes se estimó también por grupo de alimentos, por la categorización de alimentos según su industrialización y por el grado de procesamiento de acuerdo al sistema de clasificación NOVA(4). Los alimentos adquiridos fuera del hogar se consideraron dentro de la categoría de productos ultraprocesados, y se desglosaron en ingredientes para el análisis nutricional.

## Cobertura de las recomendaciones

Para comparar con las recomendaciones nutricionales el consumo de cada hogar se dividió por el total de individuos del hogar, siguiendo la metodología descrita por Reino Unido (35).

**El cálculo de la cobertura de las recomendaciones nutricionales, se realizó como el porcentaje de adecuación de la ingesta promedio de hogares por quintil en relación con las necesidades de energía y nutrientes promedio de hogares por quintil.**

Se consideraron las recomendaciones de Food and Nutrition Board (36-41). Para estimar el requerimiento estimado de energía (EER) se emplearon las fórmulas de la Academia Nacional de Ciencias de Estados Unidos de América (42). Para la aplicación de dichas fórmulas en los menores de 18 años se tomó el promedio por grupos etarios (1 a 3 años, 4 a 8 años, niñas de 9 a 18 años y niños de 9 a 18 años) para el nivel de actividad física poco activo. En los mayores de 18 años se consideró la edad promedio para cada grupo (24,5 años para 19 a 30 años, 41,5 años para 31 a 50 años, 60,5 años para 51 a 70 años y 73 años para los mayores de 70 años), la talla correspondiente al percentilo 50 de talla para edad de las curvas de crecimiento de OMS (43), el peso teórico calculado para un índice de masa corporal de 21,5 kg/m<sup>2</sup> según la talla del percentilo 50 para los menores de 70 años y 23,5 kg/m<sup>2</sup> para los mayores de 70 años, y el nivel de actividad física poco activo.

Se consideró el factor de expansión correspondiente a cada hogar en el análisis.

Se realizó un análisis estadístico descriptivo. Se utilizó el software SPSS® Versión 20.0 y Microsoft Excel®. La información se presenta en tablas y gráficos.

**A los fines de este documento los términos ingesta y consumo se utilizan para hacer referencia al consumo aparente, disponibilidad para consumo o ingesta aparente.**

**Para las fotografías de la mesa argentina se consideró el consumo aparente de una familia tipo (4 miembros, dos adultos, un niño de 5 años y otro de 8) durante una semana.**





# RESULTADOS

Caracterización  
Sociodemográfica



RESULTADOS  
Caracterización  
Sociodemográfica

### Descripción de la muestra en cada período

La Encuesta Nacional de Gastos de los Hogares 1996-1997 se realizó entre febrero de 1996 y marzo de 1997 (48 semanas), a través de una muestra probabilística de 38.760 viviendas de localidades urbanas del país. Dicha muestra representa a la población que reside en poblados y ciudades que, según los datos del Censo de 1991, superaban los 5.000 habitantes. La muestra se obtuvo a partir del Marco de Muestreo Nacional Urbano (MMNU) (44).

La Encuesta Nacional de Gastos de los Hogares 2004-2005 se realizó entre octubre de 2004 y diciembre de 2005, a través de una muestra probabilística, polietápica y estratificada de 45.326 viviendas de localidades urbanas y rurales del país, seleccionadas a partir del Marco de Muestreo Nacional de Viviendas (MMNV) (45).

La Encuesta Nacional de Gastos de los Hogares 2012-2013 se realizó entre el 16 de marzo de 2012 y el 19 de marzo de 2013 (52 semanas), a través de una muestra probabilística, polietápica y estratificada de 37.000 viviendas en localidades de más de 5000 habitantes, extraída de la Muestra Maestra Urbana de Viviendas de la República Argentina (MMUVRA) construida a partir del Censo Nacional de Población, Hogares y Viviendas 2010 (32).

En la tabla 1 se puede observar la cantidad de hogares encuestados en cada período, y el número de hogares e individuos de la muestra al considerar los factores de expansión.

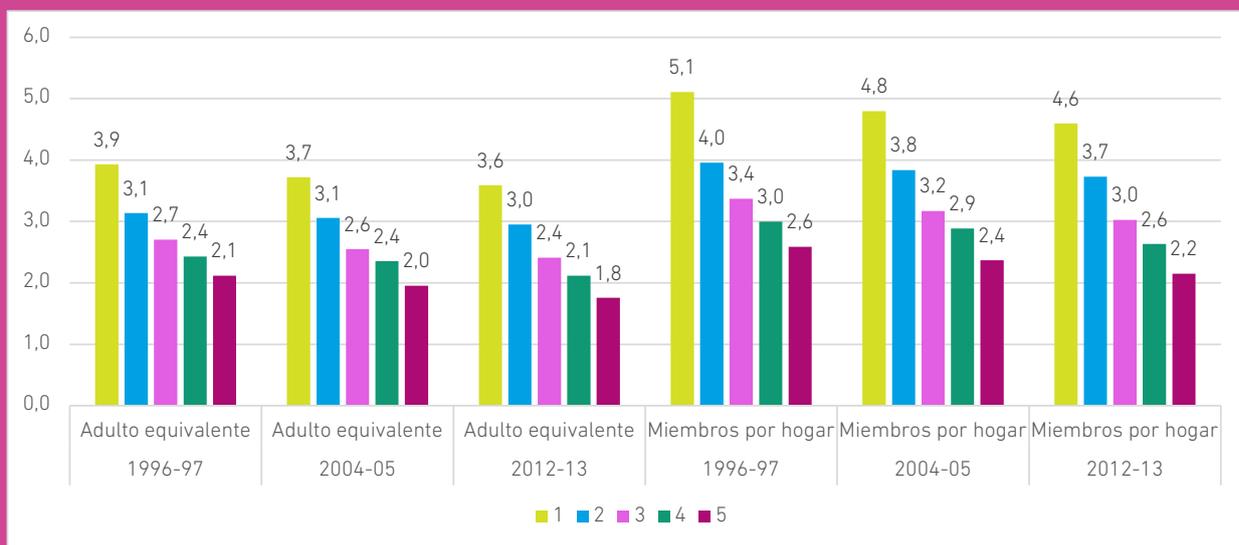
**Tabla 1: Tamaño de la muestra**

	1996-97	2004-05	2012-13
Hogares	27.260	29.138	20.960
Hogares (ponderado)	8.157.269	11.212.382	11.197.500
Individuos	103.858	104.858	71.483
Individuos (ponderado)	29.397.441	38.257.977	36.138.213

Como puede observarse en la Figura 1, entre 1996 y 2013 el número promedio de individuos por hogar pasó de  $3,6 \pm 2,0$  (Min 1, Max 24) a  $3,2 \pm 1,8$  (Min 1, Max 19). Similar tendencia se observa al analizar por adulto equivalente (Figura 1),  $2,9 \pm 1,6$ ,  $2,7 \pm 1,7$  y  $2,6 \pm 1,5$  en los tres períodos respectivamente.

Existe una correlación negativa entre la cantidad de miembros promedio por hogar y el quintil de ingreso per cápita en todos los períodos evaluados. Puede observarse en la Figura 1 que el número de integrantes promedio de los hogares del primer quintil duplica al del quinto.

**Figura 1: Cantidad promedio de integrantes del hogar según quintil de ingreso per cápita, por año**



Al analizar la distribución de las edades de los integrantes del hogar se observa que en los hogares del primer quintil cerca de la mitad de los integrantes son niños o adolescentes, mientras que en el último quintil menos de 1 de cada 5 integrantes son menores de 18 años (Figura 2).

La Figura 3 muestra como aumenta el nivel educativo a medida que crecen los ingresos del hogar. En 1996-97 un tercio de los mayores de 18 años del primer quintil presentaba bajo nivel educativo (menos de 7 años de escolaridad) cifra que desciende paulatinamente hasta 16% en 2012-13.

Figura 2: Composición etaria de los hogares, por quintil y total, por año

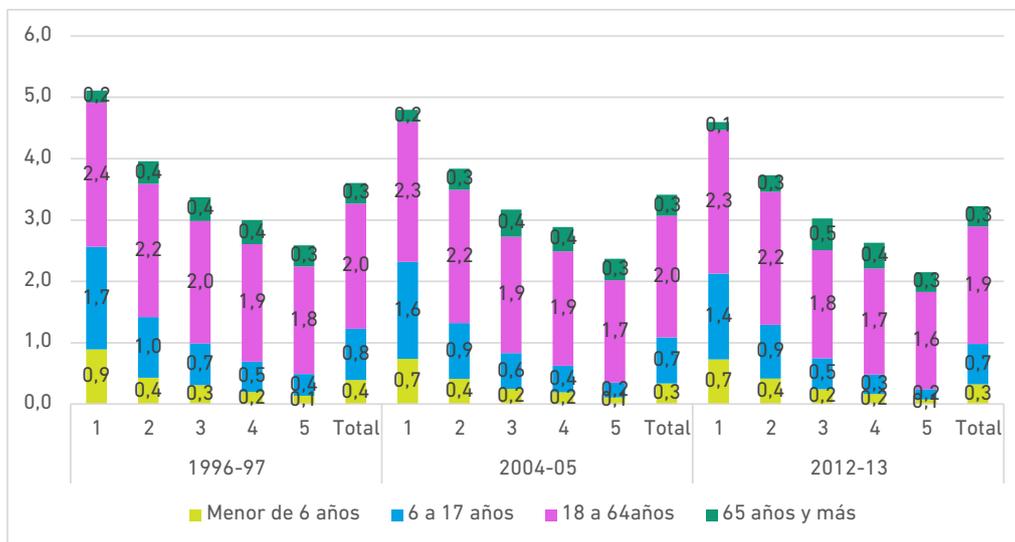
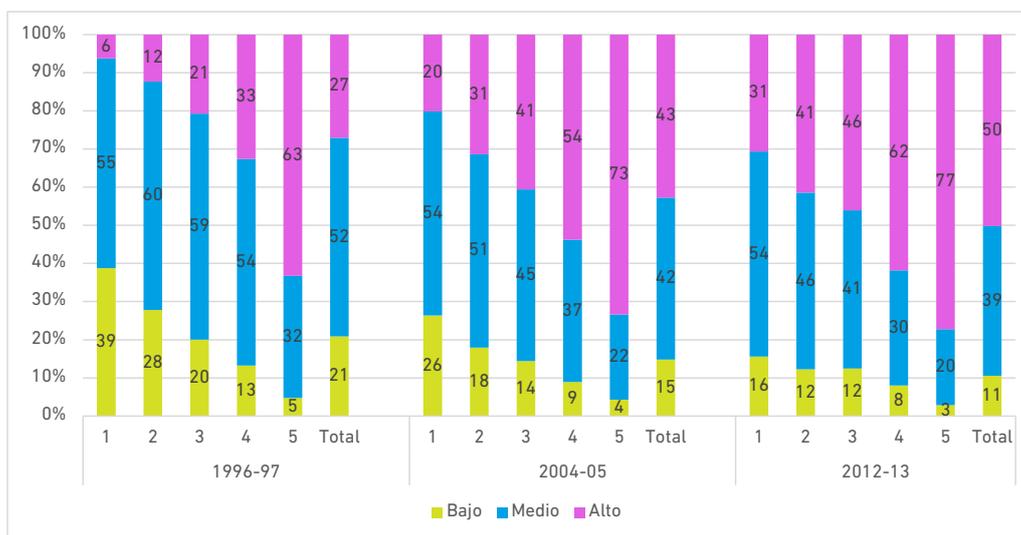
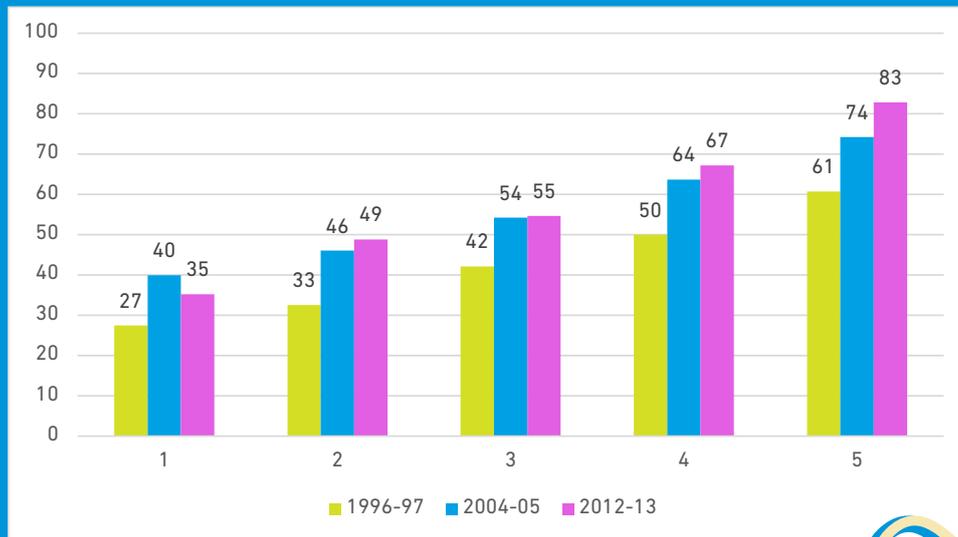


Figura 3: Distribución del nivel educativo de los mayores de 18 años, por quintil y total, por año (%)



**Figura 4: Proporción de mujeres de 18 a 60 años ocupadas por quintil, por año (%)**



En 1996-97 el 44,1% de las mujeres de 18 a 60 años trabajaba, en 2004-05 el 53,9% y en 2012-13 el 54,5%. La proporción de mujeres que trabaja aumenta considerablemente al aumentar los ingresos del hogar (Figura 4), siendo el doble en el último quintil en relación al primero.

El 3% de los hogares de la Argentina dispone de huerta y el 1,5% de corral para consumo del hogar, principalmente de uso exclusivo. La presencia de huerta alcanza al 3,7% de los hogares del primer quintil y al 1,3% del último quintil, mientras que el corral al 2,2% y 0,7%, respectivamente.



# RESULTADOS

## Consumo de alimentos

A continuación se describen los resultados por grupos de alimentos.

El consumo se expresa en gramos o mililitros promedio de alimentos y bebidas por adulto equivalente por día, en peso neto. Las leches en polvo, jugos en polvo e infusiones se presentan en valores reconstituidos.

Cereales y legumbres  
Cambios en el consumo en los últimos 20 años

Figura 5: Cambio en el consumo de cereales y legumbres entre 1996-97 y 2012-13

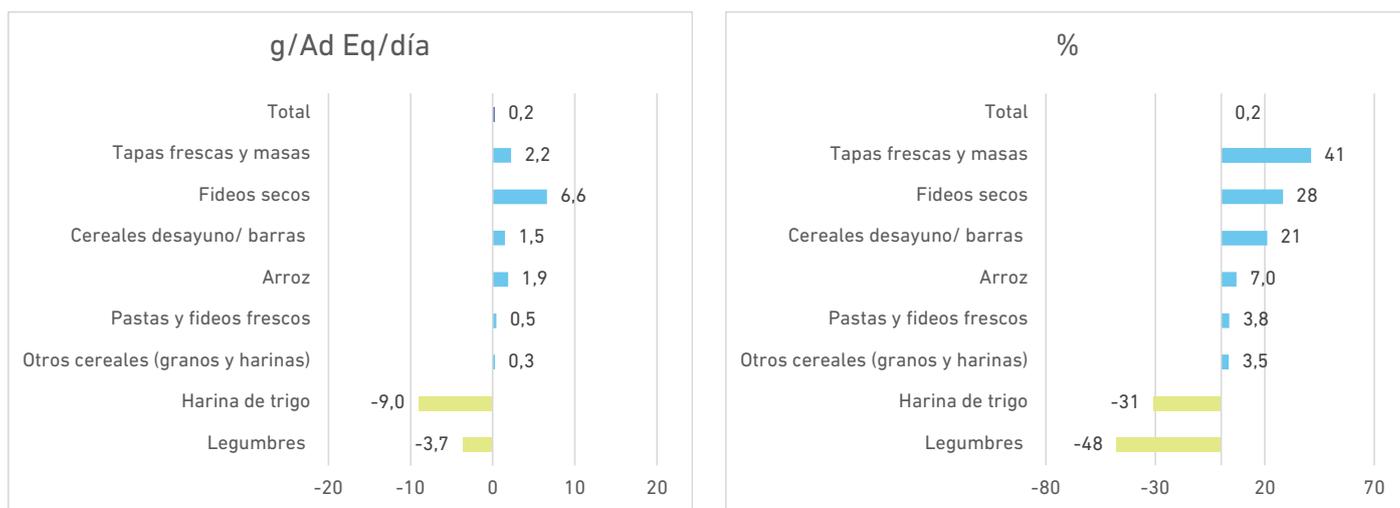
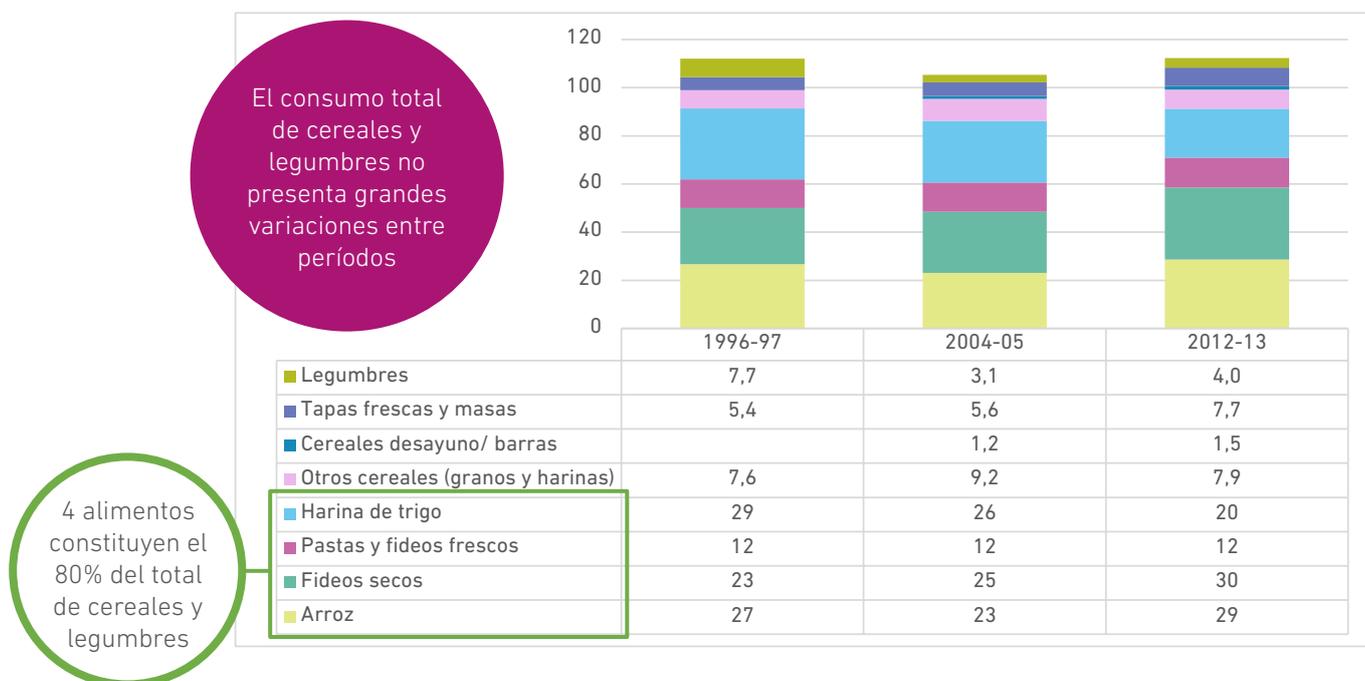


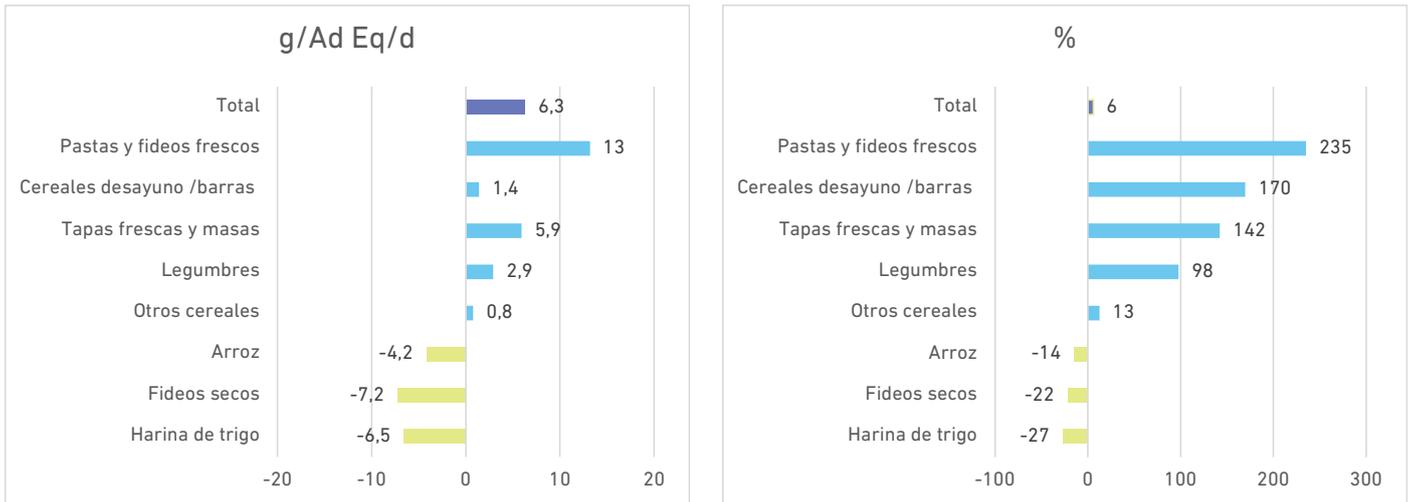
Figura 6: Consumo aparente de cereales y legumbres según período (g/Ad Eq/d)



## Cereales y legumbres

### Diferencias en el consumo aparente según nivel de ingresos

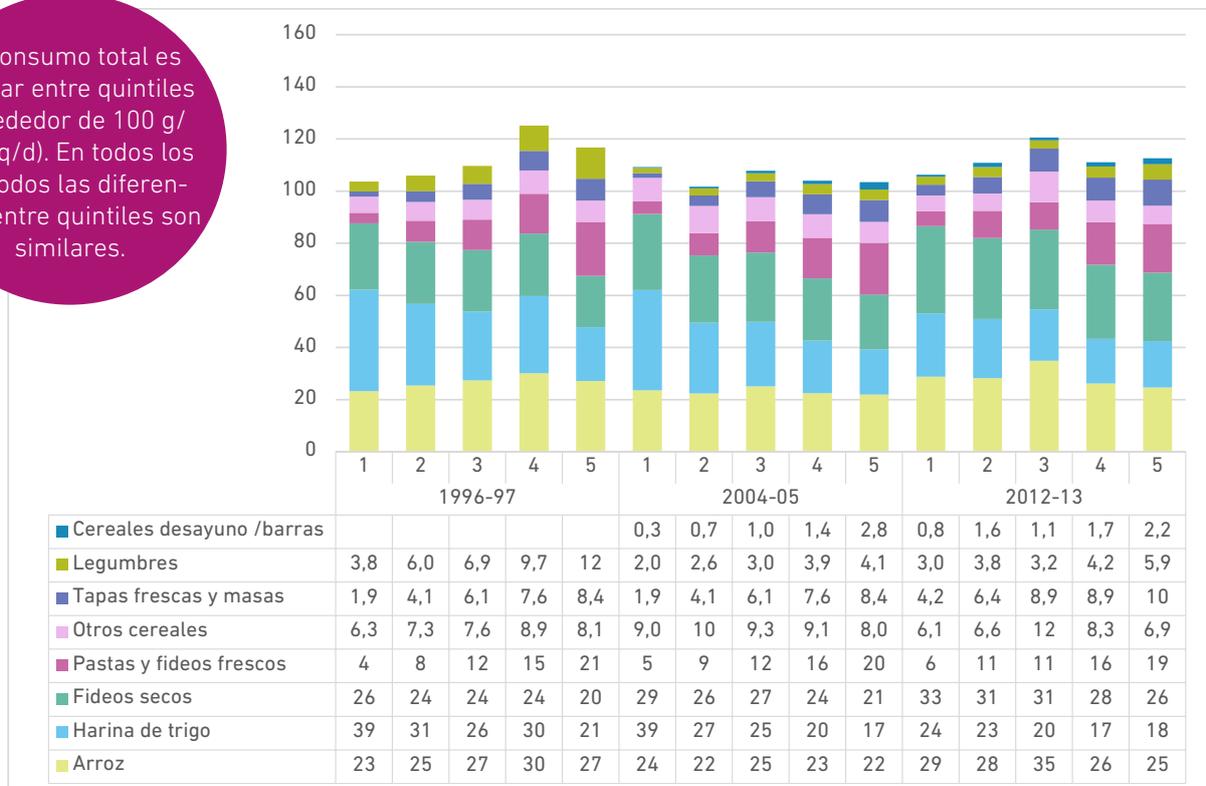
**Figura 7: Diferencia en el consumo de cereales y legumbres entre quintil 5 y 1 en 2012-13**



Diferencias entre el quintil más alto y más bajo de ingresos de hogar tomando como base el 1º quintil

**Figura 8: Consumo promedio de cereales y legumbres por quintil de ingreso, por período (g/Ad Eq/d)**

El consumo total es similar entre quintiles (alrededor de 100 g/Ad Eq/d). En todos los períodos las diferencias entre quintiles son similares.





## Panificados y galletitas

Cambios en el consumo en los últimos 20 años

Figura 9: Cambio en el consumo de panificados y galletitas entre 1996-97 y 2012-13

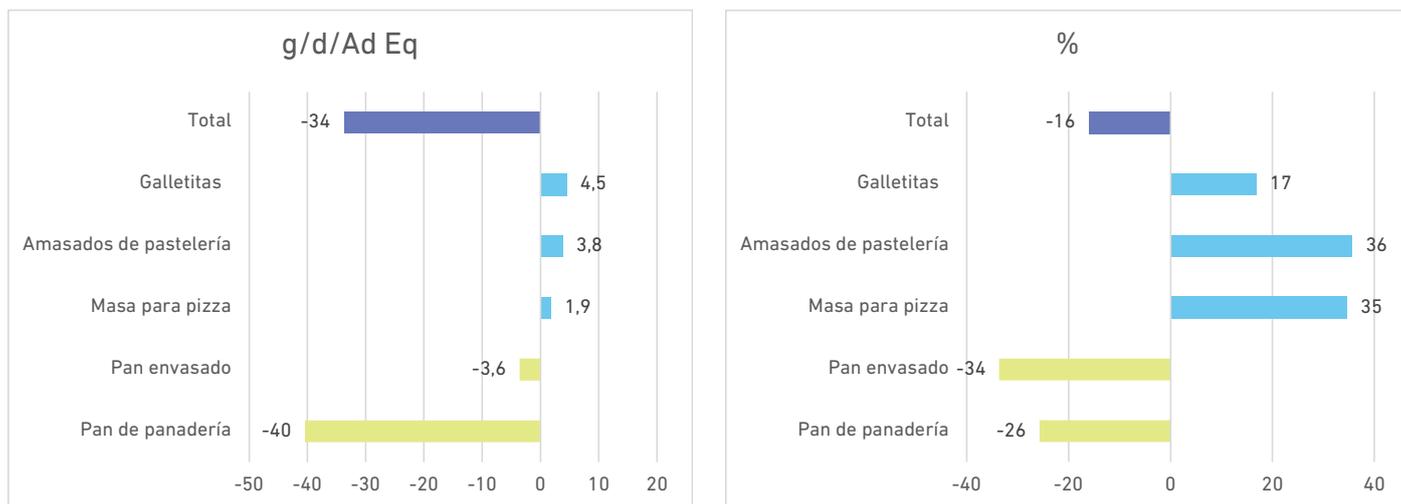
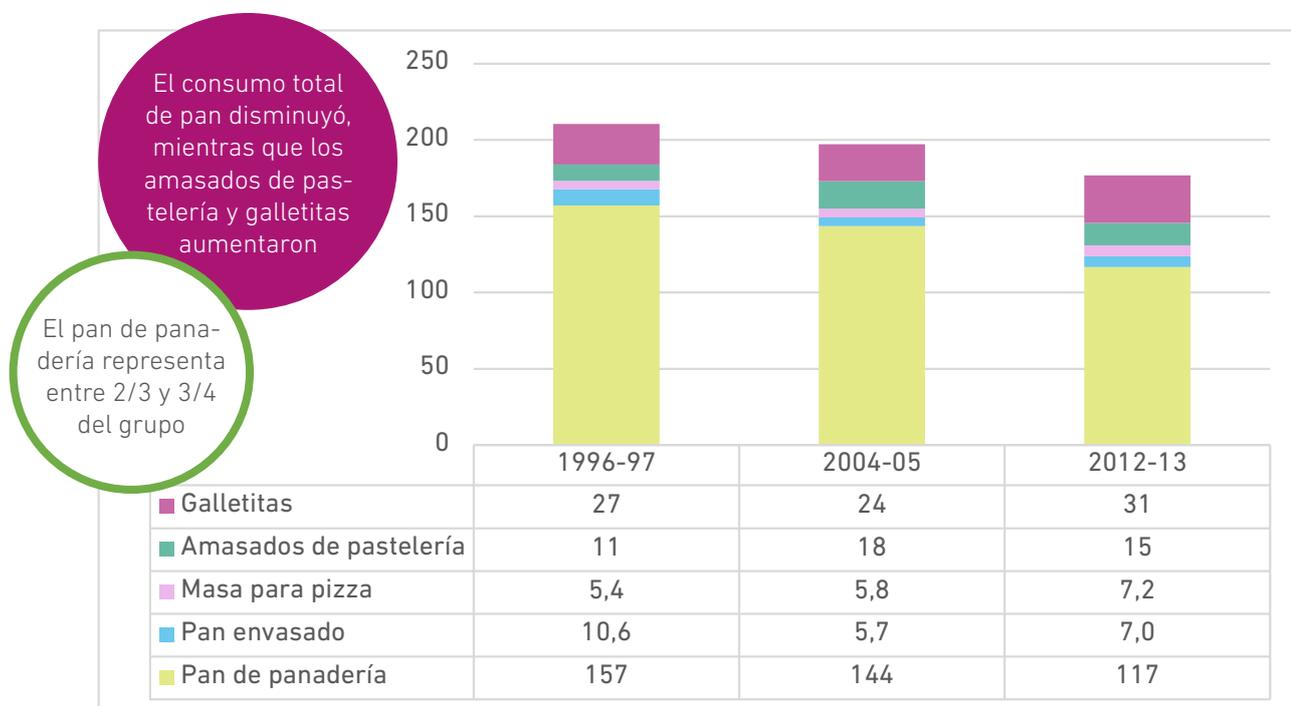


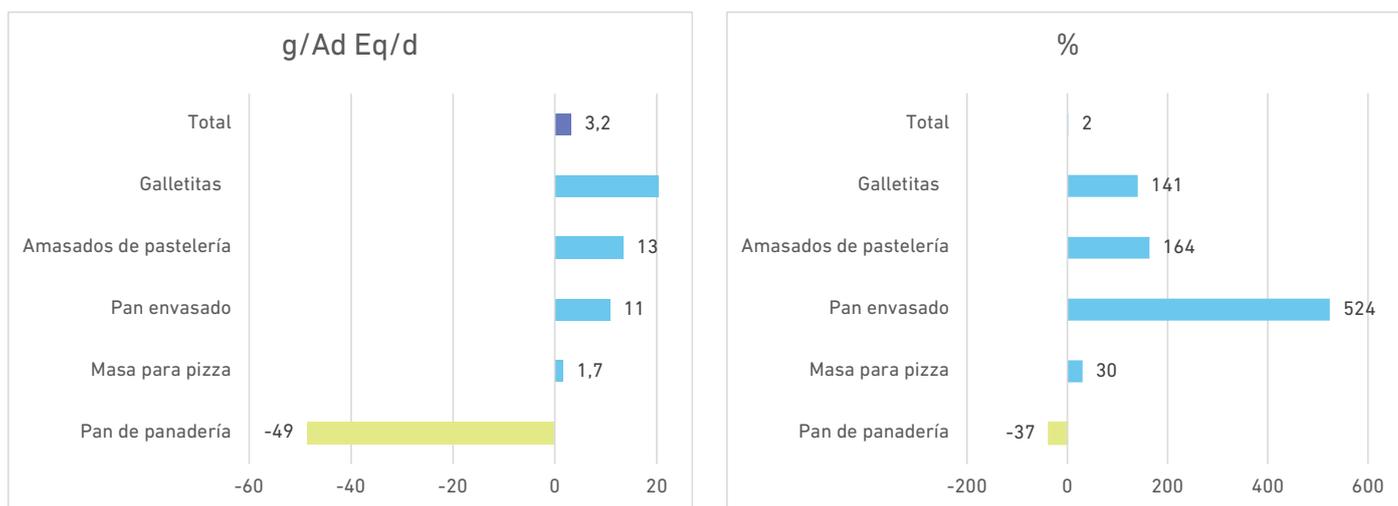
Figura 10: Consumo aparente de panificados y galletitas según período (g/Ad Eq/d)



## Panificados y galletitas

Diferencias en el consumo aparente según nivel de ingresos

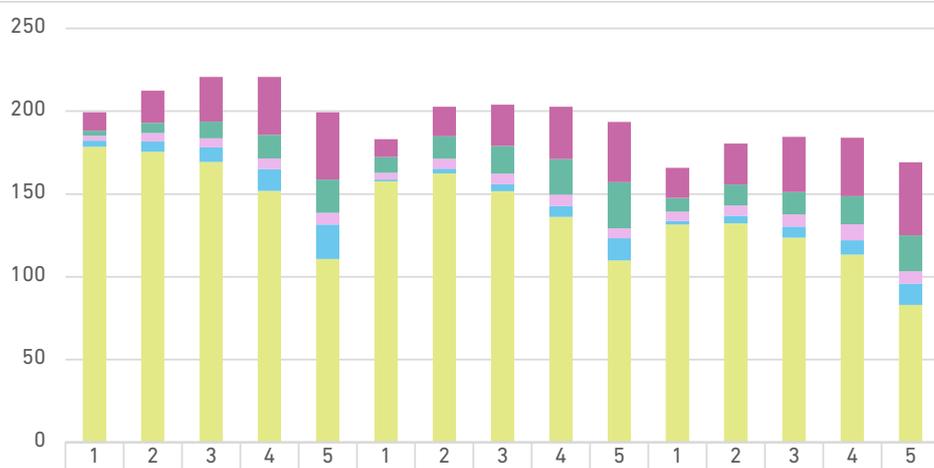
**Figura 11: Diferencia en el consumo de panificados y galletitas entre quintil 5 y 1 en 2012-13**



Diferencias entre el quintil más alto y más bajo de ingresos de hogar tomando como base el 1º quintil

**Figura 12: Consumo promedio de panificados y galletitas por quintil de ingreso, por período (g/Ad Eq/d)**

El consumo total es similar entre quintiles (alrededor de 200 g/Ad Eq/d). El pan de panadería disminuye conforme aumentan los ingresos, y aumenta el pan envasado amasados de pastelería y galletitas



	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
■ Galletitas	11	19	27	35	41	11	18	25	32	36	18	25	33	35	44
■ Amasados de pastelería	3,1	6,2	10	14	20	9,4	14	17	22	28	8,2	13	13	17	22
■ Masa para pizza	3,0	5,0	5,5	6,4	7,0	4,2	6,1	6,2	6,6	6,1	5,7	6,2	7,3	9,6	7,4
■ Pan envasado	3,7	6,2	8,8	13	21	1,0	2,8	4,3	6,8	13	2,1	4,6	6,7	8,7	13
■ Pan de panadería	179	176	169	152	111	158	162	152	136	110	132	132	124	113	83

## Hortalizas

### Cambios en el consumo en los últimos 20 años

Figura 13: Cambio en el consumo de hortalizas entre 1996-97 y 2012-13

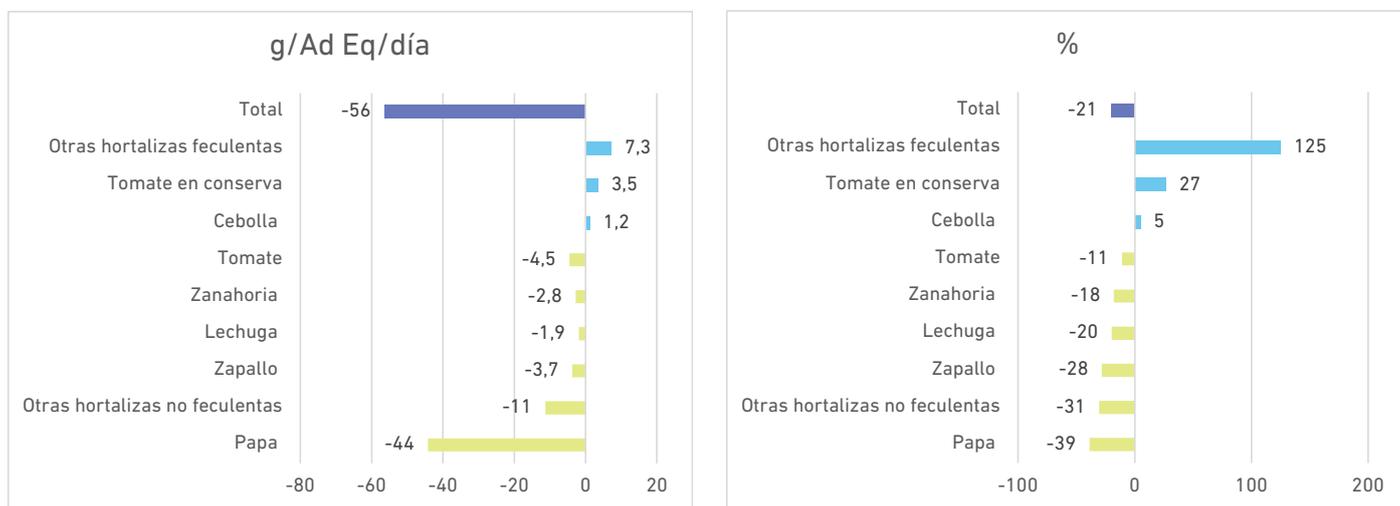
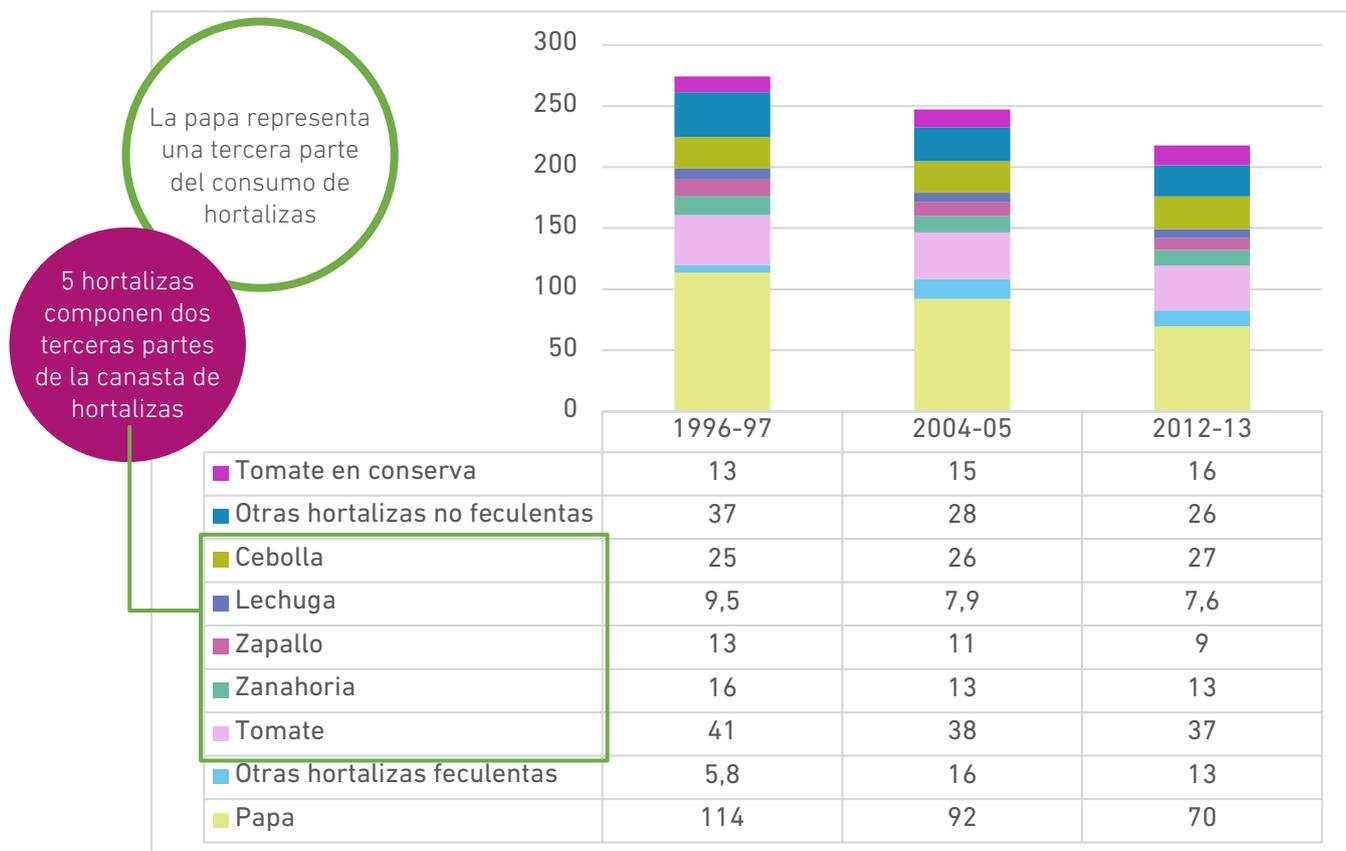


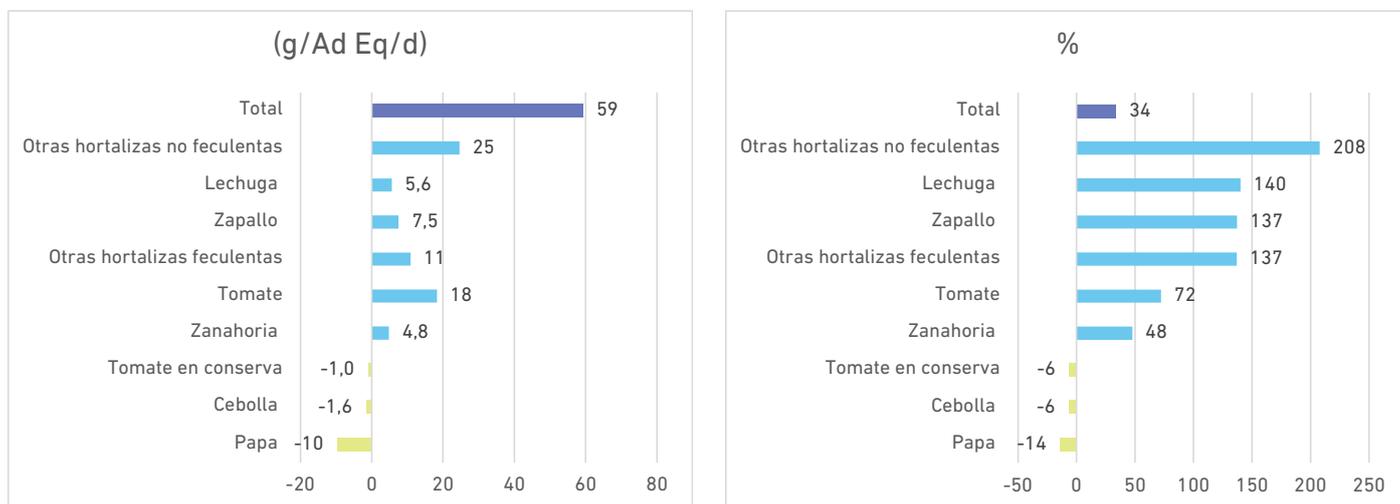
Figura 14: Consumo aparente de hortalizas según período (g/Ad Eq/d)



## Hortalizas

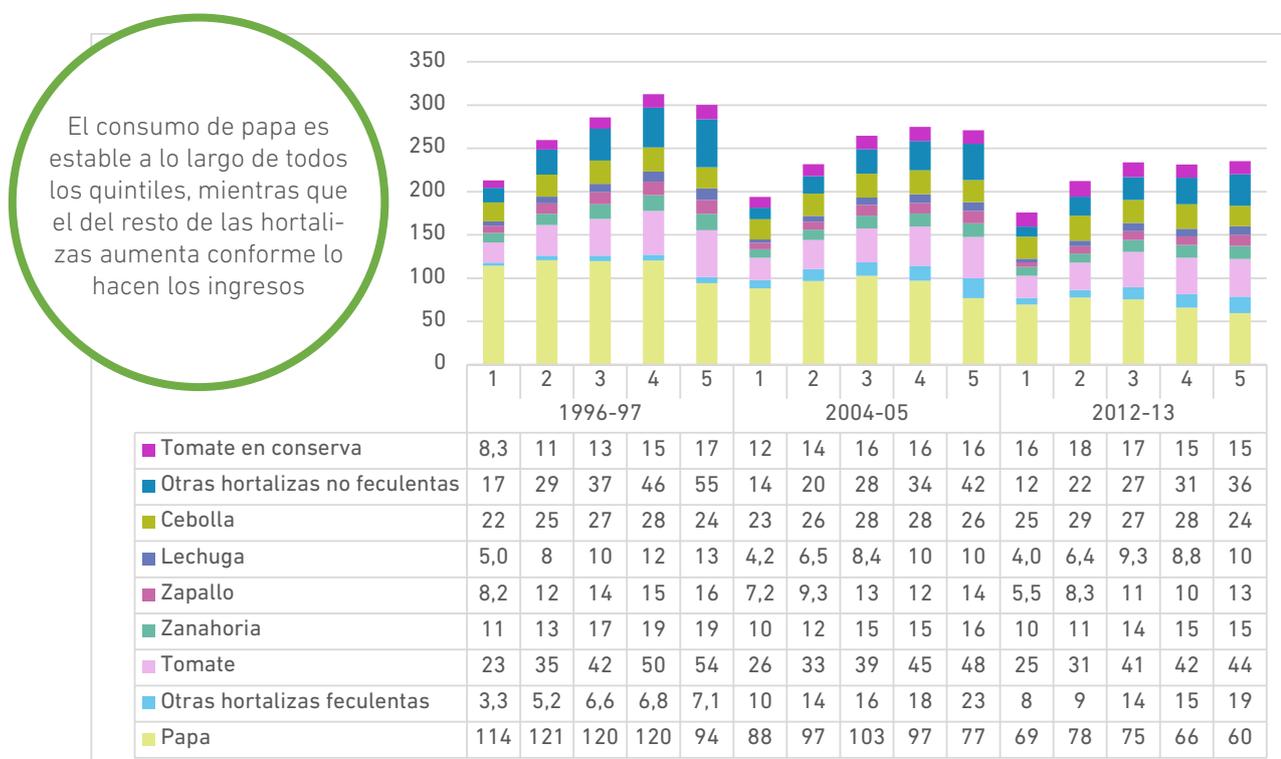
### Diferencias en el consumo aparente según nivel de ingresos

**Figura 15: Diferencia en el consumo de hortalizas entre quintil 5 y 1 en 2012-13**



Diferencias entre el quintil más alto y más bajo de ingresos de hogar tomando como base el 1º quintil

**Figura 16: Consumo promedio de hortalizas por quintil de ingreso, por período (g/Ad Eq/d)**





## Frutas Cambios en el consumo en los últimos 20 años

Figura 17: Cambio en el consumo de frutas entre 1996-97 y 2012-13

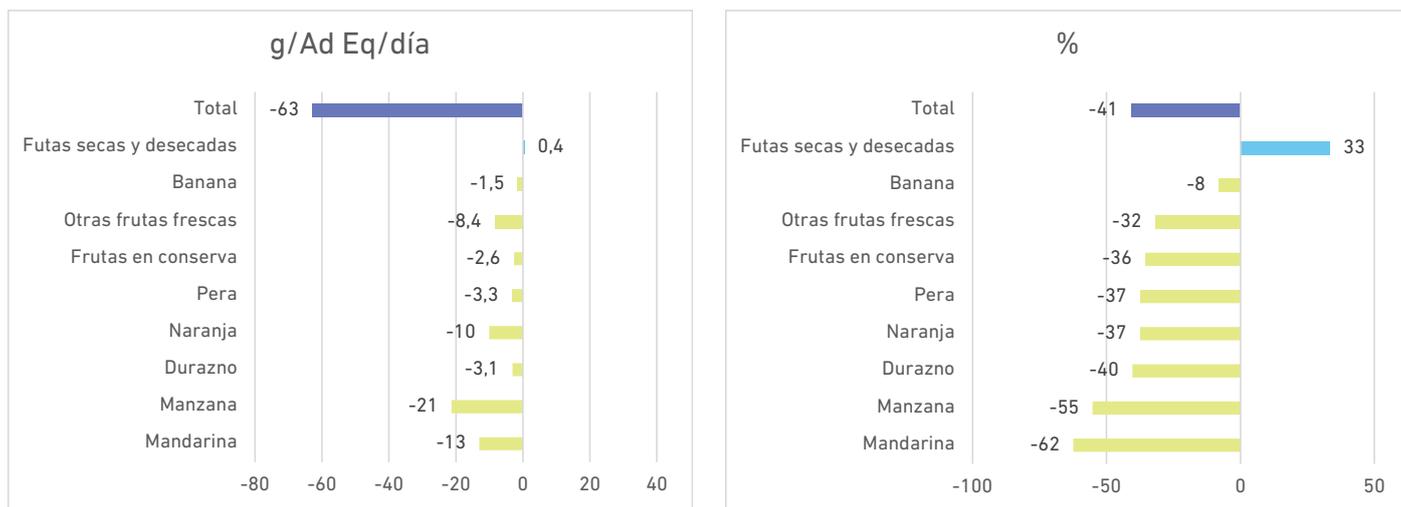
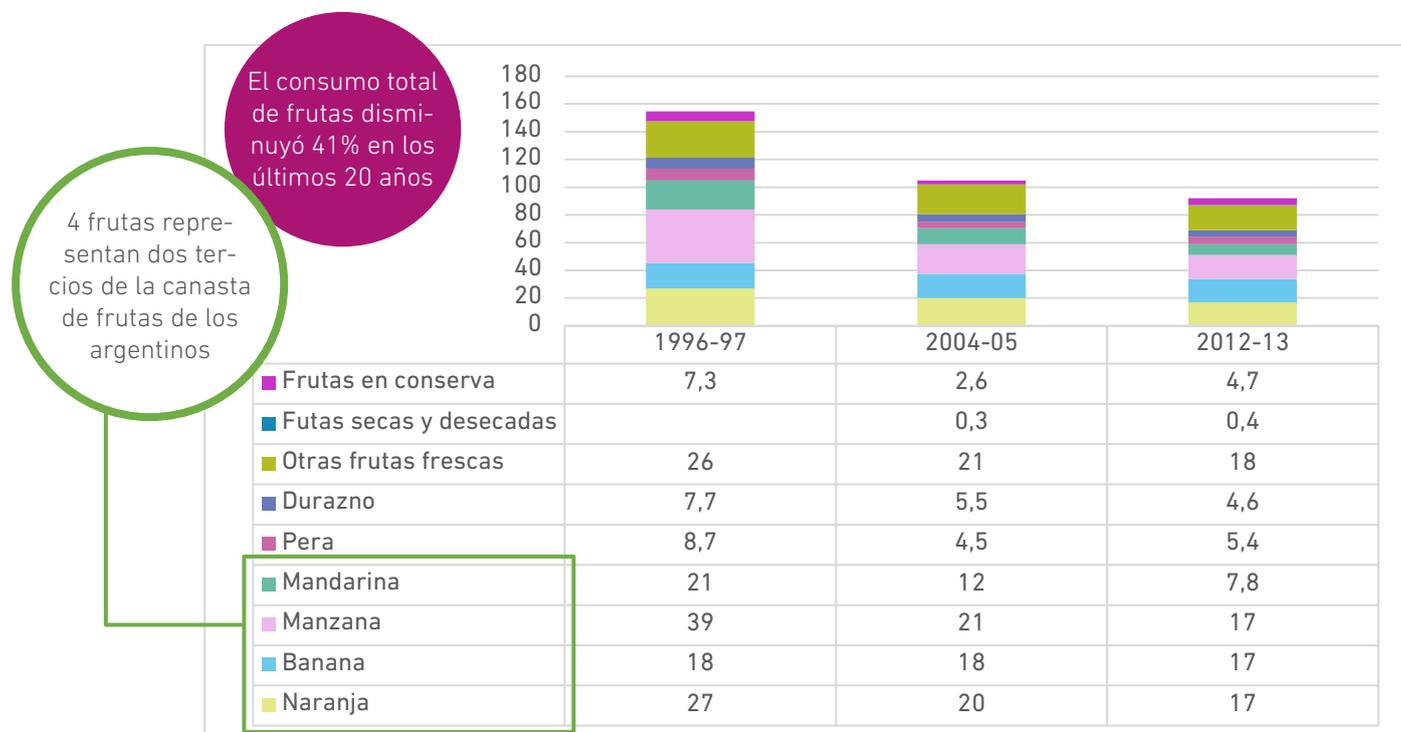


Figura 18: Consumo aparente de frutas según período (g/Ad Eq/d)

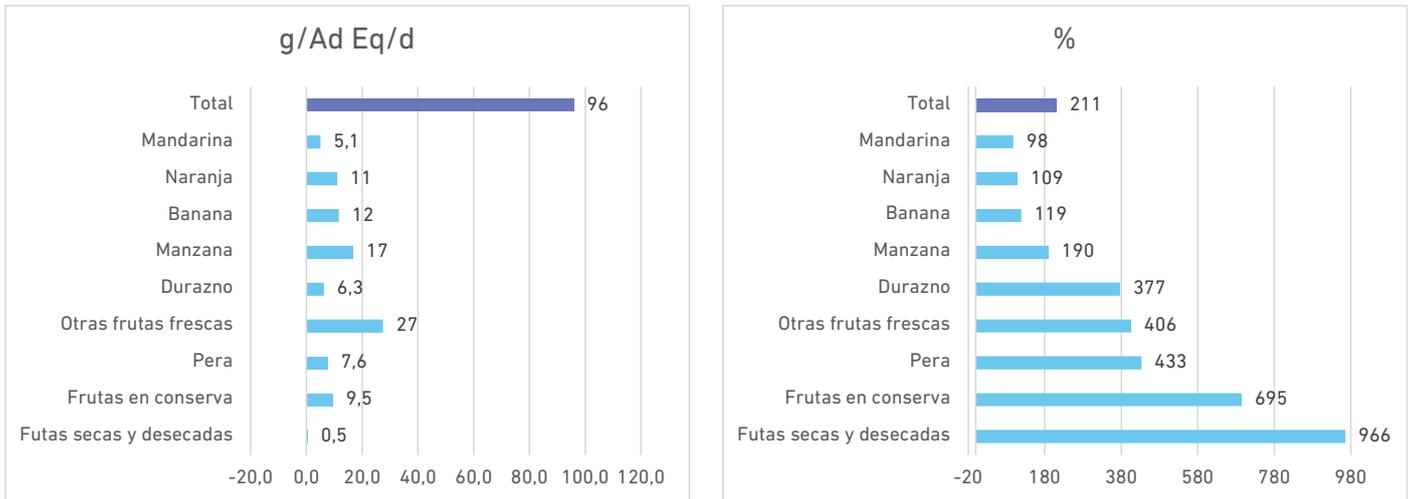


En 1996-97 las hortalizas no feculentas y frutas sumaban 309 g/d y en 2012-13 alcanza los 227 g/d, apenas la mitad de los recomendado por la OMS (400 g/d)

## Frutas

### Diferencias en el consumo aparente según nivel de ingresos

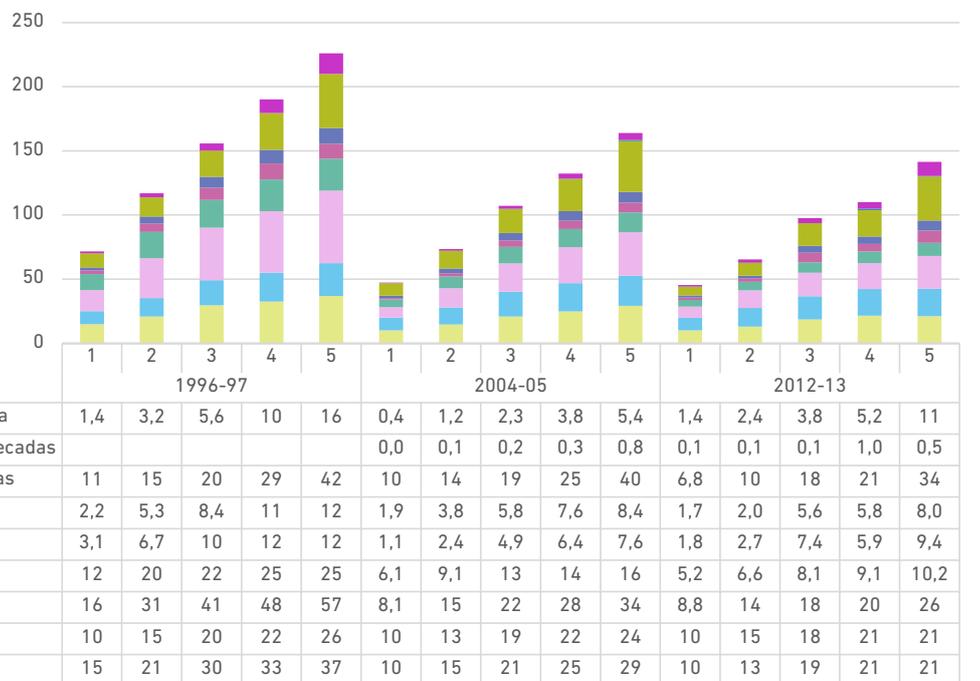
**Figura 19: Diferencia en el consumo de frutas entre quintil 5 y 1 en 2012-13**



Diferencias entre el quintil más alto y más bajo de ingresos de hogar tomando como base el 1° quintil

**Figura 20: Consumo promedio de frutas por quintil de ingreso, por período (g/Ad Eq/d)**

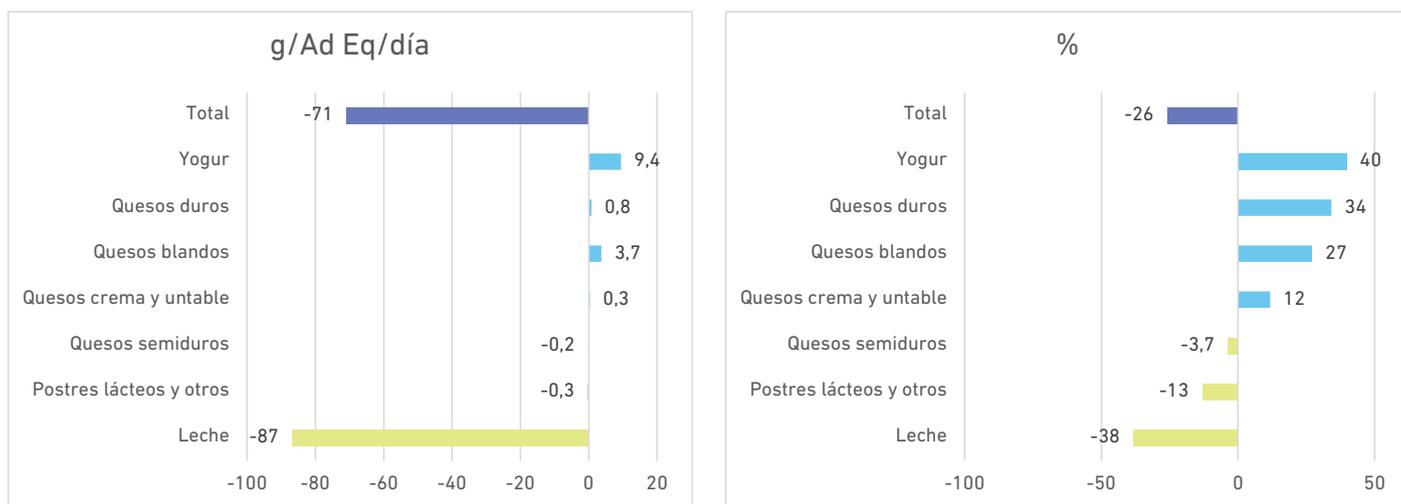
A medida que aumentan los ingresos aumenta el consumo y la diversidad de frutas. El consumo se triplica entre quintiles extremos



## Lácteos

Cambios en el consumo en los últimos 20 años

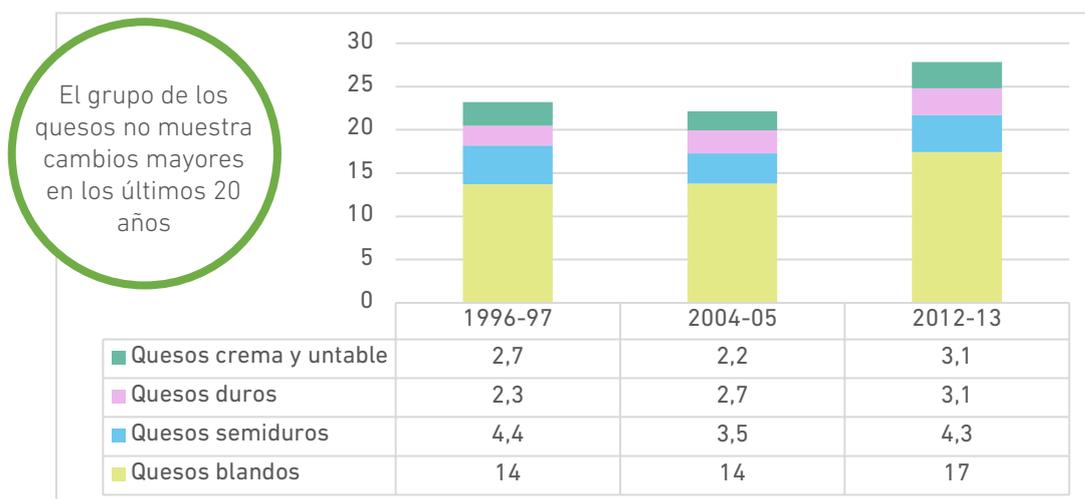
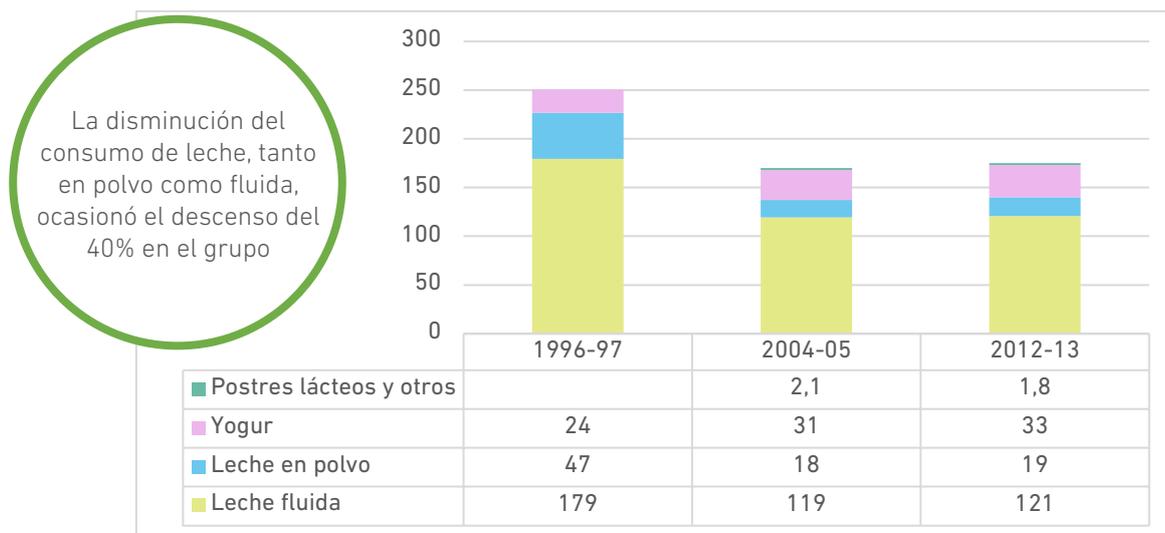
Figura 21: Cambio en el consumo de leche, yogur y queso entre 1996-97 y 2012-13



## Lácteos

### Cambios en el consumo en los últimos 20 años

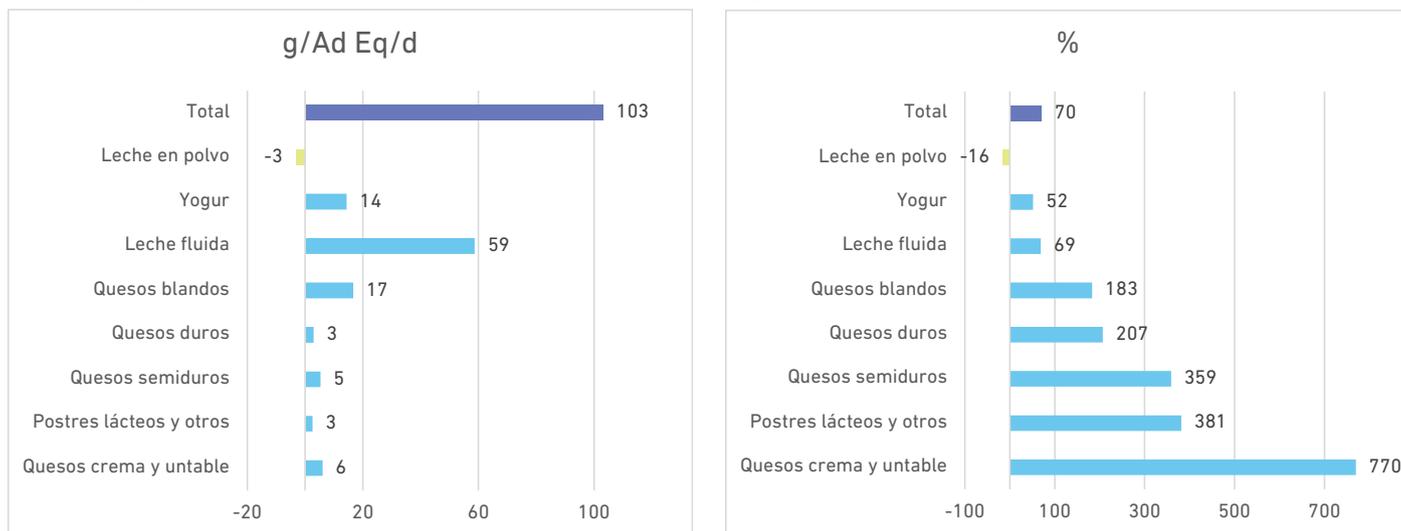
**Figura 22: Consumo aparente de leche, yogur y queso según período (g/Ad Eq/d)**



## Lácteos

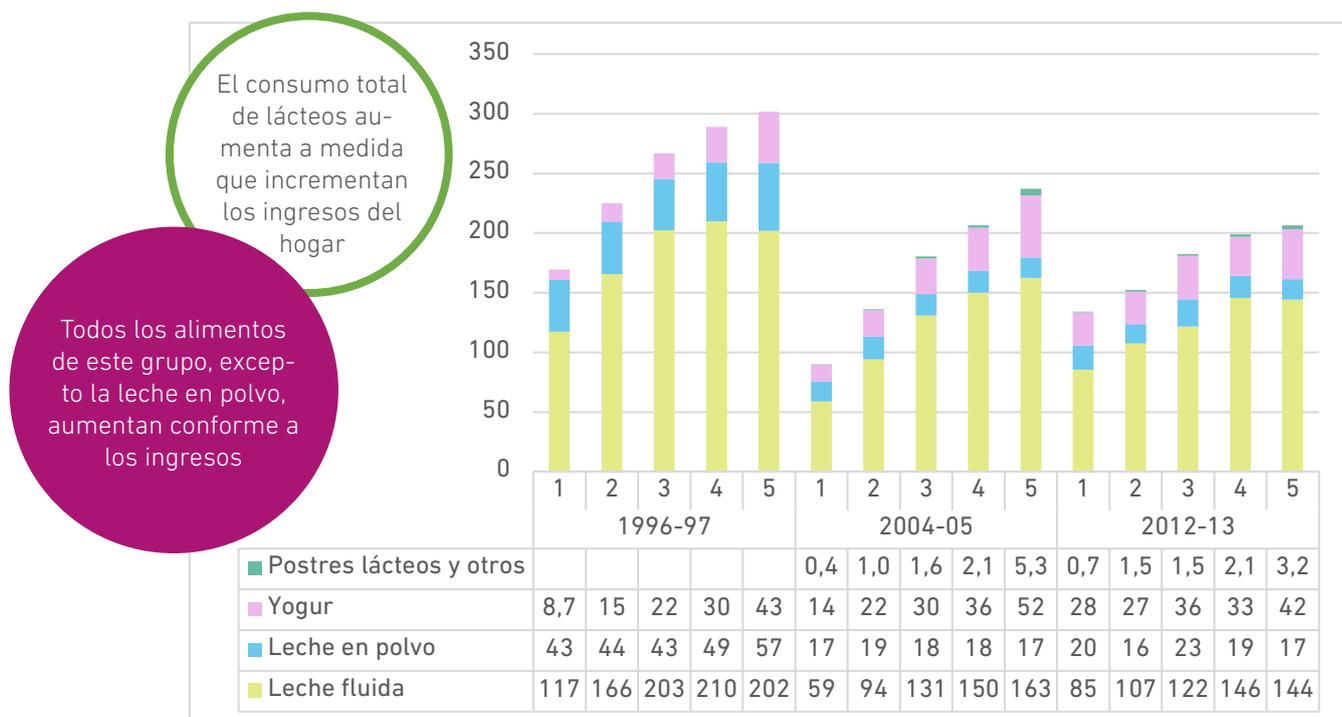
Diferencias en el consumo aparente según nivel de ingresos

Figura 23: Diferencia en el consumo de leche, yogur y queso entre quintil 5 y 1 en 2012-13



Diferencias entre el quintil más alto y más bajo de ingresos de hogar tomando como base el 1° quintil

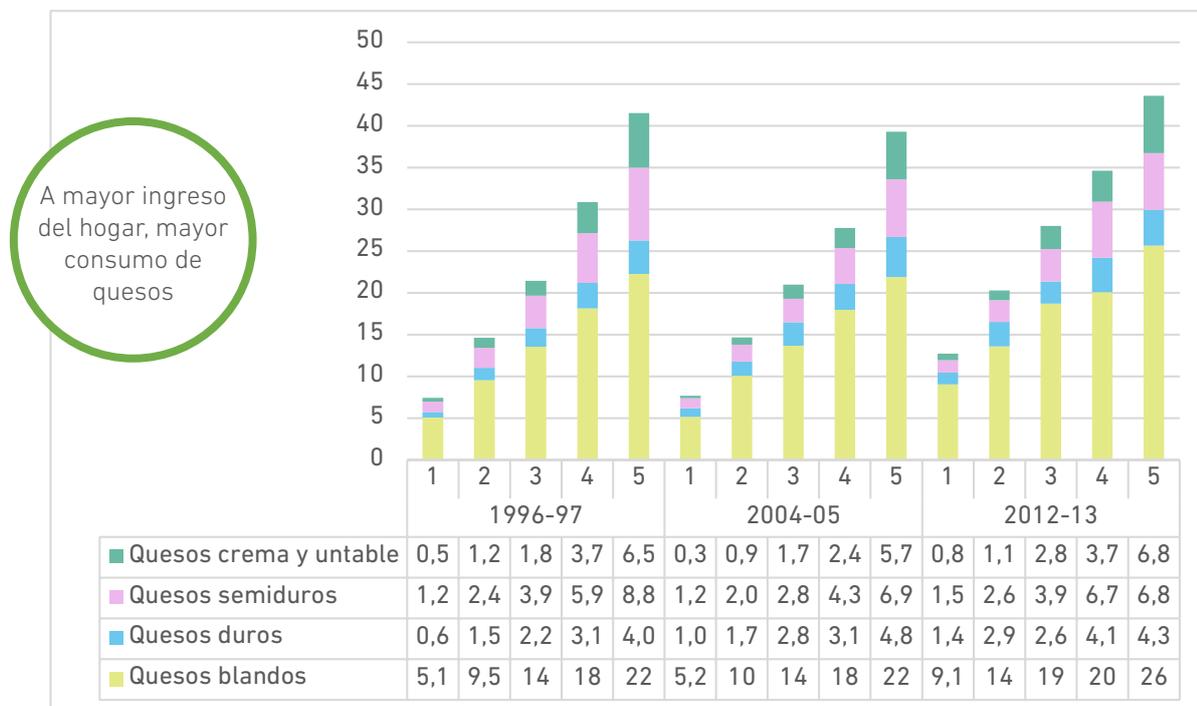
Figura 24: Consumo promedio de leche, yogur y postres lácteos por quintil de ingreso, por período (g/Ad Eq/d)



## Lácteos

### Diferencias en el consumo aparente según nivel de ingresos

**Figura 25: Consumo promedio de quesos por quintil de ingreso, por período (g/Ad Eq/d)**



## Carne y huevo

### Cambios en el consumo en los últimos 20 años

Figura 26: Cambio en el consumo de carnes y huevo entre 1996-97 y 2012-13

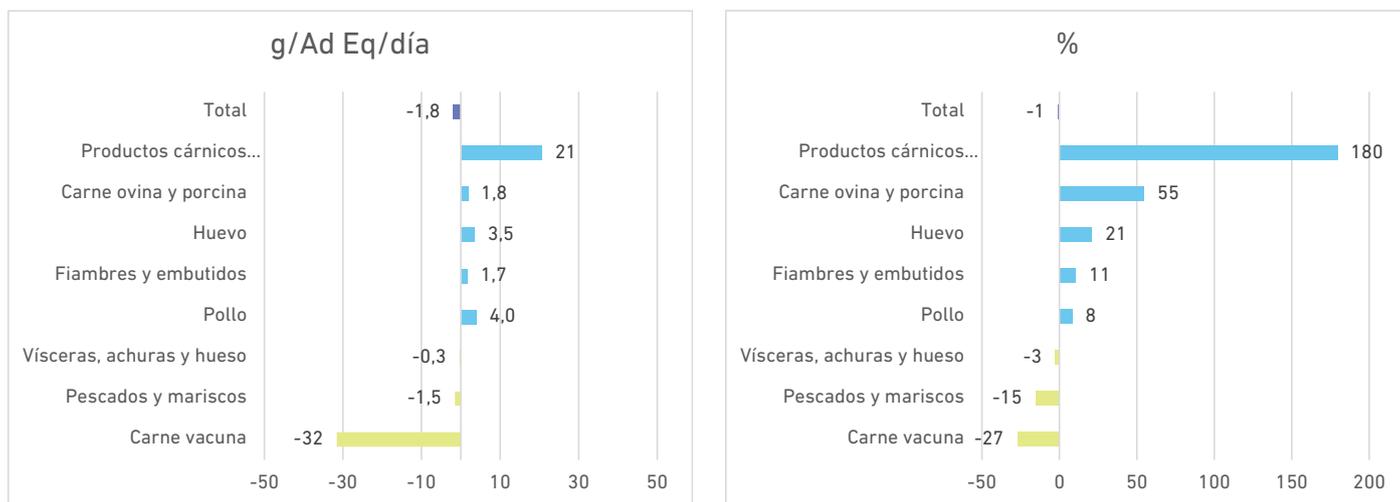
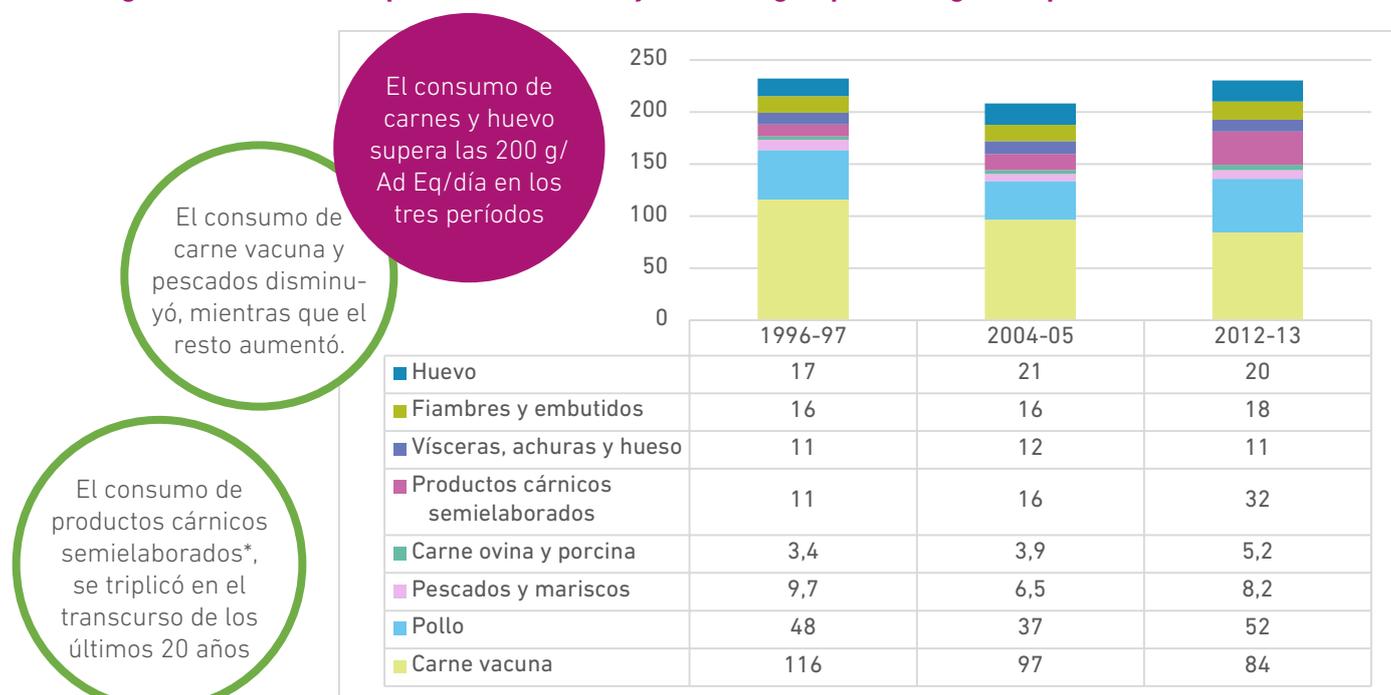


Figura 27: Consumo aparente de carnes y huevo según período (g/Ad Eq/d)



Dentro de la carne vacuna, la carne picada es la que muestra mayor consumo en los tres períodos, seguida por la nalga y el asado (Tabla 23, 24 y 25 en anexo).

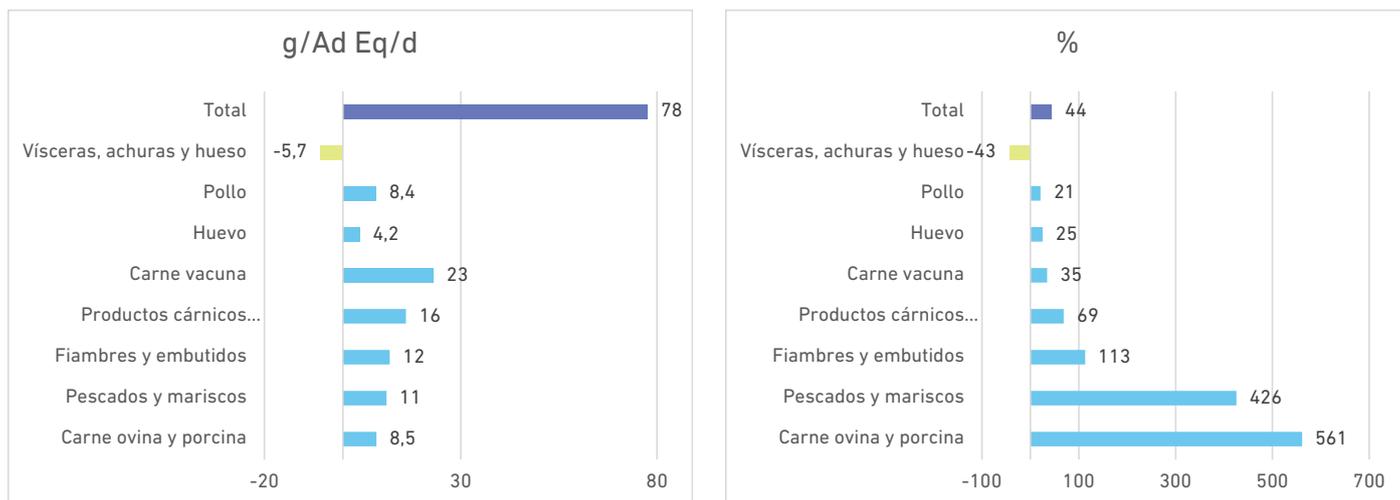
Anexo: Tabla 11

\*Productos cárnicos semielaborados incluye hamburguesa lista para cocinar; hamburguesa de pollo; filet preparado para cocinar; semipreparados congelados en base a pescado y mariscos; milanesas para cocinar - semipreparados-, otros alimentos semipreparados en base a carne; supremas de pollo rebozadas; formitas, patitas, etc; otros alimentos semipreparados en base a pollo; otras carnes frescas o congeladas; milanesa de carne, suprema; milanesas para cocinar -semipreparados-.

## Carne y huevo

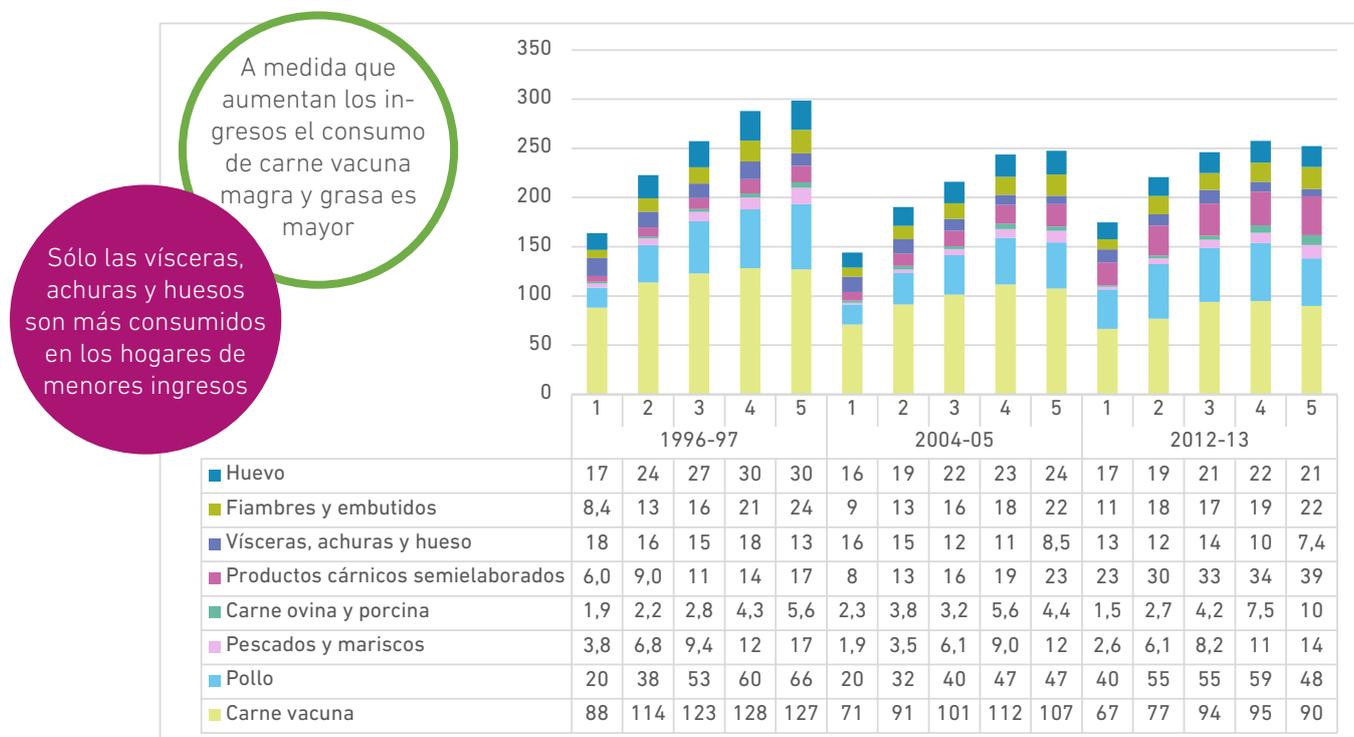
### Diferencias en el consumo aparente según nivel de ingresos

**Figura 28: Diferencia en el consumo de carnes y huevo entre quintil 5 y 1 en 2012-13**



Diferencias entre el quintil más alto y más bajo de ingresos de hogar tomando como base el 1º quintil

**Figura 29: Consumo promedio de carnes y huevo por quintil de ingreso, por período (g/Ad Eq/d)**





## Aceites y grasas

Cambios en el consumo en los últimos 20 años

Figura 30: Cambio en el consumo de aceites y grasas entre 1996-97 y 2012-13

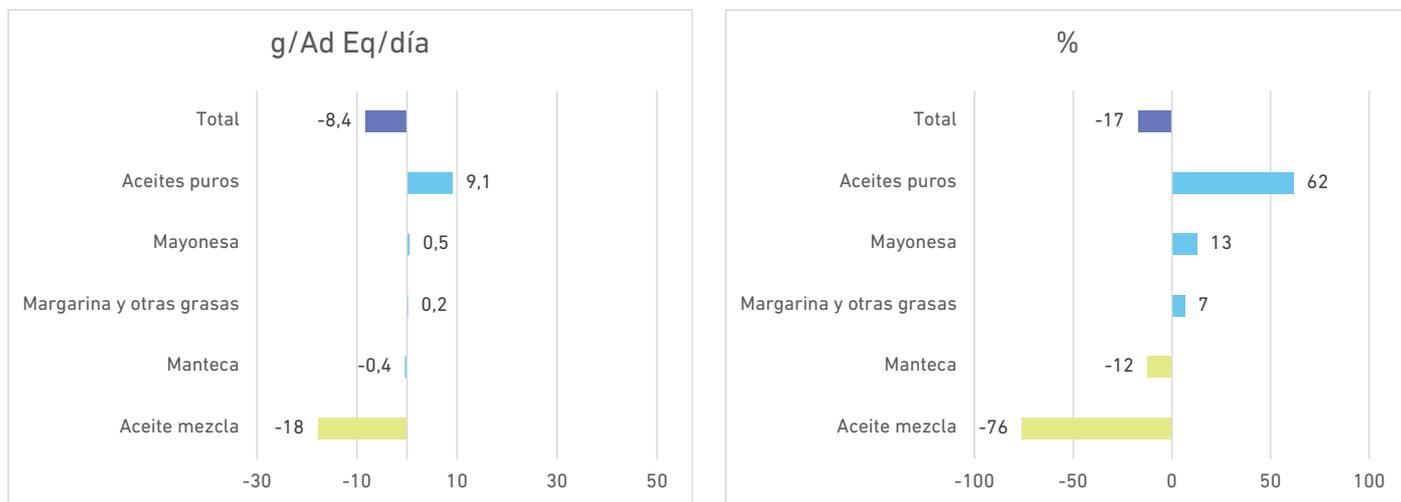
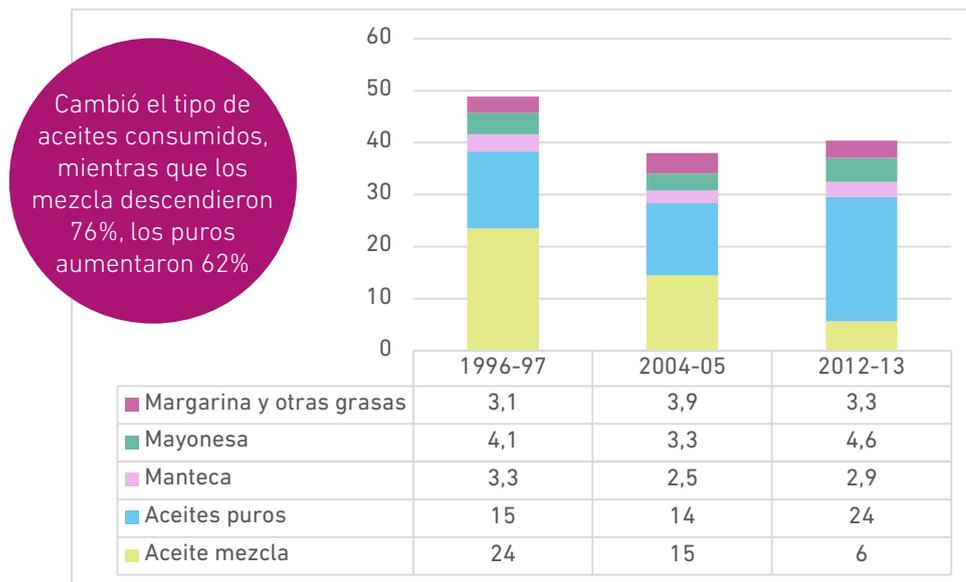


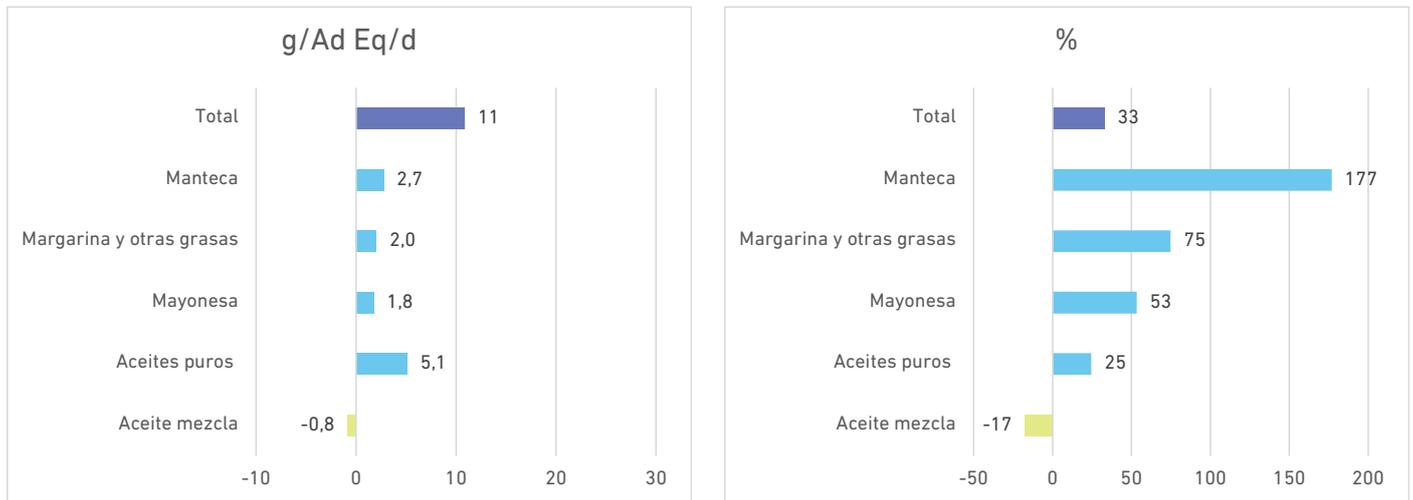
Figura 31: Consumo aparente de aceites y grasas según período (g/Ad Eq/d)



## Aceites y grasas

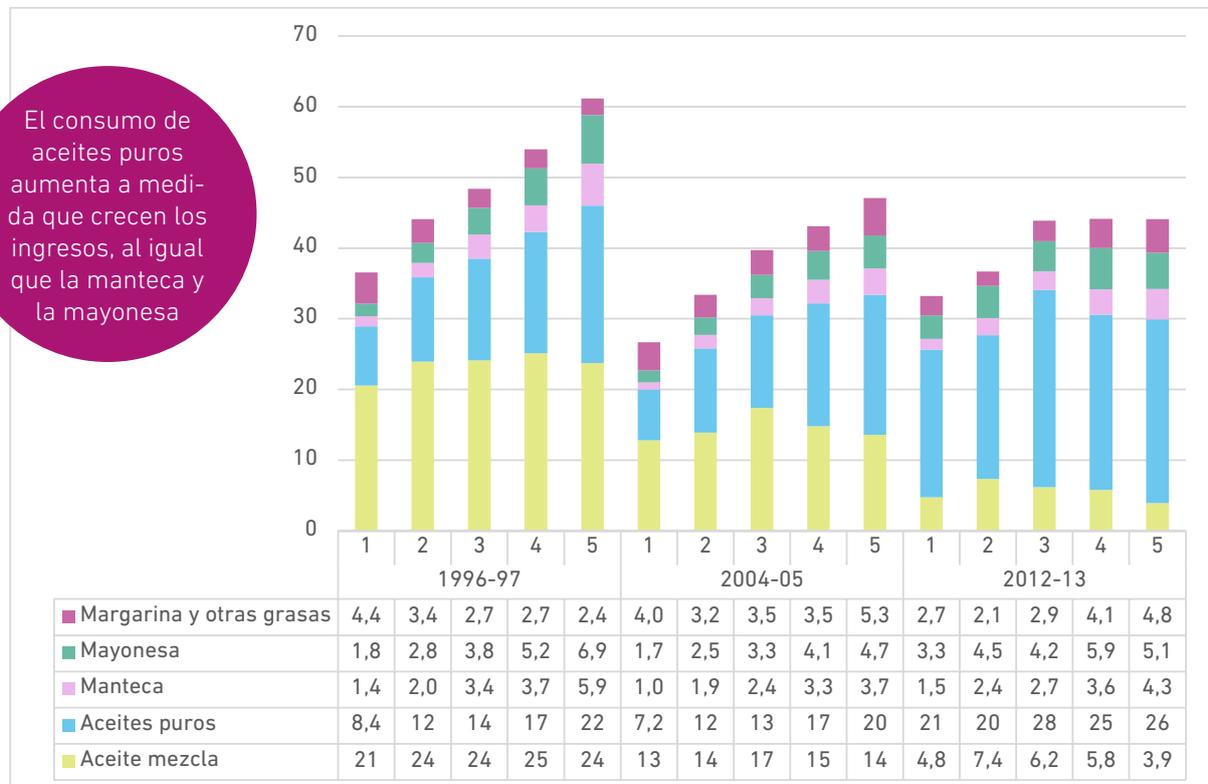
### Diferencias en el consumo aparente según nivel de ingresos

**Figura 32: Diferencia en el consumo de aceites y grasas entre quintil 5 y 1 en 2012-13**



Diferencias entre el quintil más alto y más bajo de ingresos de hogar tomando como base el 1° quintil

**Figura 33: Consumo promedio de aceites y grasas por quintil de ingreso, por período (g/Ad Eq/d)**



## Azúcares, dulces y golosinas

Cambios en el consumo en los últimos 20 años

Figura 34: Cambio en el consumo de azúcares, dulces y golosinas entre 1996-97 y 2012-13

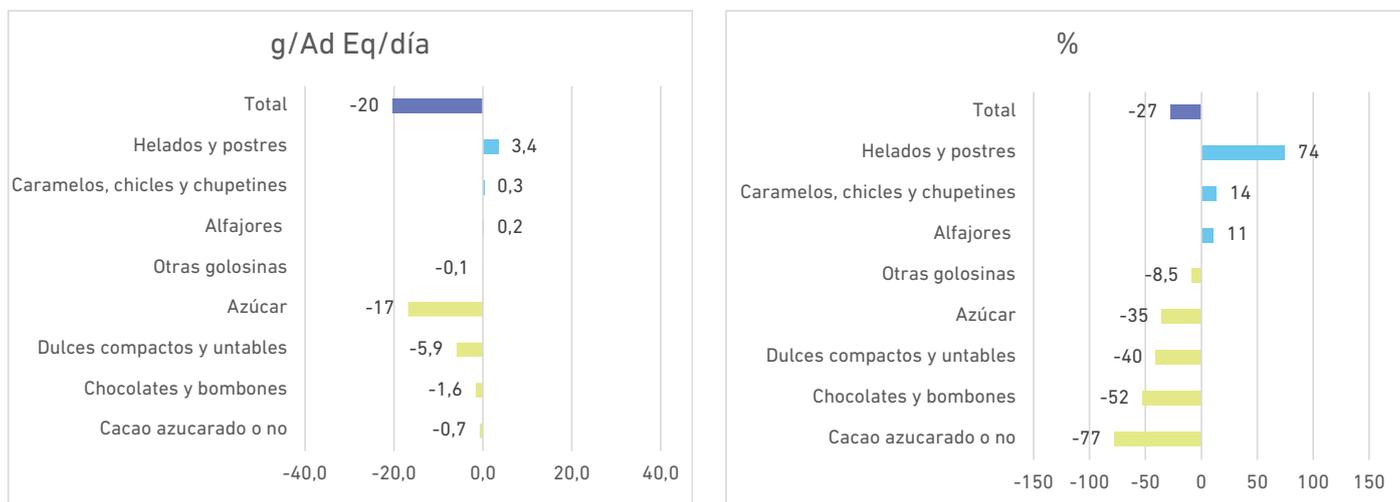
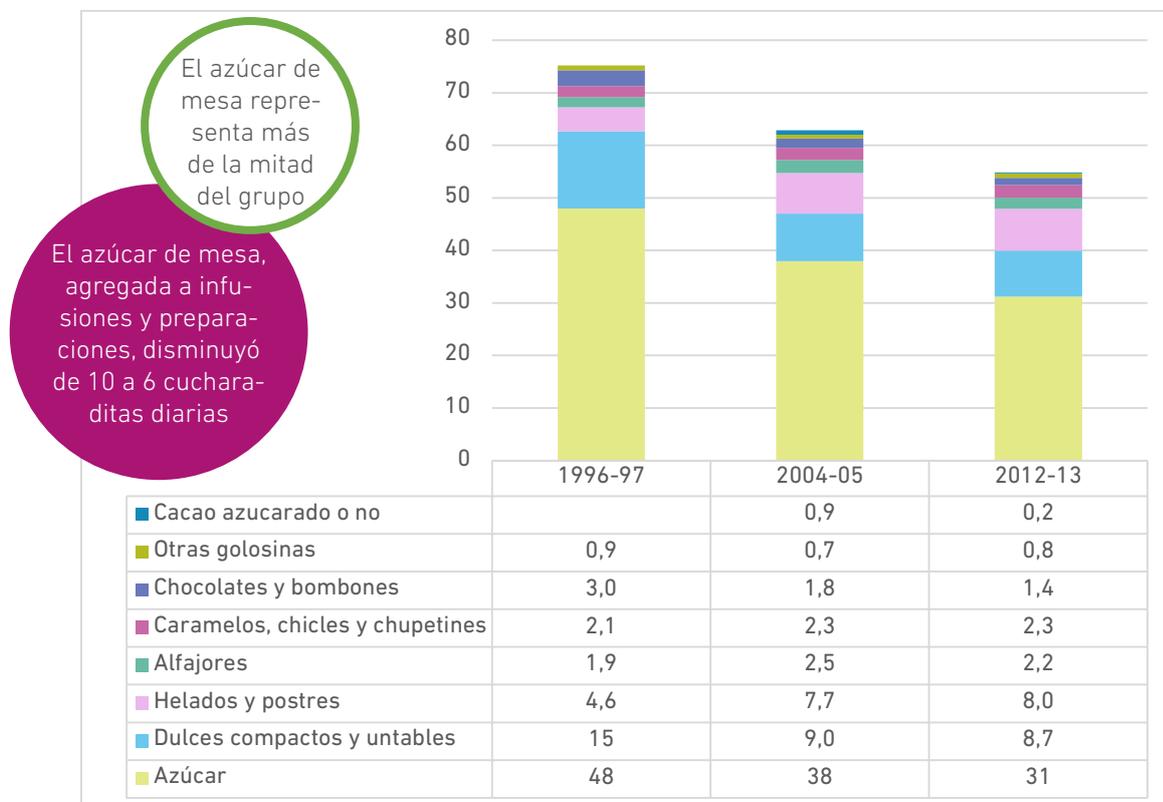


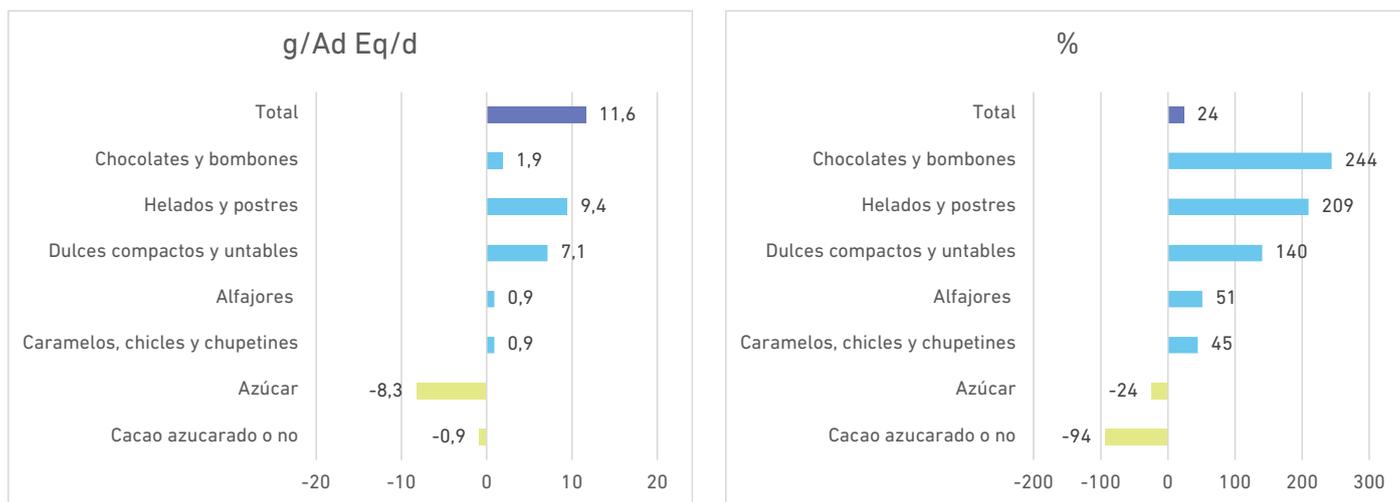
Figura 35: Consumo aparente de azúcares, dulces y golosinas según período (g/Ad Eq/d)



## Azúcares, dulces y golosinas

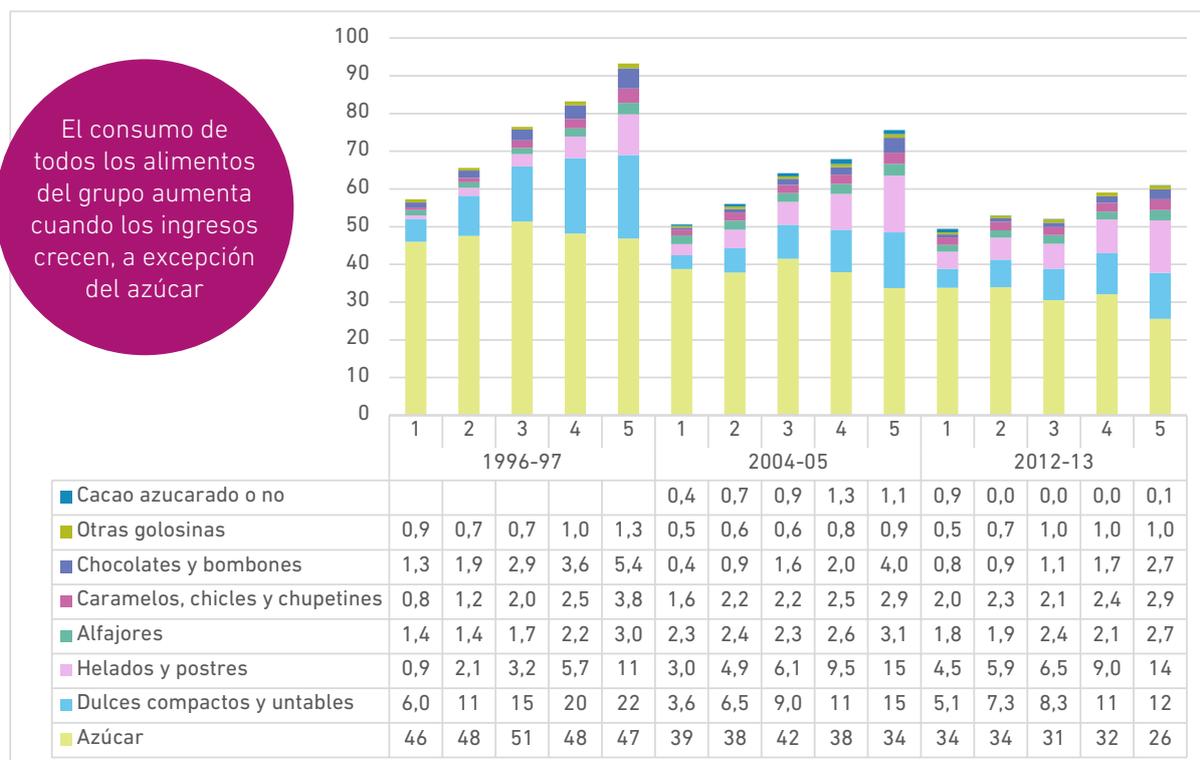
### Diferencias en el consumo aparente según nivel de ingresos

**Figura 36: Diferencia en el consumo de azúcares, dulces y golosinas entre quintil 5 y 1 en 2012-13**



Diferencias entre el quintil más alto y más bajo de ingresos de hogar tomando como base el 1° quintil

**Figura 37: Consumo promedio de azúcares, dulces y golosinas por quintil de ingreso, por período (g/Ad Eq/d)**



## Bebidas e infusiones

Cambios en el consumo en los últimos 20 años

Figura 38: Cambio en el consumo de bebidas e infusiones entre 1996-97 y 2012-13

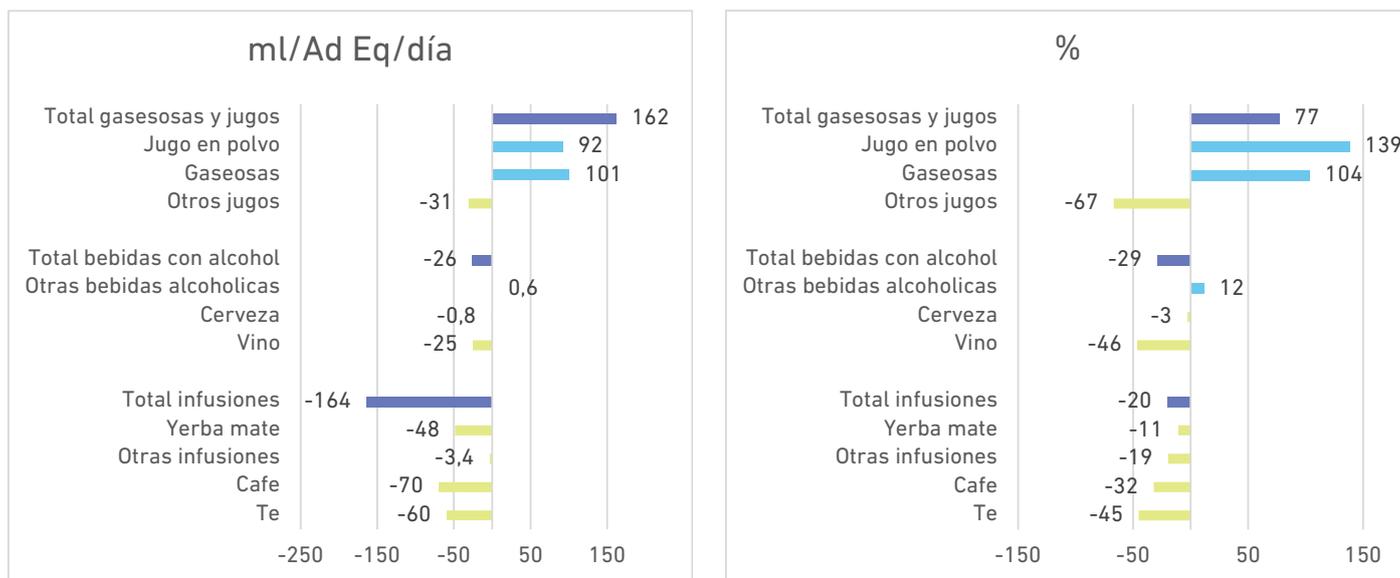
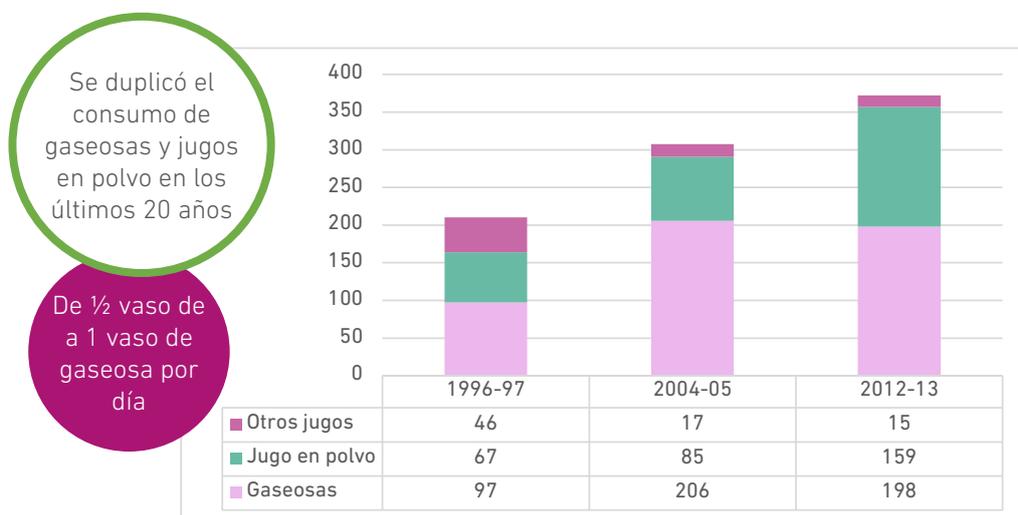


Figura 39: Consumo aparente de bebidas sin alcohol según período (ml/Ad Eq/d)



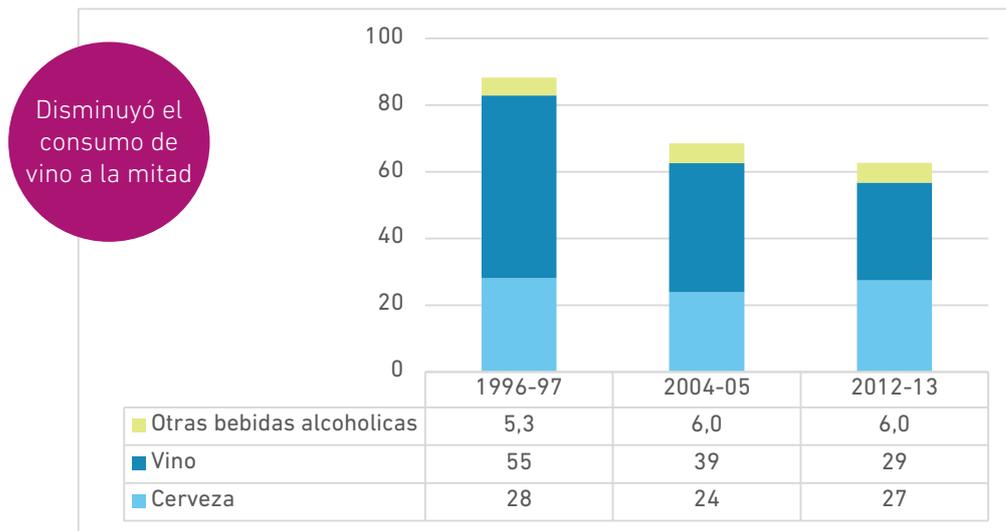
A pesar de que la encuesta no distingue entre gaseosas con y sin azúcar los datos de la Primera Encuesta Alimentaria y Nutricional de la Ciudad de Buenos Aires (EAN CABA 2011) demuestran que el 82% de las gaseosas consumidas contienen azúcar.

En el caso de jugos en polvo, la EAN CABA demuestra que 57% de los jugos consumidos contienen azúcar.

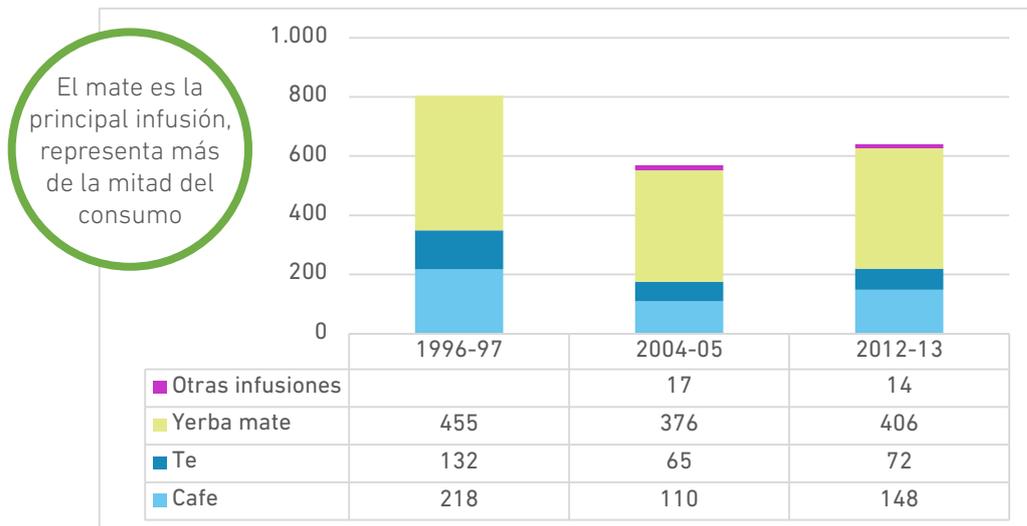
## Bebidas e infusiones

Cambios en el consumo en los últimos 20 años

**Figura 40: Consumo aparente de bebidas con alcohol según período (ml/Ad Eq/d)**



**Figura 41: Consumo aparente de infusiones según período (ml/Ad Eq/d)**



## Bebidas e infusiones

Diferencias en el consumo aparente según nivel de ingresos

Figura 42: Diferencia en el consumo de bebidas e infusiones entre quintil 5 y 1 en 2012-13

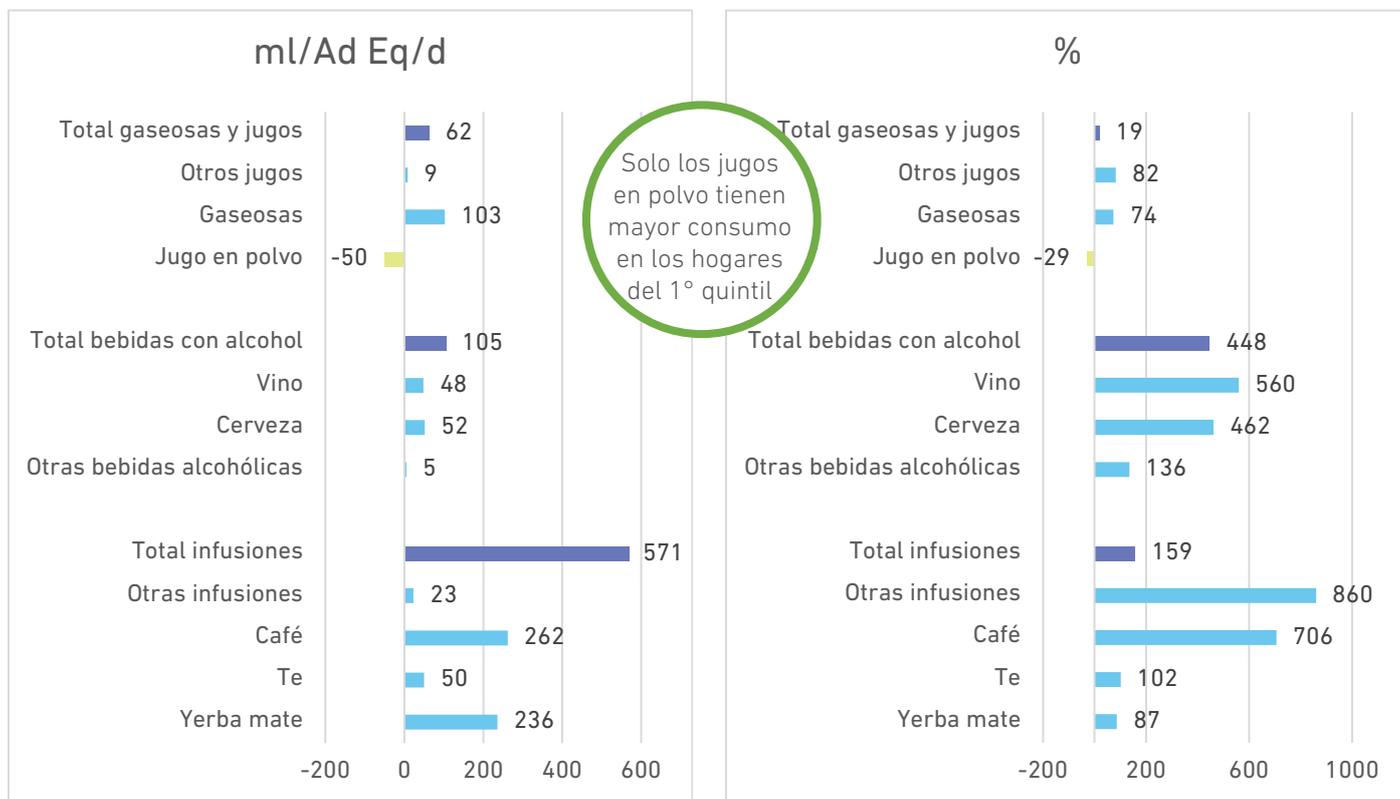
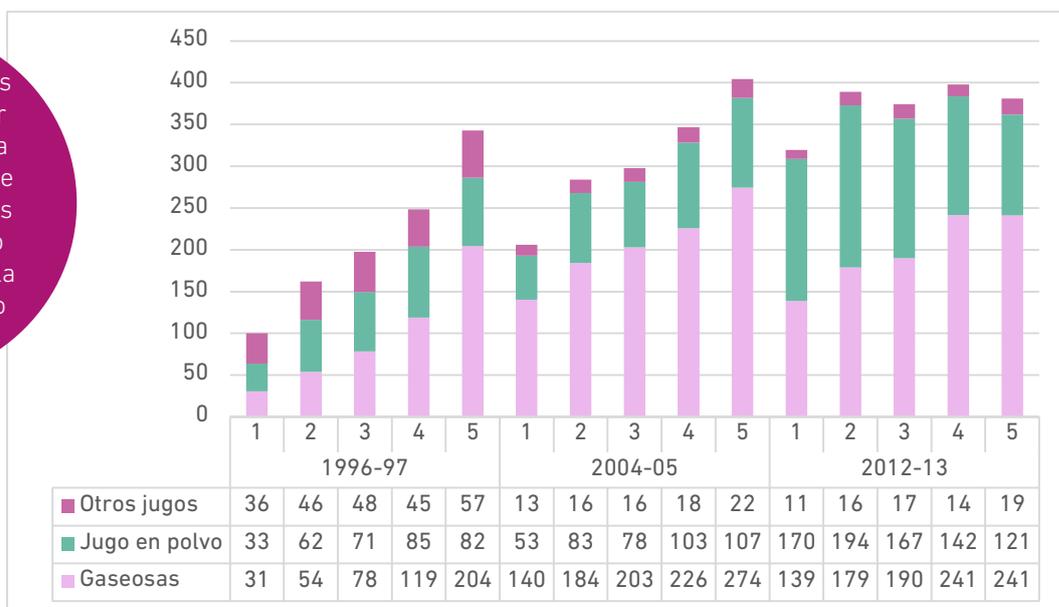


Figura 43: Consumo promedio de bebidas sin alcohol por quintil de ingreso, por período (ml/Ad Eq/d)

Hace 20 años en los hogares del primer quintil se consumía una tercera parte de gaseosas que en los hogares del último quintil, hoy supera la mitad del consumo del grupo



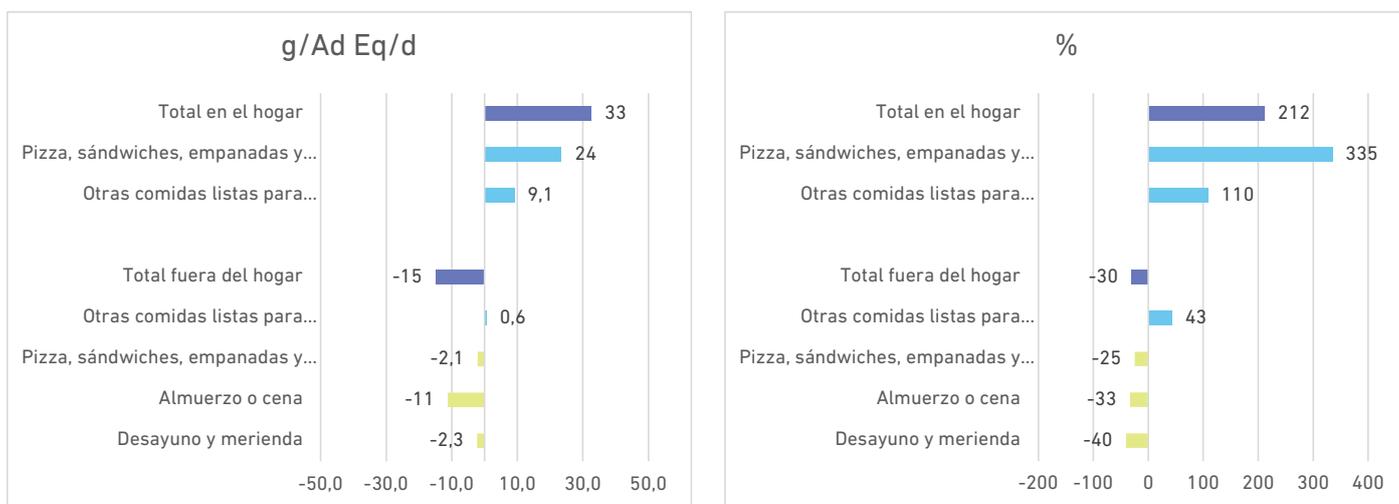


## Comida fuera del hogar

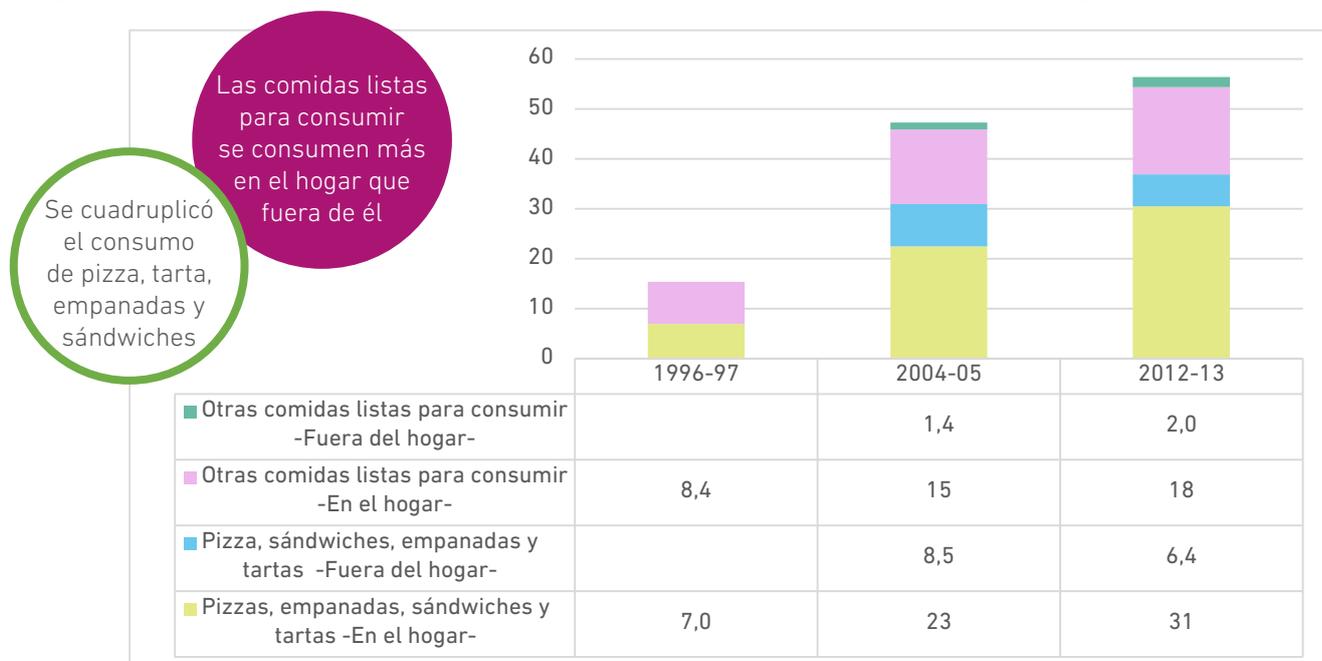
### Cambios en el consumo en los últimos 20 años

En esta categoría se incluye tanto a las comidas elaboradas fuera del hogar y consumidas en el hogar como aquellas elaboradas y consumidas fuera del hogar.  
En el caso de menús se consideró el volumen correspondiente a la suma de comida y bebida.

**Figura 44: Cambio en el consumo de comidas listas para consumir en el hogar entre 1996-97 y 2012-13, y fuera del hogar entre 2004-05 y 2012-13**



**Figura 45: Consumo aparente de comidas listas para consumir según período (g/Ad Eq/d)**

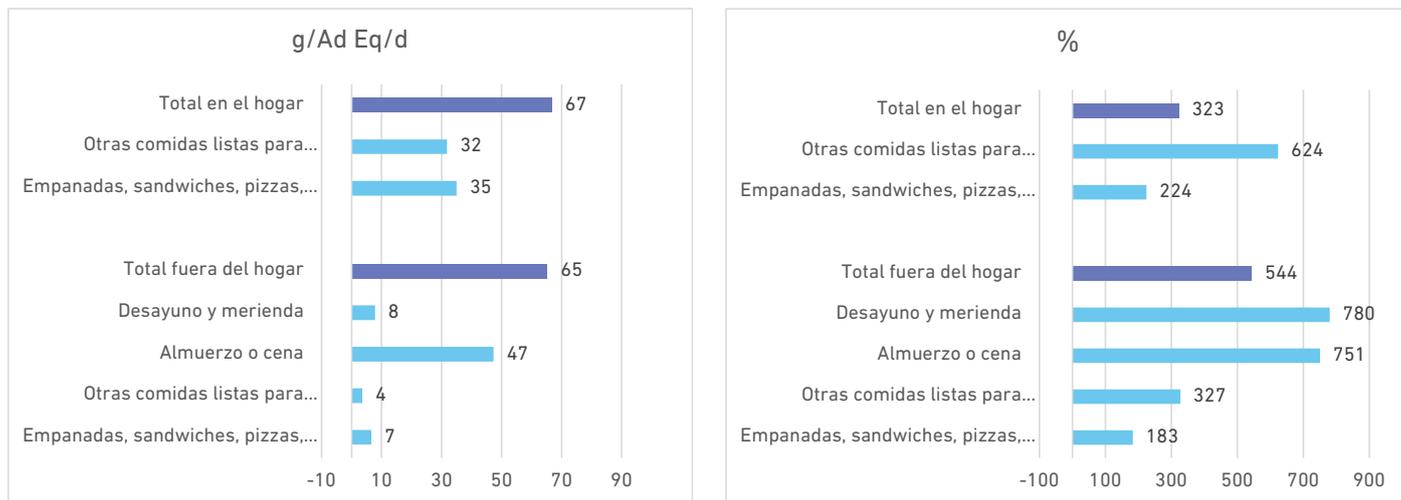




## Comida fuera del hogar

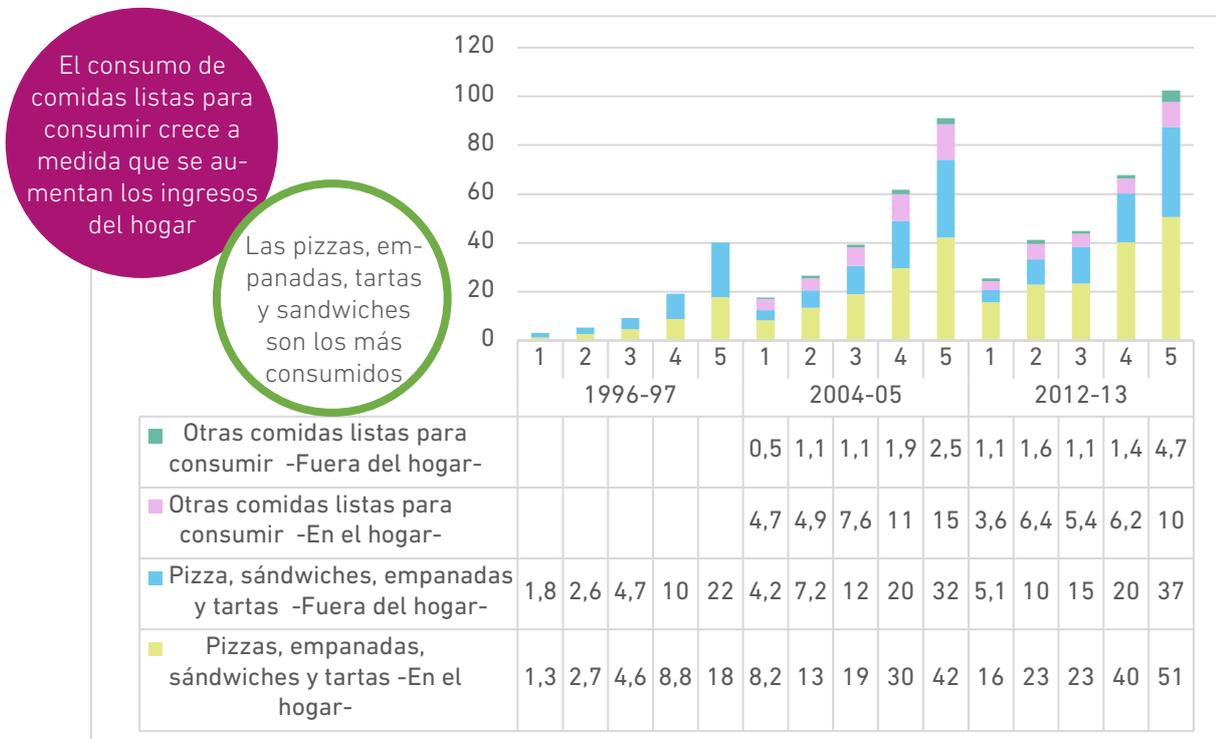
Diferencias en el consumo aparente según nivel de ingresos

**Figura 46: Diferencia en el consumo de comidas listas para consumir entre quintil 5 y 1 en 2012-13**



Diferencias entre el quintil más alto y más bajo de ingresos de hogar tomando como base el 1º quintil

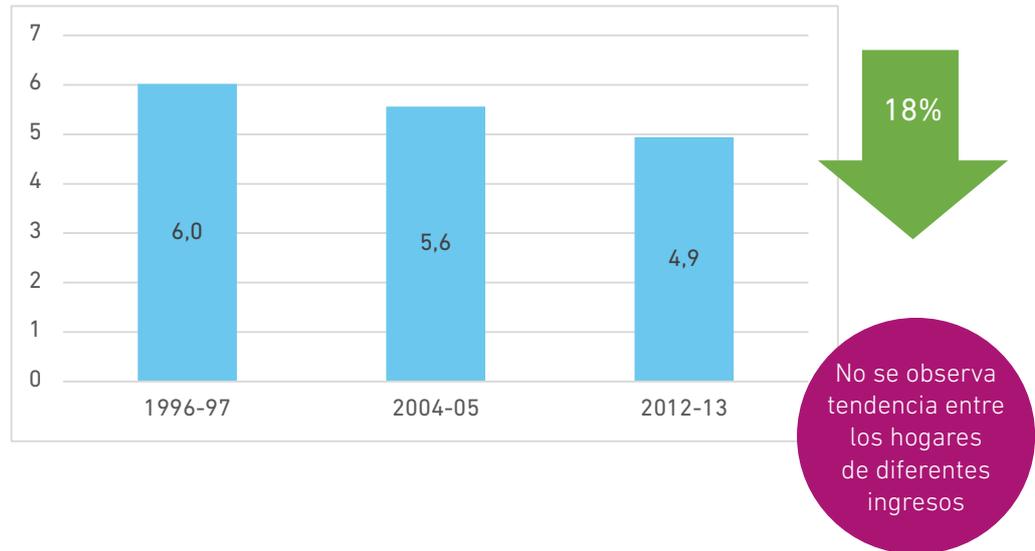
**Figura 47: Consumo promedio de comidas listas para consumir por quintil de ingreso, por período (g/Ad Eq/d)**



## Sal de mesa y de cocina

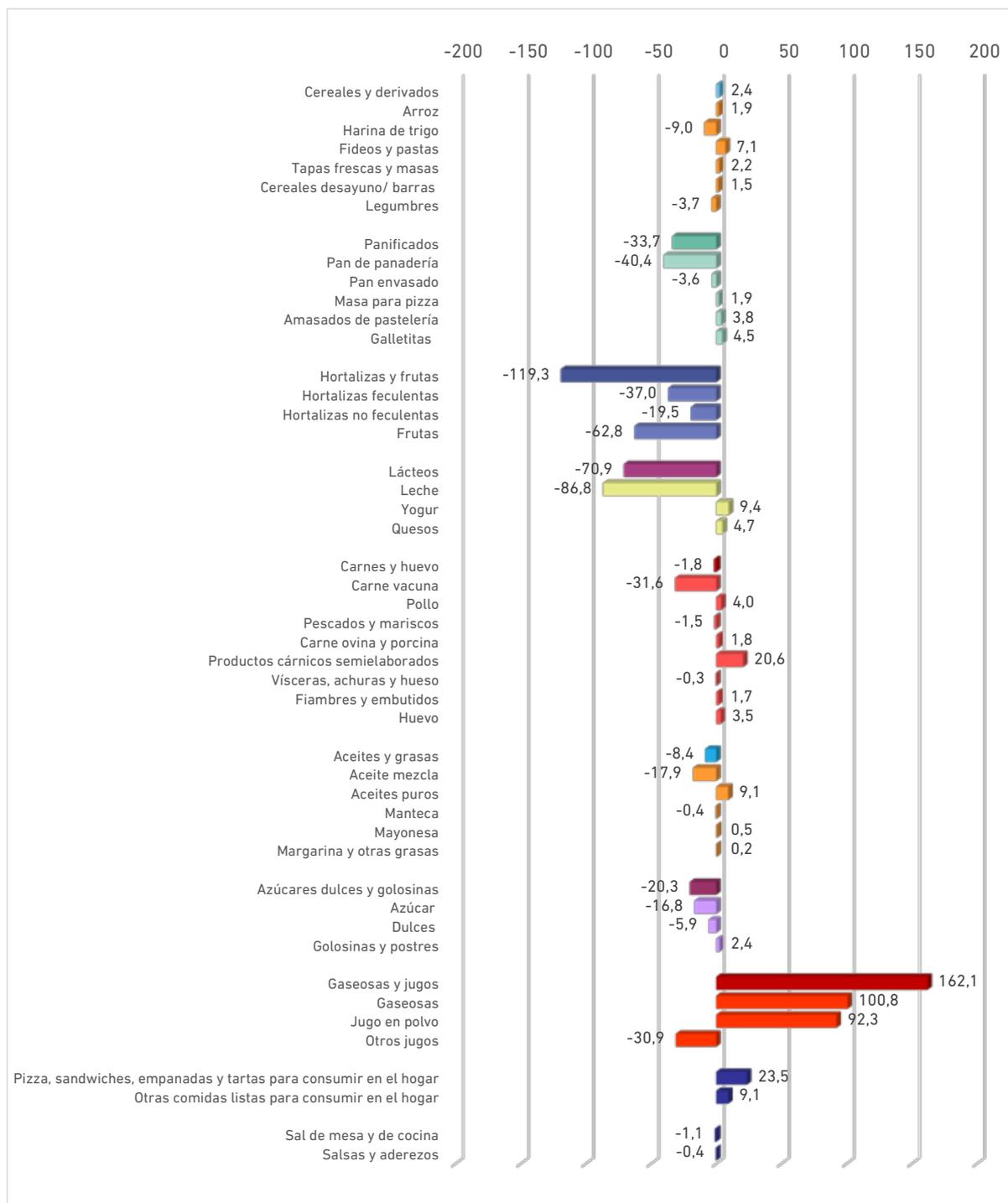
Cambios en el consumo en los últimos 20 años

**Figura 48: Consumo aparente de sal de mesa y de cocina según período (g/Ad Eq/d)**



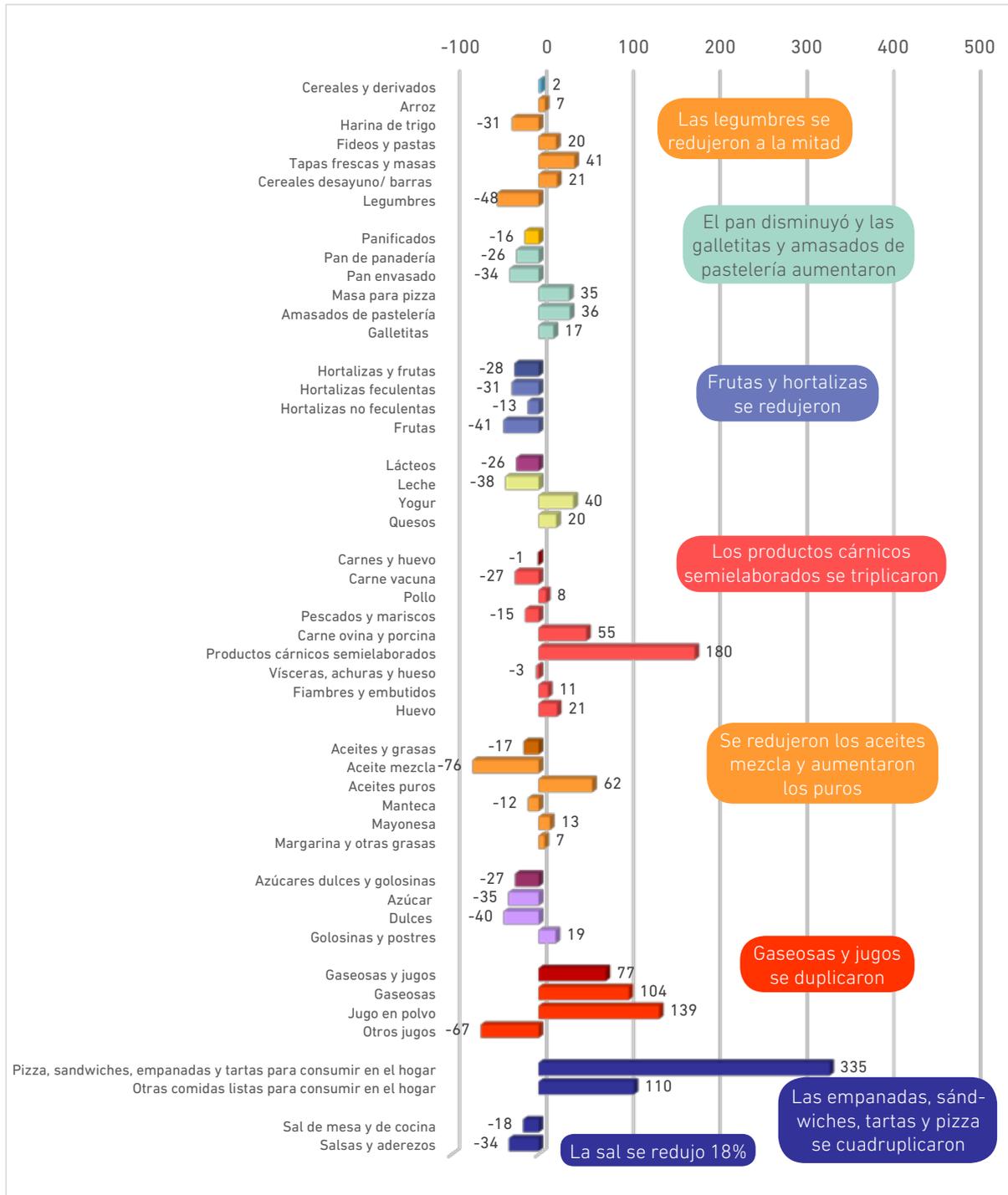
## Cambios en el consumo de alimentos y bebidas en los últimos 20 años

Figura 49: Variación en la disponibilidad para el consumo de alimentos y bebidas en la población Argentina entre 1996-97 y 2012-13 (expresado en gramos o mililitros por adulto equivalente por día)



## Cambios en el consumo de alimentos y bebidas en los últimos 20 años

**Figura 50: Variación en la disponibilidad para el consumo de alimentos y bebidas en la población Argentina entre 1996-97 y 2012-13 (expresado en %)**



1996-97

Mesa semanal de una familia tipo



**2012-13**

Mesa semanal de una familia tipo



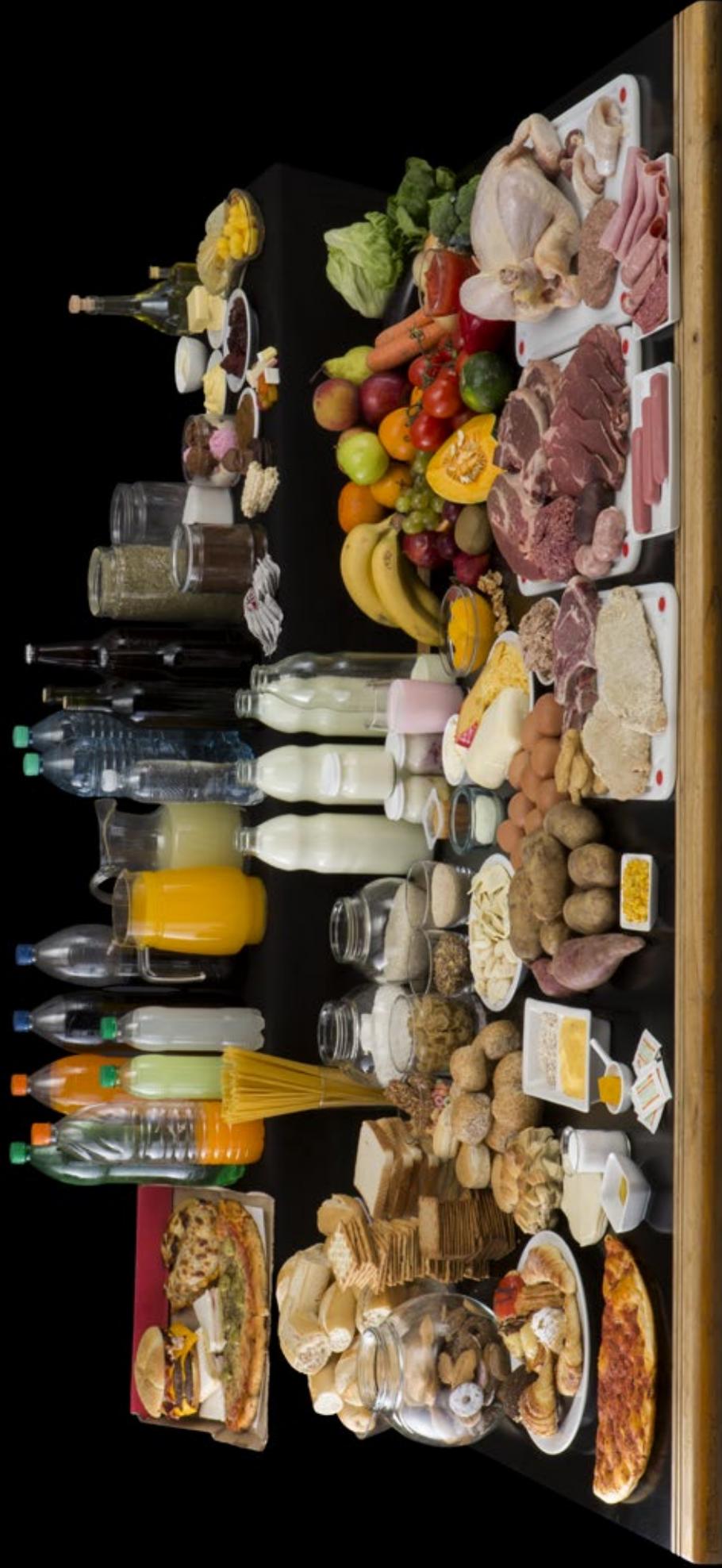
**2012-13**

Mesa semanal de una familia tipo  
del 1º quintil de ingresos



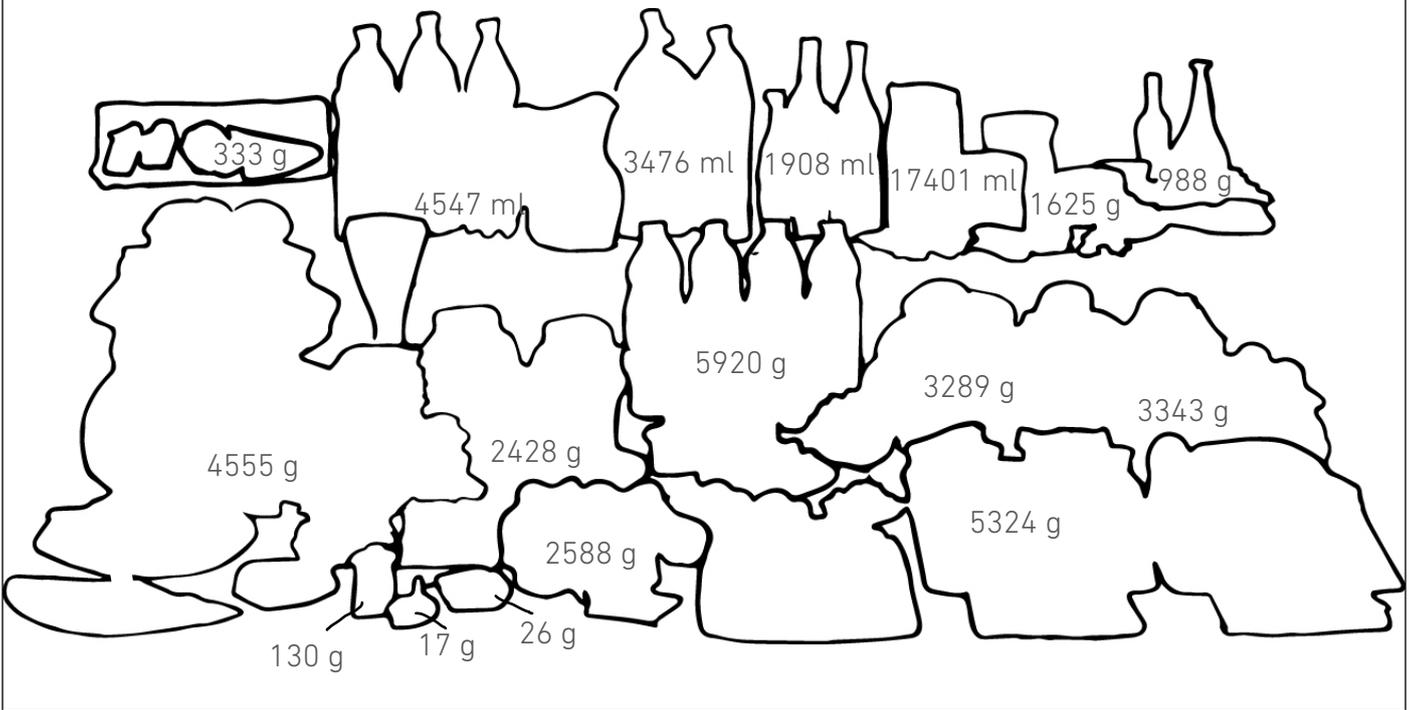
**2012-13**

Mesa semanal de una familia tipo  
del 5º quintil de ingresos



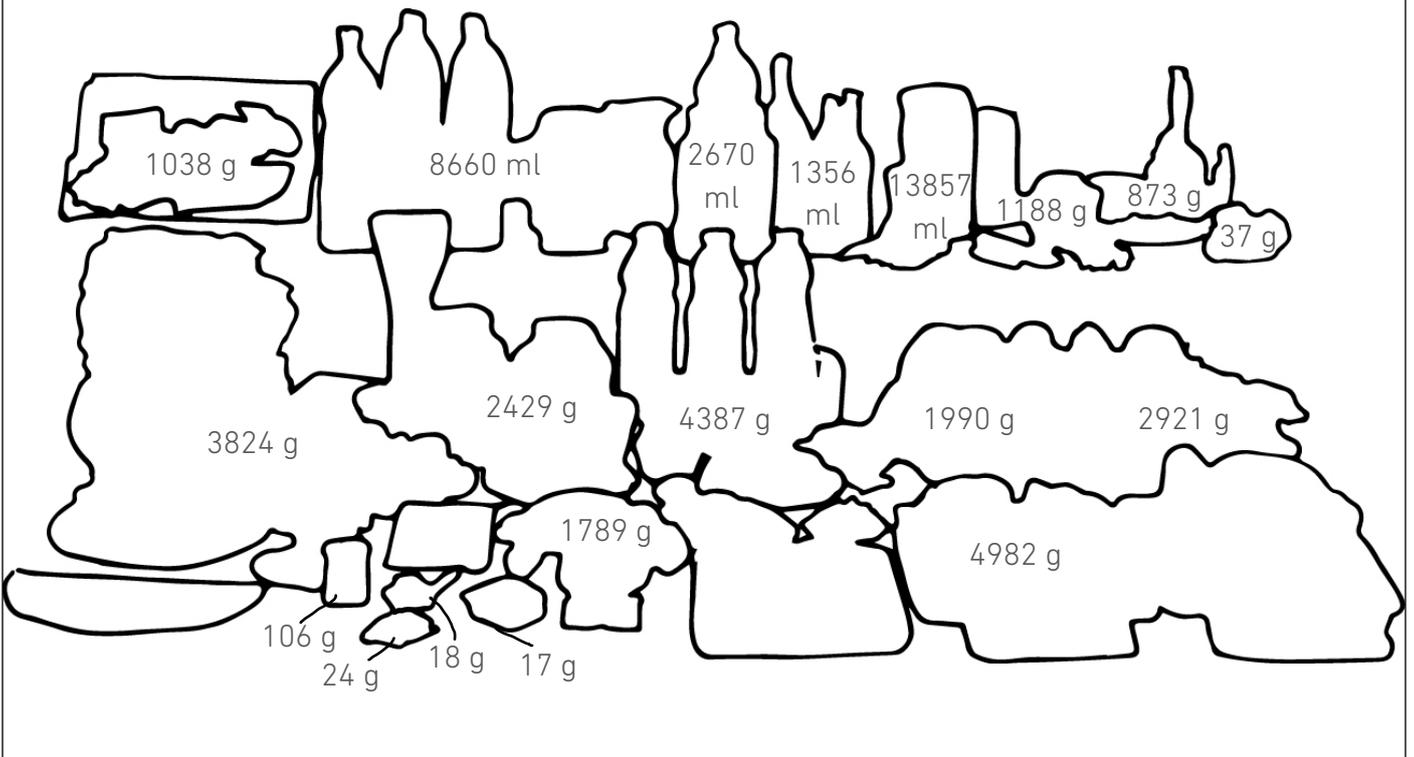
1996-97

Mesa semanal de una familia tipo



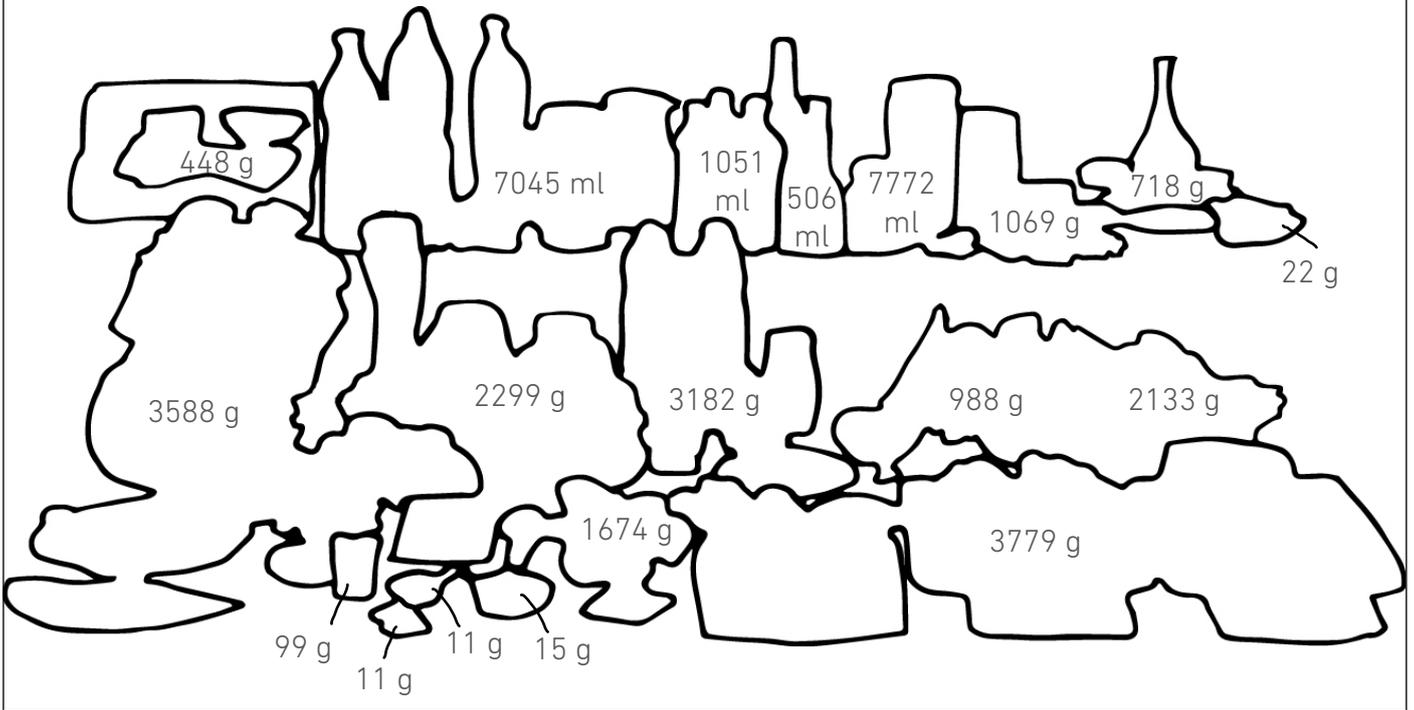
2012-13

Mesa semanal de una familia tipo



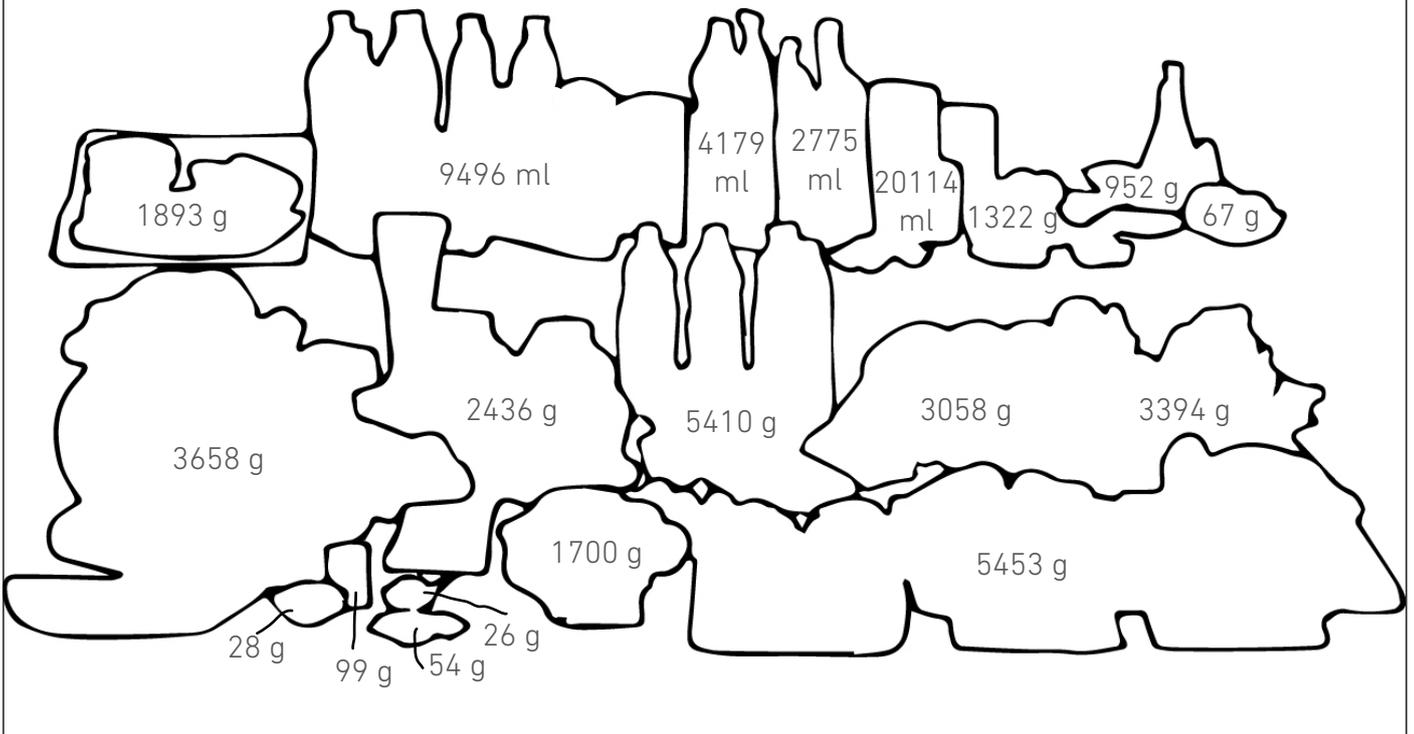
2012-13

Mesa semanal de una familia tipo  
del 1º quintil de ingresos

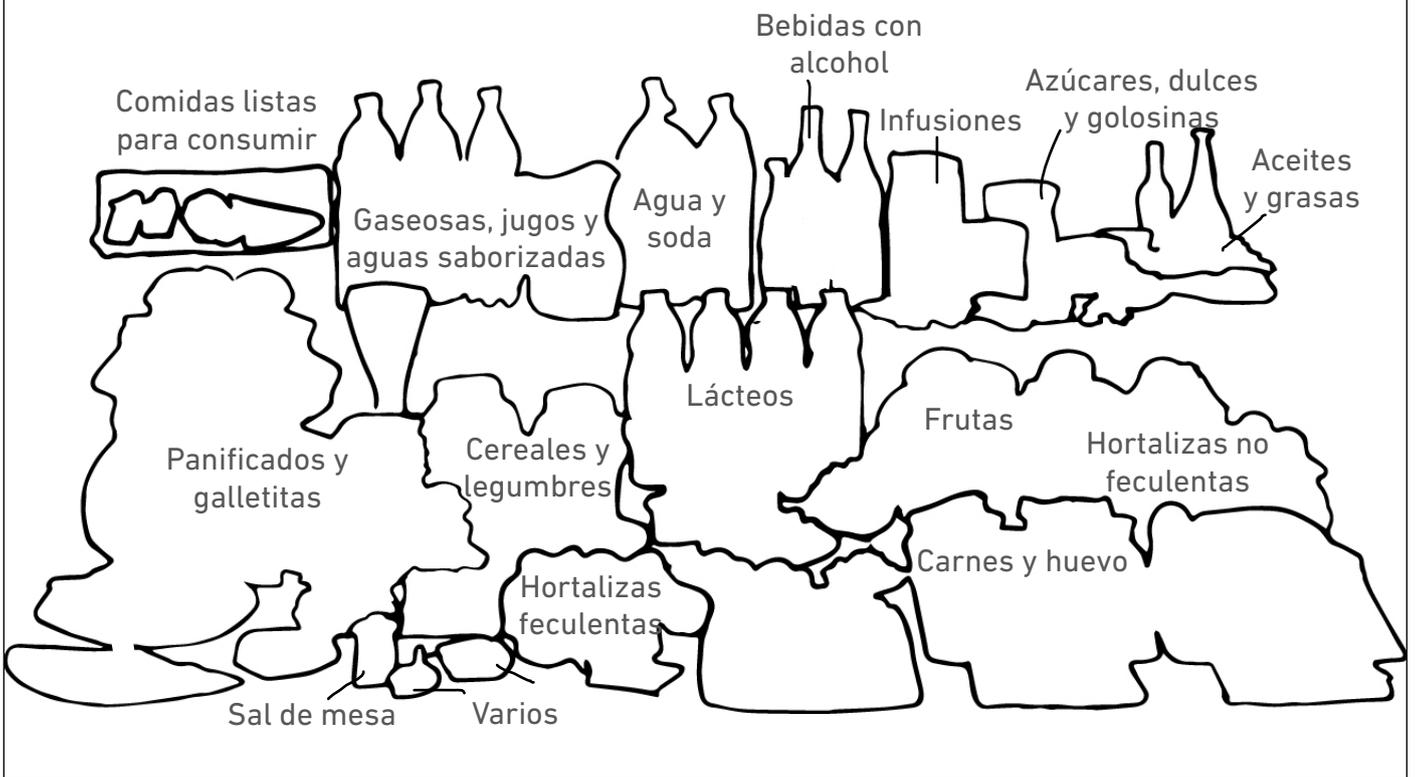


2012-13

Mesa semanal de una familia tipo  
del 5º quintil de ingresos



### Distribución de los grupos de alimentos





# RESULTADOS

Ingesta de nutrientes

Las tablas 2 a 4 muestran la ingesta promedio de energía y nutrientes per cápita, y la adecuación a las recomendaciones nutricionales de los tres periodos de realización de la encuesta; y las tablas 5 a 7 muestra la ingesta promedio de energía y nutrientes por adulto equivalente.



**Tabla 2: Ingesta promedio de energía y nutrientes y adecuación a las recomendaciones nutricionales, per cápita, período 1996-97**

Nutriente	Quintil de ingresos					Total
	1	2	3	4	5	
Energía (kcal)	1642	1968	2186	2458	2646	2180
Energía (% EER)	84,1	96,7	105,6	116,6	124,5	105,5
Hidratos de carbono (% de kcal)	57,7	54,2	52,7	51,0	48,0	52,7
Proteínas (% de kcal)	13,2	13,9	14,3	14,5	14,4	14,1
Grasas (% de kcal)	27,5	29,8	30,8	32,0	34,5	30,9
Alcohol (% kcal)	1,6	2,1	2,2	2,5	3,0	2,3
Proteínas (% EAR)	139,0	162,0	177,7	194,2	203,4	175,3
Grasas saturadas (% de kcal)	7,6	8,7	9,4	9,9	10,9	9,3
Grasas monoinsaturadas (% de kcal)	8,9	9,5	9,7	10,0	10,5	9,8
Grasas poliinsaturadas n3 (% de kcal)	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3
Grasas poliinsaturadas n6 (% de kcal)	8,8	9,0	8,8	8,8	9,4	9,0
Grasas trans (% de kcal)	0,8	0,8	0,9	0,9	1,0	0,9
Azúcares (% de kcal)#	16,4	17,1	18,1	18,0	19,4	17,8
Azúcares libres (% de kcal)	10,7	10,6	11,1	11,0	12,0	11,1
Fibra (g/d)	10,6	12,6	13,9	15,4	15,5	13,6
Fibra (% AI)	37,9	44,4	49,0	54,0	54,7	48,0
Colesterol (mg/d)	158	219	259	307	340	257
Sodio (mg/d)	2900	3364	3837	4163	4365	3726
Sodio (% UL)	211,2	242,4	276,1	298,0	311,9	267,9
Calcio (mg/d)	326	455	558	663	763	553
Calcio (% EAR)	38,0	52,5	64,3	76,2	88,2	63,8
Hierro (mg/d)	8,3	10,4	11,4	12,9	13,4	11,3
Hierro (% EAR)	141,7	170,2	186,0	206,9	214,0	183,7
Zinc (mg/d)	7,1	8,9	9,9	11,3	11,9	9,8
Zinc (% EAR)	108,3	127,2	138,1	152,2	157,9	136,7
Magnesio (mg/d)	153	188	210	236	246	206



Nutriente	Quintil de ingresos					Total
	1	2	3	4	5	
Fósforo (mg/d)	770	979	1123	1279	1376	1105
Vitamina A (ug RE/d)	564	769	938	1103	1197	914
Vitamina A (% EAR)	124,2	158,8	188,1	214,8	229,0	183,0
Vitamina C (mg/d)	36	49	59	67	75	57
Vitamina C (% EAR)	74,5	92,3	104,3	113,9	124,0	101,8
Folato (ug/d)	125	155	174	202	211	173
Folato (% EAR)	47,7	55,6	60,6	68,2	70,1	60,4
Vitamina B12 (ug/d)	3,6	4,3	4,7	5,7	5,5	4,7
Vitamina B12 (% EAR)	222,3	248,6	265,7	308,8	291,4	267,4
Tiamina (mg/d)	0,8	1,0	1,1	1,2	1,2	1,0
Riboflavina (mg/d)	1,2	1,5	1,7	2,0	2,1	1,7
Niacina (mg/d)	12,6	15,7	17,7	19,7	20,6	17,3
Vitamina B6 (mg/d)	0,9	1,1	1,3	1,4	1,4	1,2
Vitamina E (mg/d)	15,8	19,7	21,1	23,7	26,4	21,3
Vitamina D (ug/d)	1,6	2,3	2,7	3,1	3,5	2,6
# Considerando tanto los azúcares naturales aportados por leche, frutas y vegetales, el azúcar de mesa y dulces así como los provenientes de alimentos y bebidas que los incluyen como ingredientes						



**Tabla 3: Ingesta promedio de energía y nutrientes y adecuación a las recomendaciones nutricionales, per cápita, período 2004-05**

Nutriente	Quintil de ingresos					Total
	1	2	3	4	5	
Energía (kcal)	1528	1825	2042	2264	2530	2038
Energía (% EER)	76,8	88,3	97,2	106,5	117,6	97,3
Hidratos de carbono (% de kcal)	60,5	56,5	54,6	52,1	50,0	54,7
Proteínas (% de kcal)	13,4	14,1	14,1	14,7	14,7	14,2
Grasas (% de kcal)	25,3	28,2	29,9	31,1	33,0	29,5
Alcohol (% kcal)	0,8	1,2	1,4	2,1	2,3	1,6
Proteínas (% EAR)	128,0	148,5	159,8	179,4	194,3	162,0
Grasas saturadas (% de kcal)	7,9	8,9	9,5	10,2	11,2	9,5
Grasas monoinsaturadas (% de kcal)	8,3	9,1	9,6	9,9	10,7	9,5
Grasas poliinsaturadas n3 (% de kcal)	0,3	0,3	0,4	0,4	0,4	0,3
Grasas poliinsaturadas n6 (% de kcal)	6,9	7,7	7,9	7,9	7,7	7,6
Grasas trans (% de kcal)	0,5	0,6	0,6	0,7	0,7	0,6
Azúcares (% de kcal)#	17,6	18,1	18,8	19,1	19,8	18,7
Azúcares libres (% de kcal)	13,6	13,6	13,6	13,5	14,0	13,6
Fibra (g/d)	10,1	11,9	13,1	14,4	15,6	13,0
Fibra (% AI)	35,9	41,9	46,2	50,3	54,6	45,8
Colesterol (mg/d)	156	209	244	288	333	246
Sodio (mg/d)	2709	3209	3430	4083	3902	3466
Sodio (% UL)	195,7	230,4	246,7	293,0	280,2	249,2
Calcio (mg/d)	258	378	479	589	741	489
Calcio (% EAR)	29,8	43,7	55,1	68,2	86,0	56,6
Hierro (mg/d)	10,9	12,6	13,5	14,7	15,5	13,5
Hierro (% EAR)	182,3	205,7	218,7	236,6	249,7	218,6
Zinc (mg/d)	7,0	8,7	9,5	10,6	11,7	9,5
Zinc (% EAR)	103,9	121,1	128,7	141,0	152,0	129,4
Magnesio (mg/d)	143	174	195	217	242	194
Fósforo (mg/d)	691	878	1003	1157	1310	1008
Vitamina A (ug RE/d)	565	734	864	983	1147	859
Vitamina A (% EAR)	121,1	148,2	169,1	188,8	215,0	168,4

Nutriente	Quintil de ingresos					Total
	1	2	3	4	5	
Vitamina C (mg/d)	30	41	49	58	71	50
Vitamina C (% EAR)	59,8	73,8	84,8	96,9	113,6	85,8
Folato (ug/d)	621	659	664	672	673	658
Folato (% EAR)	231,0	231,3	225,9	225,1	220,4	226,8
Vitamina B12 (ug/d)	3,4	4,1	4,3	4,7	4,9	4,3
Vitamina B12 (% EAR)	207,2	234,9	236,5	254,7	258,4	238,3
Tiamina (mg/d)	1,6	1,7	1,8	1,9	1,9	1,8
Riboflavina (mg/d)	1,2	1,5	1,7	1,8	2,1	1,7
Niacina (mg/d)	13,4	16,5	17,9	20,3	21,7	17,9
Vitamina B6 (mg/d)	0,9	1,1	1,2	1,4	1,4	1,2
Vitamina E (mg/d)	11,0	13,9	16,8	17,5	18,8	15,6
Vitamina D (ug/d)	1,0	1,5	1,9	2,2	2,6	1,8

# Considerando tanto los azúcares naturales aportados por leche, frutas y vegetales, el azúcar de mesa y dulces así como los provenientes de alimentos y bebidas que los incluyen como ingredientes



**Tabla 4: Ingesta promedio de energía y nutrientes y adecuación a las recomendaciones nutricionales, per cápita, período 2012-13**

Período 2012-13	Quintil de ingresos					Total
Nutriente	1	2	3	4	5	
Energía (kcal)	1592	1883	2055	2201	2399	2026
Energía (% EER)	79,8	91,7	97,7	103,3	110,6	96,6
Hidratos de carbono (% de kcal)	56,7	53,8	51,9	50,8	48,8	52,4
Proteínas (% de kcal)	14,1	14,7	14,8	15,4	15,3	14,8
Grasas (% de kcal)	28,6	30,1	32,0	32,5	33,5	31,4
Alcohol (% kcal)	0,6	1,4	1,3	1,3	2,4	1,4
Proteínas (% EAR)	138,9	160,0	166,6	180,3	188,6	166,9
Grasas saturadas (% de kcal)	8,6	9,4	10,0	10,8	11,5	10,1
Grasas monoinsaturadas (% de kcal)	8,6	9,2	9,8	10,0	10,6	9,6
Grasas poliinsaturadas n3 (% de kcal)	0,2	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3
Grasas poliinsaturadas n6 (% de kcal)	8,9	8,5	9,1	8,4	7,7	8,5
Grasas trans (% de kcal)	0,6	0,6	0,7	0,7	0,8	0,7
Azúcares (% de kcal)#	18,3	18,2	17,5	18,8	18,6	18,3
Azúcares libres (% de kcal)	14,1	13,7	12,6	13,6	13,2	13,4
Fibra (g/d)	9,6	11,2	12,0	13,1	14,4	12,0
Fibra (% AI)	33,9	39,5	42,3	45,9	50,0	42,3
Colesterol (mg/d)	189	237	267	305	334	266
Sodio (mg/d)	2723	3147	3429	3629	3762	3338
Sodio (% UL)	196,1	226,0	248,0	261,2	269,8	240,2
Calcio (mg/d)	333	442	515	627	735	530
Calcio (% EAR)	38,9	51,2	59,2	72,8	85,2	61,5
Hierro (mg/d)	10,4	12,0	12,9	13,8	14,3	12,7
Hierro (% EAR)	171,9	196,5	209,3	222,9	231,2	206,4
Zinc (mg/d)	7,1	8,5	9,5	10,2	11,0	9,3
Zinc (% EAR)	105,0	119,7	129,0	135,2	141,9	126,2
Magnesio (mg/d)	145	173	192	207	230	189
Fósforo (mg/d)	764	938	1041	1170	1282	1039
Vitamina A (ug RE/d)	621	692	863	941	1032	830
Vitamina A (% EAR)	132,6	140,5	168,1	179,2	191,0	162,3

Período 2012-13	Quintil de ingresos					Total
Nutriente	1	2	3	4	5	
Vitamina C (mg/d)	34	42	49	53	61	48
Vitamina C (% EAR)	66,3	76,6	83,1	87,3	96,5	81,9
Folato (ug/d)	543	591	590	608	591	585
Folato (% EAR)	200,8	208,0	200,0	202,2	191,7	200,5
Vitamina B12 (ug/d)	3,7	4,0	4,6	4,4	4,7	4,3
Vitamina B12 (% EAR)	224,4	226,7	248,9	236,0	247,0	236,6
Tiamina (mg/d)	1,4	1,6	1,6	1,7	1,7	1,6
Riboflavina (mg/d)	1,3	1,5	1,6	1,8	1,9	1,6
Niacina (mg/d)	14,4	17,4	18,8	20,6	21,9	18,6
Vitamina B6 (mg/d)	1,0	1,1	1,3	1,4	1,5	1,2
Vitamina E (mg/d)	11,1	13,6	15,2	15,4	14,9	14,0
Vitamina D (ug/d)	1,4	1,7	1,9	2,2	2,5	1,9

# Considerando tanto los azúcares naturales aportados por leche, frutas y vegetales, el azúcar de mesa y dulces así como los provenientes de alimentos y bebidas que los incluyen como ingrediente.



**Tabla 5: Ingesta promedio de energía y nutrientes por adulto equivalente, período 1996-97**

Período 1996-97 Nutriente	Quintil de ingresos					Total
	1	2	3	4	5	
Energía (kcal)	2126	2508	2790	3105	3288	2763
Energía (% EER)	78,8	92,9	103,3	115,0	121,8	102,4
Hidratos de carbono (% de kcal)	57,7	54,1	52,7	51,0	48,2	52,7
Proteínas (% de kcal)	13,2	14,0	14,3	14,4	14,4	14,1
Grasas (% de kcal)	27,5	29,9	30,8	32,1	34,5	31,0
Alcohol (% kcal)	1,6	2,0	2,1	2,5	2,9	2,2
Grasas saturadas (% de kcal)	7,7	8,7	9,4	10,0	10,9	9,3
Grasas monoinsaturadas (% de kcal)	8,9	9,6	9,7	10,0	10,5	9,8
Grasas poliinsaturadas n3 (% de kcal)	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3
Grasas poliinsaturadas n6 (% de kcal)	8,8	9,1	8,8	8,9	9,4	9,0
Grasas trans (% de kcal)	0,8	0,8	0,9	0,9	1,0	0,9
Azúcares (% de kcal)#	16,5	17,2	18,2	18,1	19,5	17,9
Azúcares libres (% de kcal)	10,7	10,6	11,1	11,0	12,1	11,1
Fibra (g/d)	13,7	16,0	17,7	19,5	19,4	17,3
Colesterol (mg/d)	204	280	330	387	423	325
Sodio (mg/d)	3757	4268	4927	5239	5376	4714
Calcio (mg/d)	426	588	719	846	958	707
Hierro (mg/d)	10,8	13,2	14,5	16,2	16,6	14,3
Zinc (mg/d)	9,2	11,3	12,6	14,2	14,7	12,4
Magnesio (mg/d)	198	239	268	298	307	262
Fósforo (mg/d)	999	1251	1434	1618	1714	1403
Vitamina A (ug RE/d)	733	992	1212	1412	1509	1171
Vitamina C (mg/d)	47	63	75	85	94	73
Folato (ug/d)	162	198	222	255	264	220
Vitamina B12 (ug/d)	4,7	5,5	6,0	7,2	6,8	6,0
Tiamina (mg/d)	1,1	1,2	1,3	1,5	1,5	1,3
Riboflavina (mg/d)	1,6	1,9	2,2	2,5	2,7	2,2
Niacina (mg/d)	16,2	20,0	22,5	24,9	25,6	21,8
Vitamina B6 (mg/d)	1,2	1,4	1,6	1,8	1,8	1,6
Vitamina E (mg/d)	20,5	25,1	27,1	30,1	32,9	27,1
Vitamina D (ug/d)	2,1	2,9	3,5	4,0	4,4	3,4

# Considerando tanto los azúcares naturales aportados por leche, frutas y vegetales, el azúcar de mesa y dulces así como los provenientes de alimentos y bebidas que los incluyen como ingrediente

**Tabla 6: Ingesta promedio de energía y nutrientes por adulto equivalente, período 2004-05**

Período 2004-05 Nutriente	Quintil de ingresos					Total
	1	2	3	4	5	
Energía (kcal)	1959	2295	2589	2822	3100	2553
Energía (% EER)	72,6	85,0	95,9	104,5	114,8	94,6
Hidratos de carbono (% de kcal)	60,5	56,4	54,6	52,1	50,0	54,7
Proteínas (% de kcal)	13,4	14,1	14,2	14,7	14,7	14,2
Grasas (% de kcal)	25,3	28,3	29,9	31,2	33,1	29,5
Alcohol (% kcal)	0,8	1,2	1,4	2,1	2,2	1,5
Grasas saturadas (% de kcal)	7,9	8,9	9,6	10,2	11,2	9,6
Grasas monoinsaturadas (% de kcal)	8,3	9,1	9,6	9,9	10,7	9,5
Grasas poliinsaturadas n3 (% de kcal)	0,3	0,3	0,4	0,4	0,4	0,3
Grasas poliinsaturadas n6 (% de kcal)	6,9	7,7	7,9	8,0	7,7	7,6
Grasas trans (% de kcal)	0,5	0,6	0,6	0,7	0,7	0,6
Azúcares (% de kcal)#	17,7	18,2	18,8	19,3	19,9	18,8
Azúcares libres (% de kcal)	13,6	13,6	13,6	13,5	14,0	13,7
Fibra (g/d)	13,0	15,0	16,7	18,0	19,2	16,4
Colesterol (mg/d)	200	263	309	359	408	308
Sodio (mg/d)	3462	4040	4319	5076	4788	4337
Calcio (mg/d)	334	481	618	744	917	619
Hierro (mg/d)	14,0	15,8	17,1	18,2	18,9	16,8
Zinc (mg/d)	9,0	10,9	12,0	13,1	14,3	11,8
Magnesio (mg/d)	184	219	248	271	297	244
Fósforo (mg/d)	888	1107	1278	1445	1608	1265
Vitamina A (ug RE/d)	726	932	1120	1246	1428	1091
Vitamina C (mg/d)	39	52	64	73	88	63
Folato (ug/d)	795	825	839	835	821	823
Vitamina B12 (ug/d)	4,4	5,2	5,5	5,9	6,0	5,4
Tiamina (mg/d)	2,0	2,2	2,3	2,3	2,3	2,2
Riboflavina (mg/d)	1,6	1,9	2,1	2,3	2,5	2,1
Niacina (mg/d)	17,1	20,7	22,7	25,1	26,5	22,4
Vitamina B6 (mg/d)	1,1	1,4	1,5	1,7	1,8	1,5
Vitamina E (mg/d)	14,1	17,6	21,2	21,9	23,2	19,6
Vitamina D (ug/d)	1,3	1,9	2,4	2,8	3,3	2,3

# Considerando tanto los azúcares naturales aportados por leche, frutas y vegetales, el azúcar de mesa y dulces así como los provenientes de alimentos y bebidas que los incluyen como ingrediente.

**Tabla 7: Ingesta promedio de energía y nutrientes por adulto equivalente, período 2012-13**

Período 2012-13 Nutriente	Quintil de ingresos					Total
	1	2	3	4	5	
Energía (kcal)	2048	2388	2635	2745	2935	2550
Energía (% EER)	75,8	88,5	97,6	101,7	108,7	94,4
Hidratos de carbono (% de kcal)	56,7	53,9	51,9	50,9	48,8	52,5
Proteínas (% de kcal)	14,1	14,7	14,8	15,4	15,3	14,8
Grasas (% de kcal)	28,7	30,1	32,0	32,5	33,6	31,4
Alcohol (% kcal)	0,5	1,3	1,3	1,2	2,4	1,3
Grasas saturadas (% de kcal)	8,6	9,4	10,0	10,8	11,5	10,1
Grasas monoinsaturadas (% de kcal)	8,6	9,2	9,8	10,0	10,6	9,6
Grasas poliinsaturadas n3 (% de kcal)	0,2	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3
Grasas poliinsaturadas n6 (% de kcal)	9,0	8,5	9,1	8,3	7,8	8,5
Grasas trans (% de kcal)	0,6	0,6	0,7	0,7	0,8	0,7
Azúcares (% de kcal)#	18,3	18,3	17,5	18,9	18,6	18,3
Azúcares libres (% de kcal)	14,0	13,8	12,6	13,6	13,1	13,4
Fibra (g/d)	12,3	14,2	15,4	16,4	17,7	15,2
Colesterol (mg/d)	243	302	342	381	407	335
Sodio (mg/d)	3495	3952	4404	4545	4548	4189
Calcio (mg/d)	431	566	667	792	902	672
Hierro (mg/d)	13,4	15,2	16,5	17,1	17,5	15,9
Zinc (mg/d)	9,1	10,8	12,2	12,7	13,5	11,7
Magnesio (mg/d)	187	221	246	258	283	239
Fósforo (mg/d)	984	1193	1337	1466	1570	1310
Vitamina A (ug RE/d)	805	887	1129	1188	1278	1057
Vitamina C (mg/d)	43	54	64	67	76	61
Folato (ug/d)	698	747	755	755	723	735
Vitamina B12 (ug/d)	4,9	5,1	6,0	5,5	5,8	5,5
Tiamina (mg/d)	1,8	2,0	2,1	2,1	2,1	2,0
Riboflavina (mg/d)	1,6	1,9	2,1	2,2	2,4	2,0
Niacina (mg/d)	18,5	22,1	24,1	25,6	26,7	23,4
Vitamina B6 (mg/d)	1,2	1,5	1,6	1,7	1,8	1,6
Vitamina E (mg/d)	14,4	17,2	19,5	19,0	18,4	17,7
Vitamina D (ug/d)	1,8	2,2	2,4	2,8	3,1	2,5

# Considerando tanto los azúcares naturales aportados por leche, frutas y vegetales, el azúcar de mesa y dulces así como los provenientes de alimentos y bebidas que los incluyen como ingrediente.

## Energía

La cantidad total de energía disminuyó un 10% entre 1996-97 y 2004-05 y luego se mantuvo estable. Posiblemente como consecuencia de la crisis social, política y económica de 2001

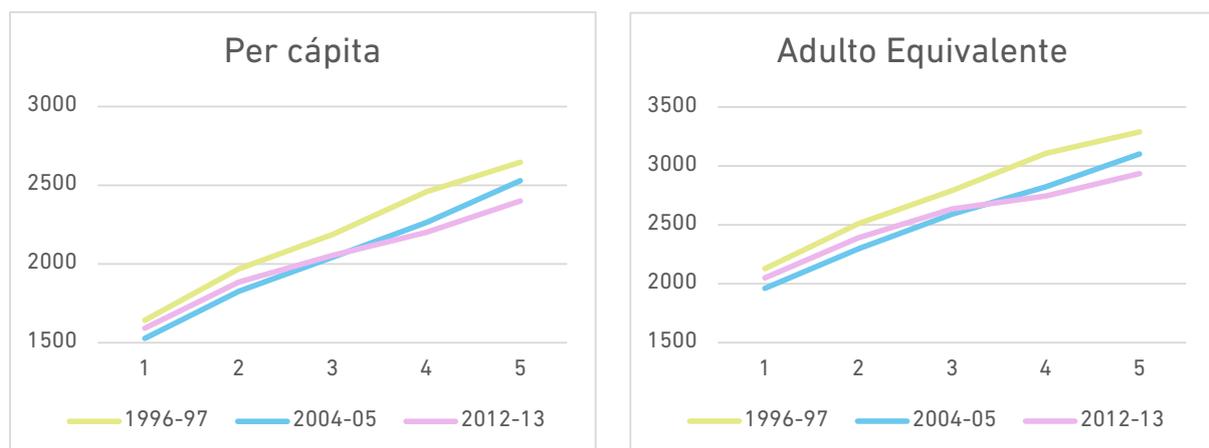
En términos de disponibilidad de energía para consumo, se observa una relación positiva con el ingreso del hogar en todos los periodos de realización de la encuesta. Entre 1996-97 y 2012-13 los hogares del primer y segundo quintil redujeron aproximadamente un 4% el consumo aparente de energía por adulto equivalente, mientras que los del cuarto y último quintil un 12% (Figura 51).

La ingesta superó al requerimiento promedio estimado de energía (EER) sólo en 1996-97 (Tabla 2 a 4).

### Menos de diez alimentos aportan la mitad de las calorías diarias:

<b>1996-97</b>	Panes, carne vacuna, aceite mezcla, azúcar, aceite de girasol, fideos y harina de trigo.
<b>2004-05</b>	Panes, carne vacuna, azúcar, aceite mezcla, fideos, aceite de girasol, harina de trigo y gaseosas.
<b>2012-13</b>	Panes, aceite de girasol, carne vacuna, azúcar, fideos, arroz, harina de trigo, galletitas dulces y gaseosas.

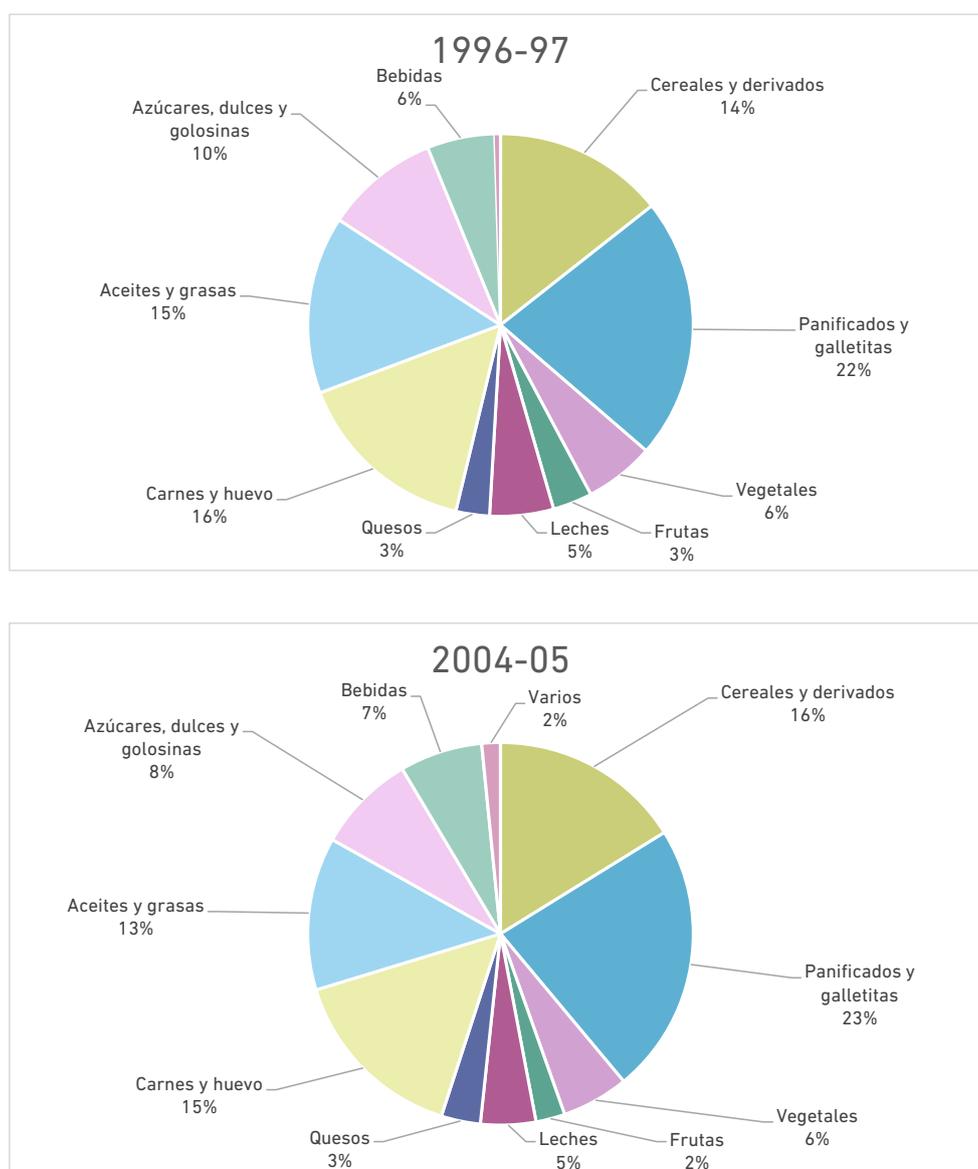
**Figura 51: Consumo de energía (kcal/d) por quintil de ingreso por período, expresado per cápita y por adulto equivalente**

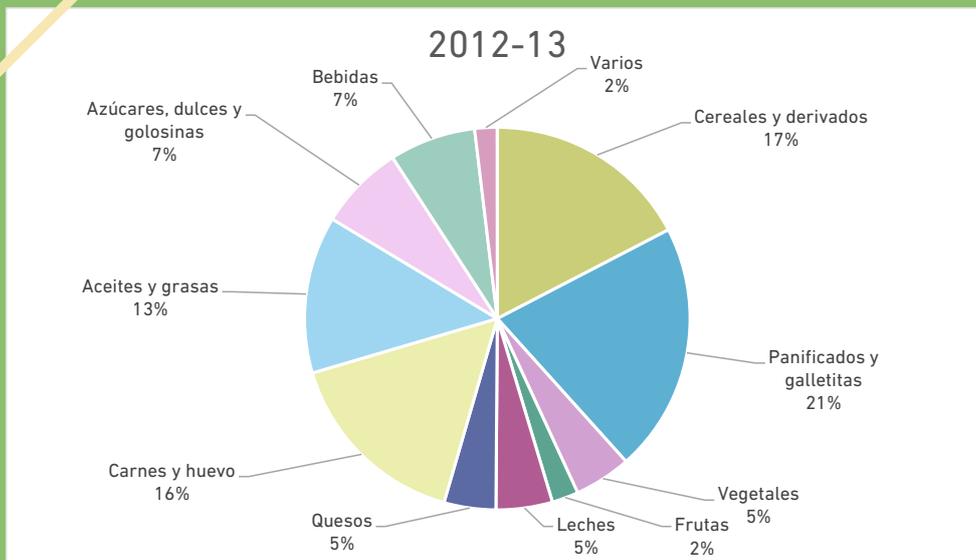


A mayor ingreso, mayor consumo aparente de energía

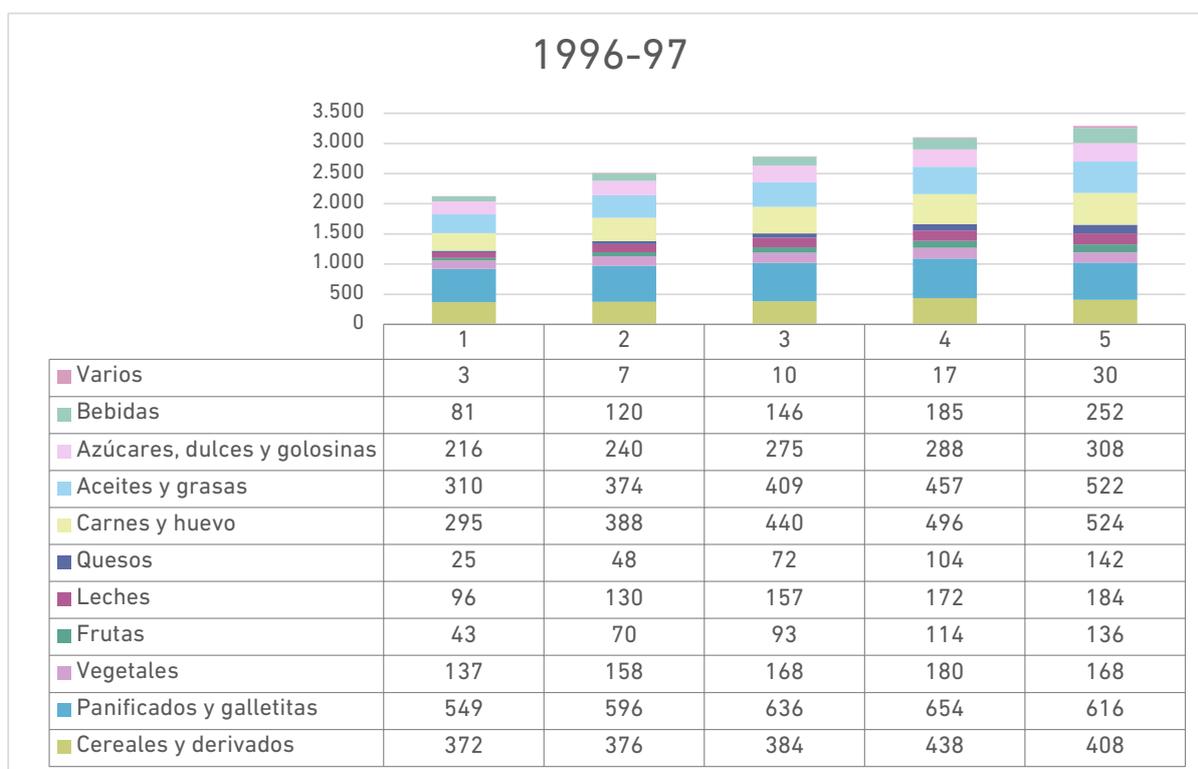
Al analizar el aporte energético de los distintos grupos de alimentos, los cereales y panificados son los principales aportadores (entre 33 y 39%), seguido por las carnes y huevo (15 a 16%), aceites y grasas (12 a 15%), azúcares, dulces y golosinas (8 a 10%) y los lácteos (8 a 9%). Las frutas y vegetales tienen una baja contribución al aporte energético total en virtud de su baja densidad energética (Figura 52).

**Figura 52: Aporte de energía por grupo de alimentos en los tres períodos de realización de la ENGHo, por adulto equivalente (%)**

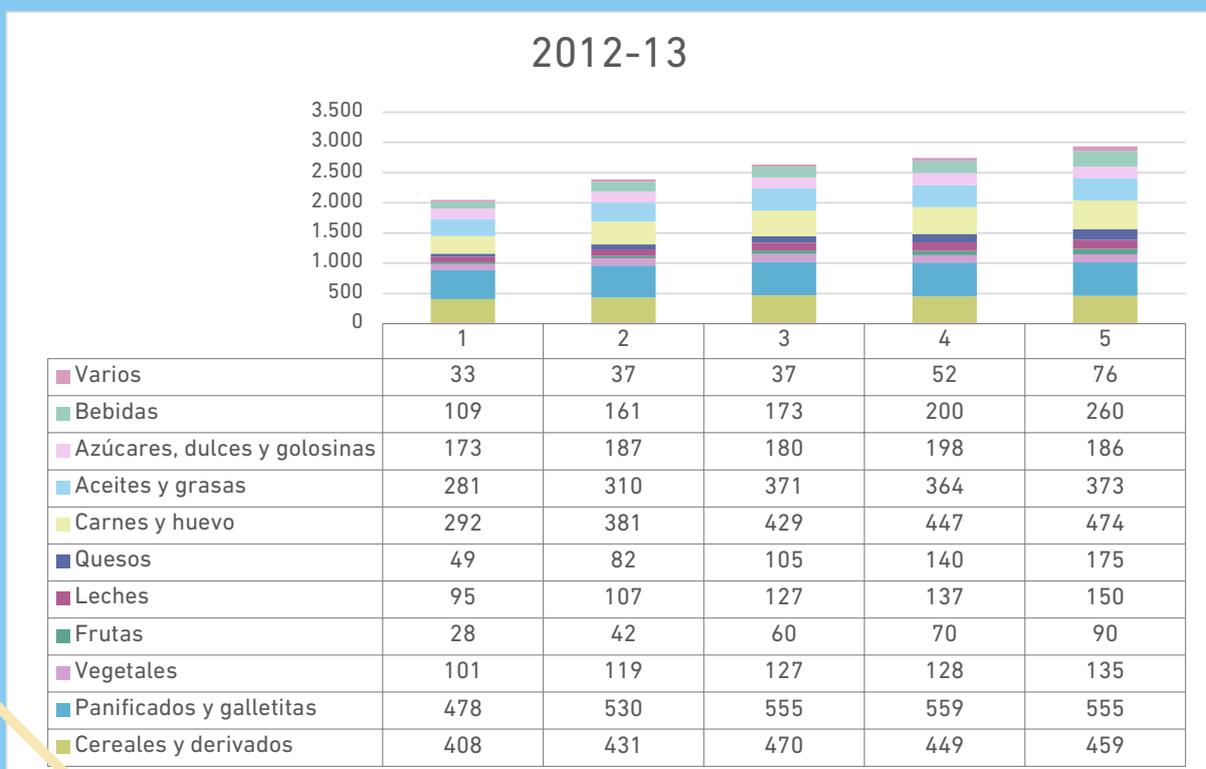
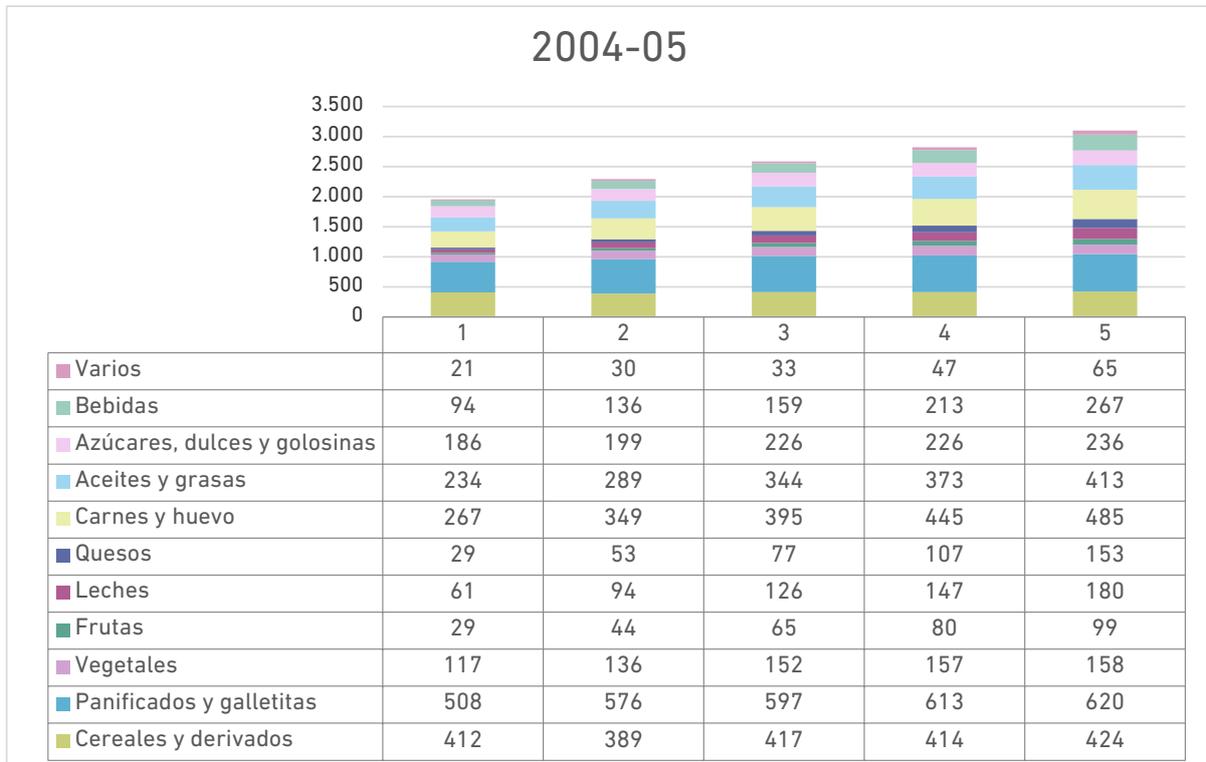




**Figura 53: Aporte promedio de energía por grupo de alimentos en los tres períodos de realización de la ENGHo, según quintil de ingreso per cápita, por adulto equivalente (kcal/d)**



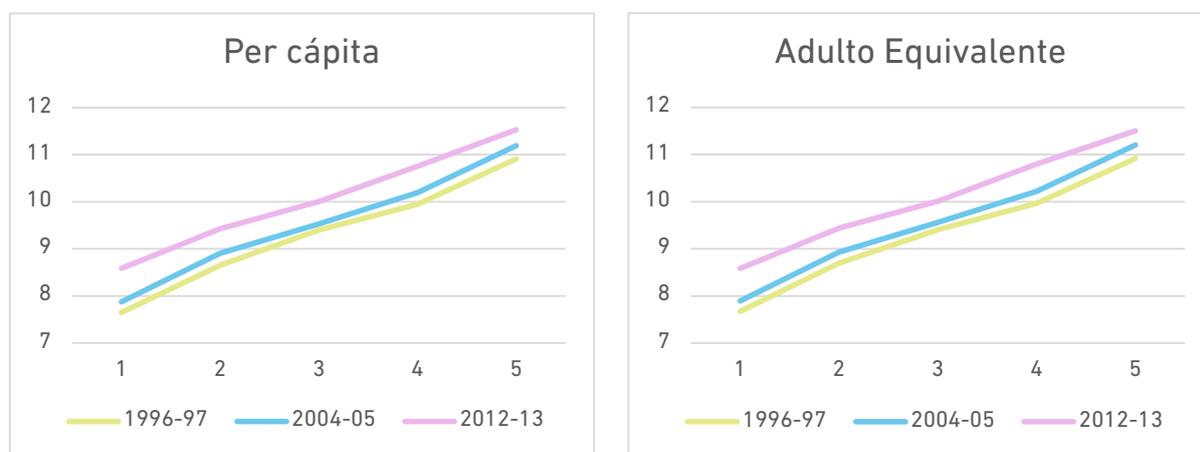
En todos los períodos se observa que el aporte porcentual de energía de cereales, derivados, panificados y galletitas es mayor en los hogares de menores ingresos, acentuándose en 2004-05 probablemente a causa de la crisis económica de 2001. Es destacable el aumento de la proporción de energía proveniente de bebidas en los quintiles más bajos en los últimos períodos. (Figura 53). Lo que demuestra el cambio en el patrón alimentario de la población argentina, con mayores efectos en los hogares de menores ingresos.



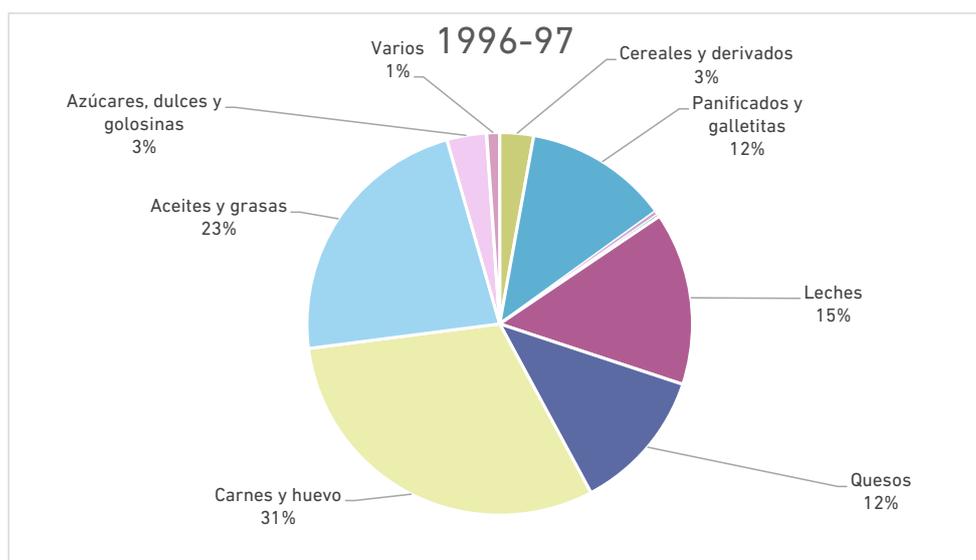
## Grasas saturadas

Las grasas saturadas también muestran relación positiva con los ingresos del hogar, aumentaron entre 12% y 6% por adulto equivalente entre el primer y último quintil, respectivamente (Figura 54). En los hogares de los quintiles superiores más del 10% de la energía es aportada por grasas saturadas, superando el límite superior recomendado por FAO (10% de las calorías)<sup>1</sup>.

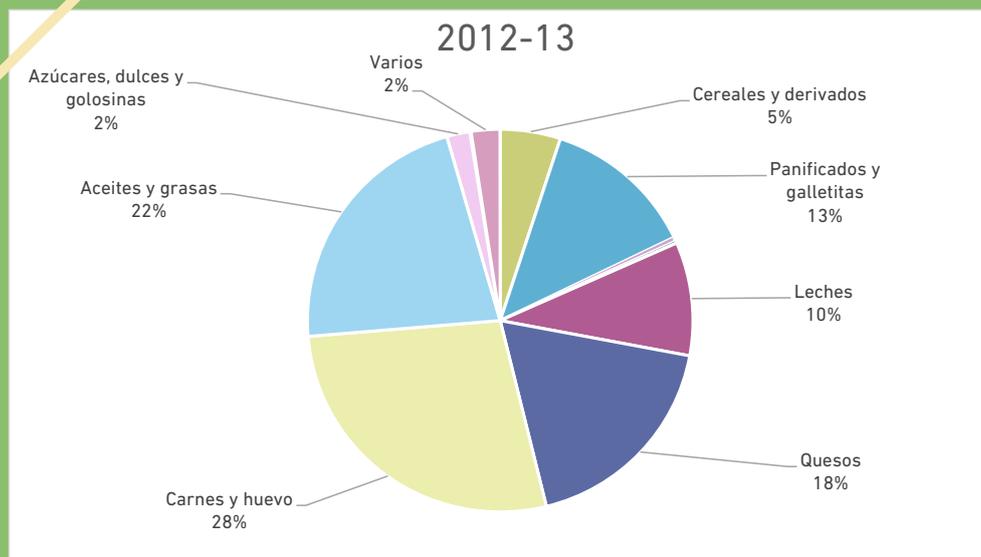
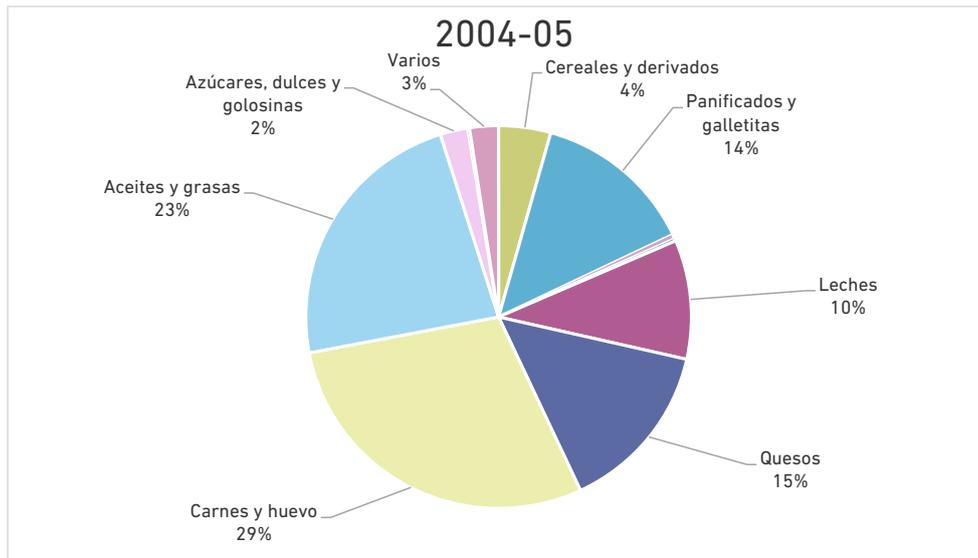
**Figura 54: Consumo de grasas saturadas (% energía) por quintil de ingreso por período, expresado per cápita y por adulto equivalente**



**Figura 55: Aporte de grasas saturadas por grupo de alimentos en los tres períodos de realización de la ENGHo, por adulto equivalente (%)**



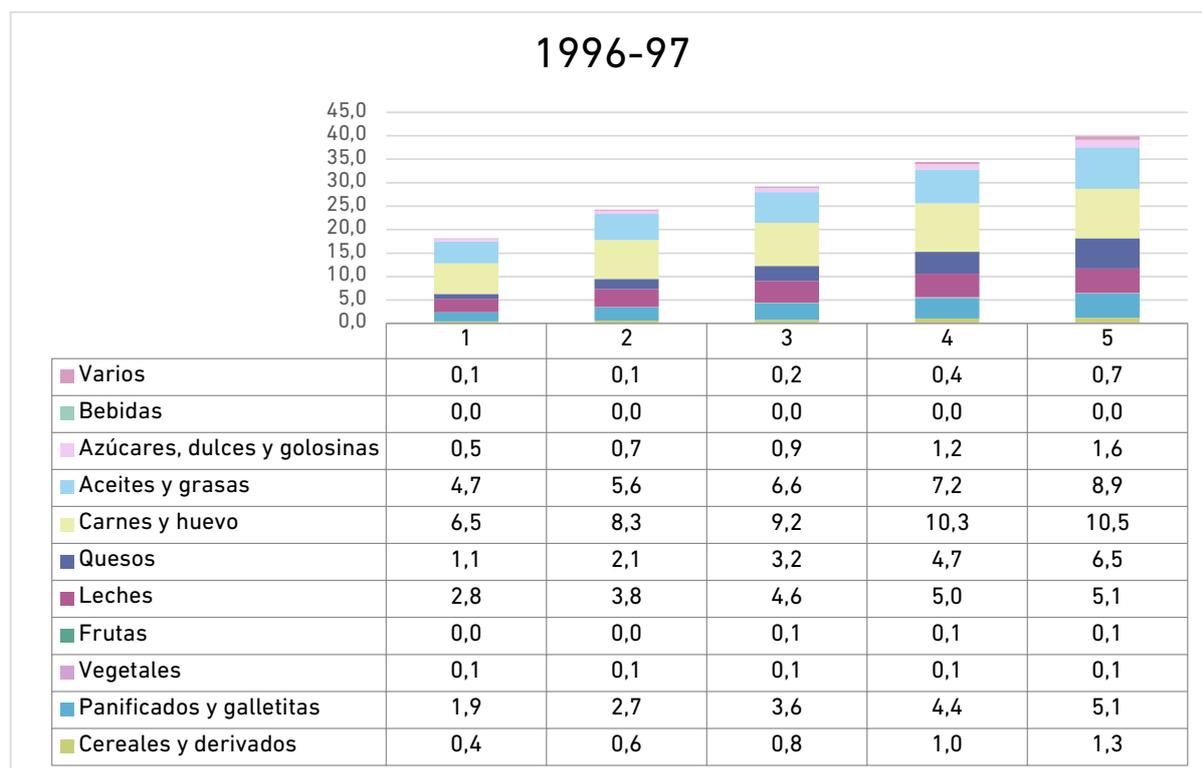
Las grasas saturadas provienen principalmente de alimentos de origen animal (Figura 55). Las carnes son la principal fuente de grasas saturadas, aportando una tercera parte del total. Las lácteos aportan entre 25% y 31%, seguidos por aceites y grasas (22% a 23%) y panificados y galletitas (12% a 14%).



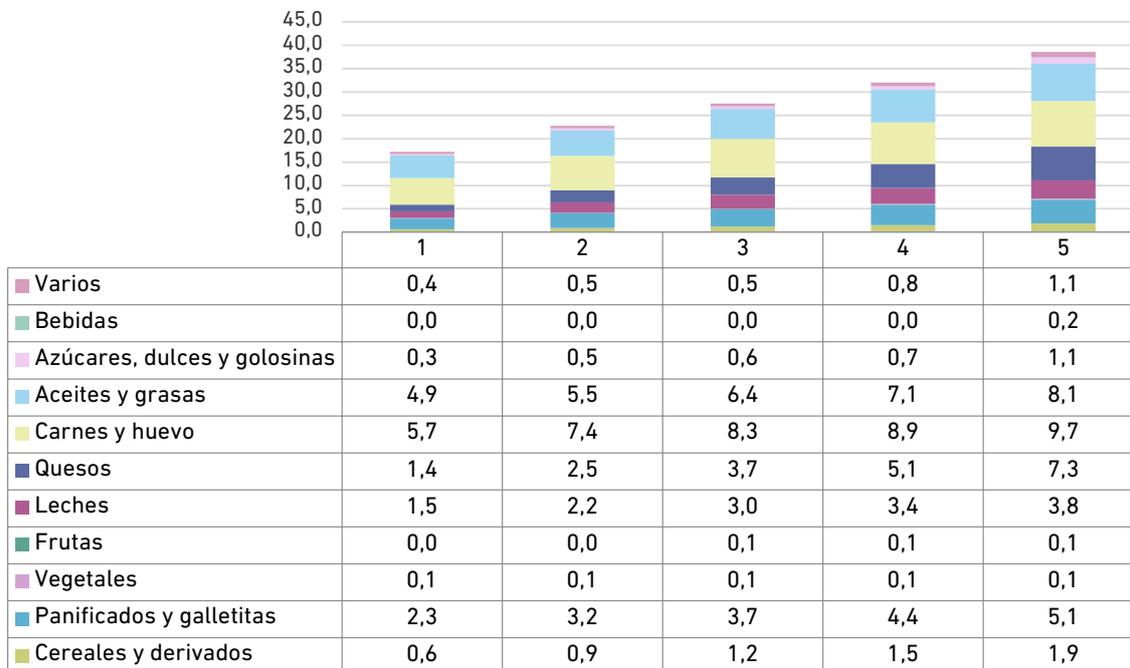
El aporte porcentual de grasas saturadas a partir de quesos es mayor en los hogares de mayores ingresos. Mientras que el aporte de carnes y huevos es mayor en los hogares de menores ingresos, por el consumo de cortes de carne con mayor contenido de grasas, observando lo mismo para el grupo de aceites y grasas, por un mayor consumo de grasas animales.

En el caso de leche y yogures, en 1996-97 el aporte de grasas saturadas en los hogares de menores ingresos era mayor, en 2004-05 se igualó y en 2012-13 volvió diferenciarse (Figura 56).

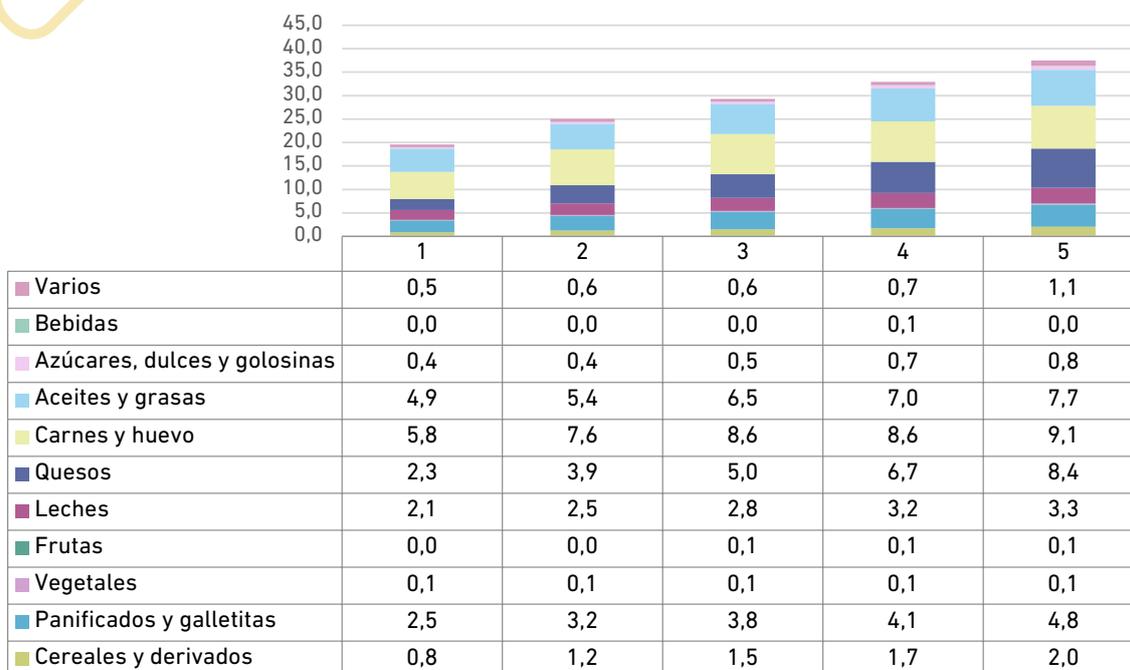
**Figura 56: Aporte promedio de grasas saturadas por grupo de alimentos en los tres períodos de realización de la ENGHo, según quintil de ingreso per cápita, por adulto equivalente (g/d)**



### 2004-05



### 2012-13



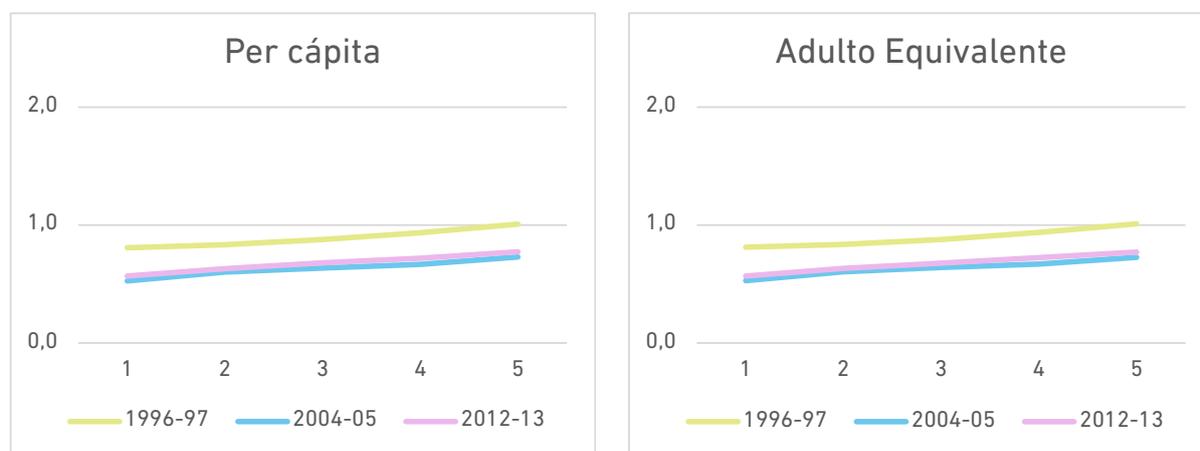
## Grasas trans

El consumo aparente de grasas trans disminuyó en los últimos dos períodos de realización de la encuesta, lo que demuestra el efecto de las medidas adoptadas para limitar el agregado de grasas trans en los alimentos (Figura 57).

En 1996-97 dos terceras partes de las grasas trans de la dieta provenían de margarina, panificados, galletitas y golosinas mientras que a partir de 2004-05 dos terceras partes son aportados por alimentos que las contienen naturalmente como carnes, huevos, leche, quesos (Tabla 28 en anexo). Los panificados y galletitas continúan siendo una fuente de grasas trans, debido en cierta parte a la utilización de grasa vacuna -que contiene naturalmente grasas trans- en la elaboración de dichos productos, y por la continuidad de utilización de aceite vegetal parcialmente hidrogenado en algunas marcas de alimentos.

Entre los diferentes quintiles de ingresos no se observan diferencias en la disponibilidad de grasas trans (Tabla 28 en anexo), ubicándose por debajo del 1% en todos los niveles de ingreso a partir de 2004-05 (Figura 57).

**Figura 57: Consumo de grasas trans (% energía) por quintil de ingreso por período, expresado per cápita y por adulto equivalente**



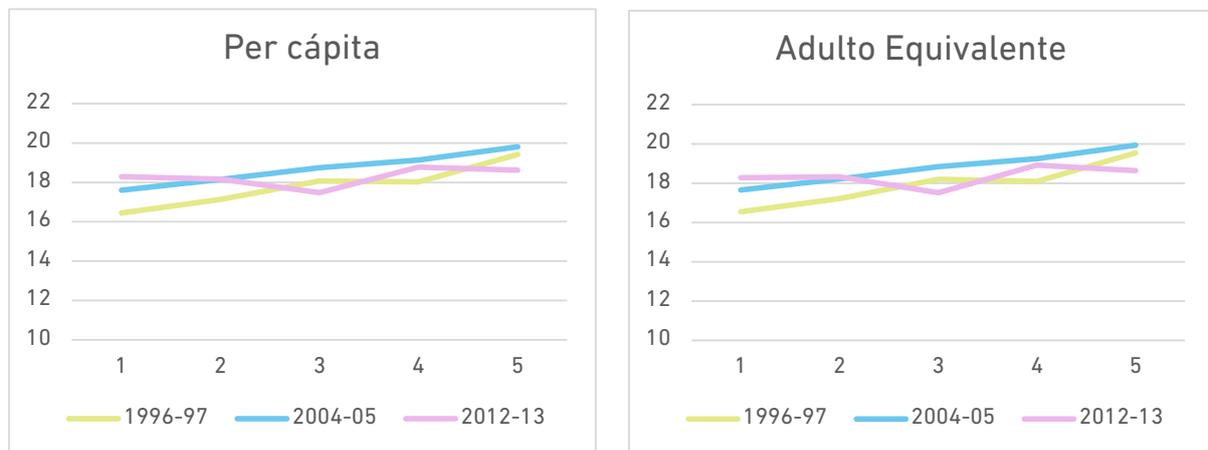
Las medidas adoptadas para limitar el agregado de grasas trans en los alimentos se ven reflejadas en la significativa reducción de su consumo y en los alimentos fuentes de la dieta

## Azúcares

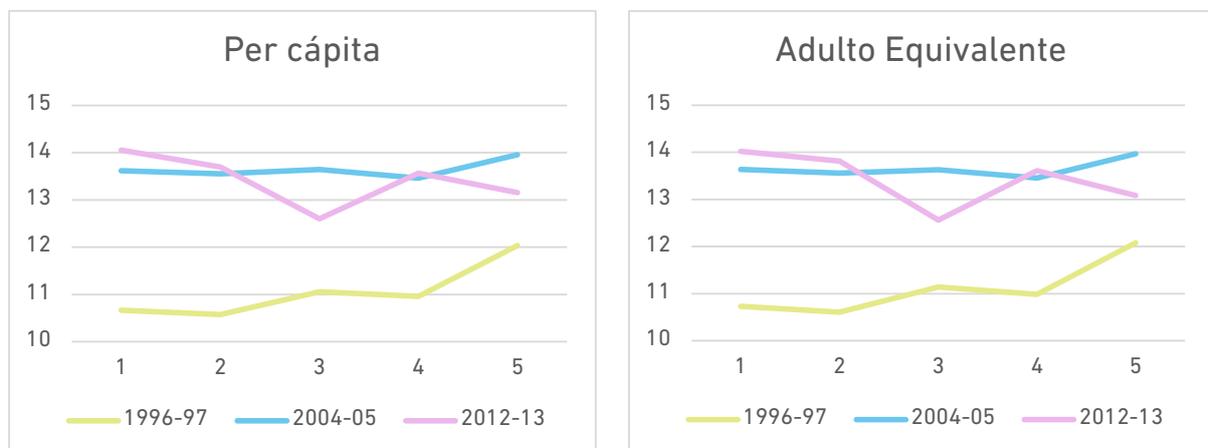
La disponibilidad para consumo de azúcares libres es superior al 10% de la energía en los tres momentos de realización de la encuesta, mostrando un incremento en los últimos dos períodos.

Entre los hogares con diferentes ingresos la proporción de energía proveniente de azúcares totales fue asemejándose con el transcurso del tiempo (Figura 58), mientras que el aporte de azúcares libres no muestra diferencias entre quintiles (Figura 59).

**Figura 58: Consumo de azúcares totales (% energía) por quintil de ingreso por período, expresado per cápita y por adulto equivalente**



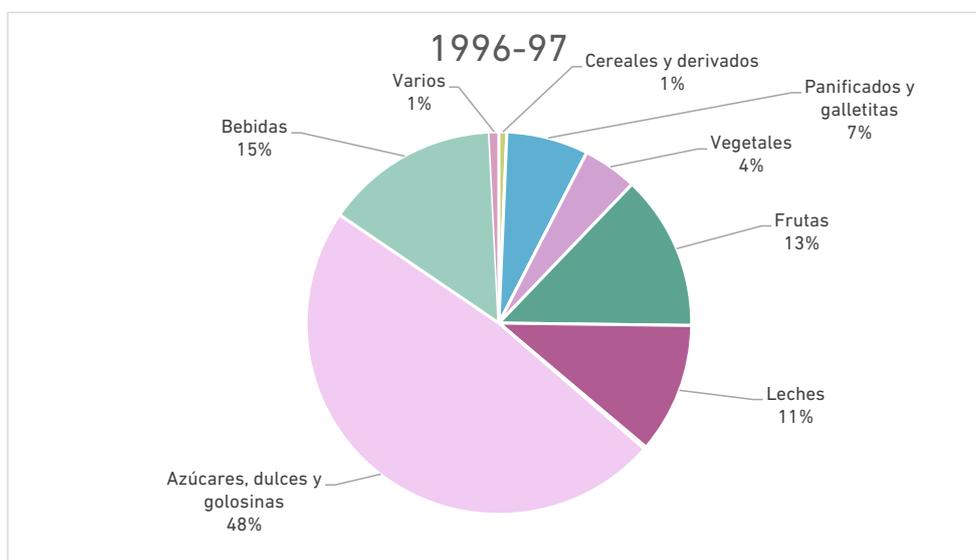
**Figura 59: Consumo de azúcares libres (% energía) por quintil de ingreso por período, expresado per cápita y por adulto equivalente**

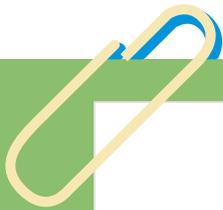
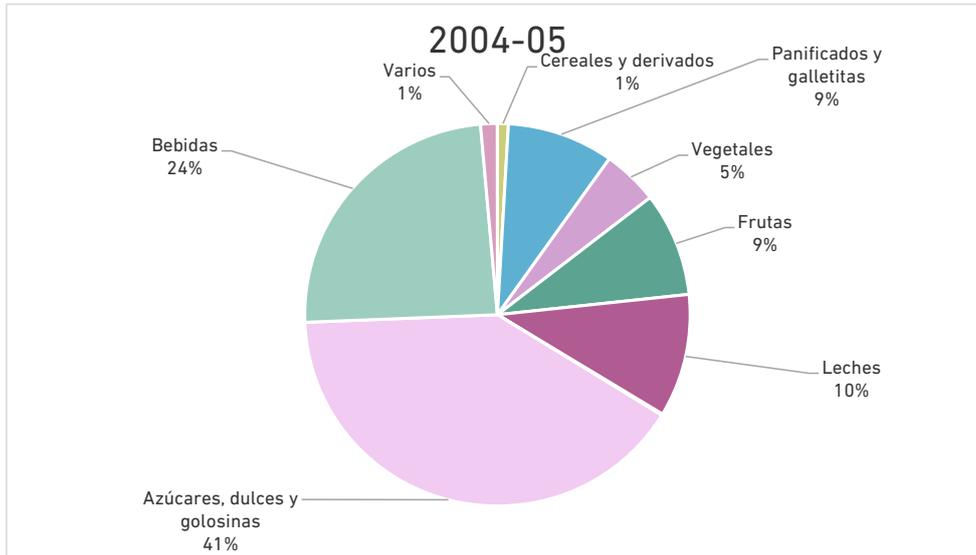


Al analizar el aporte de azúcares totales por grupos de alimentos, se observa un importante cambio en las fuentes de azúcares en la dieta (Figura 60).

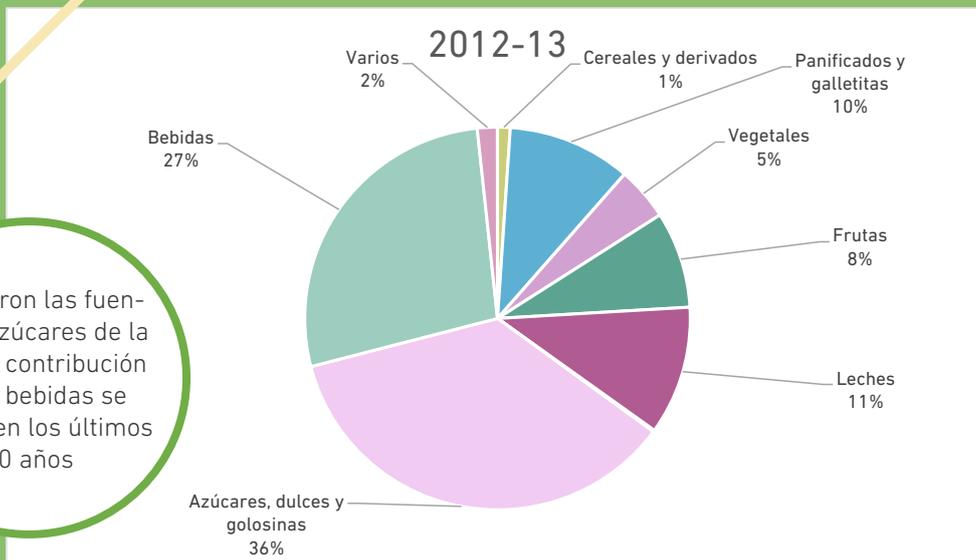
Los azúcares, dulces y golosinas son la principal fuente de azúcares, aportando entre tres cuartas partes y la mitad (Figura 60). La contribución de las bebidas se duplicó en los últimos 20 años, y el incremento observado en forma global es producto del aumento del consumo de azúcares provenientes de bebidas en los quintiles de ingresos más bajos (Figura 61). Los panificados y galletitas aumentaron su contribución en 3 puntos porcentuales en los últimos 20 años. Las frutas aportaban el 13% en 1996-97 y descendieron a 8% en 2012-13. El grupo de las leches yogures y postres lácteos, por el contenido natural de lactosa en la leche, y los azúcares agregados en postres y yogures, aportan entre 10 y 11% (Figura 60).

**Figura 60: Aporte de azúcares totales por grupo de alimentos en los tres períodos de realización de la ENGHo, por adulto equivalente (%)**

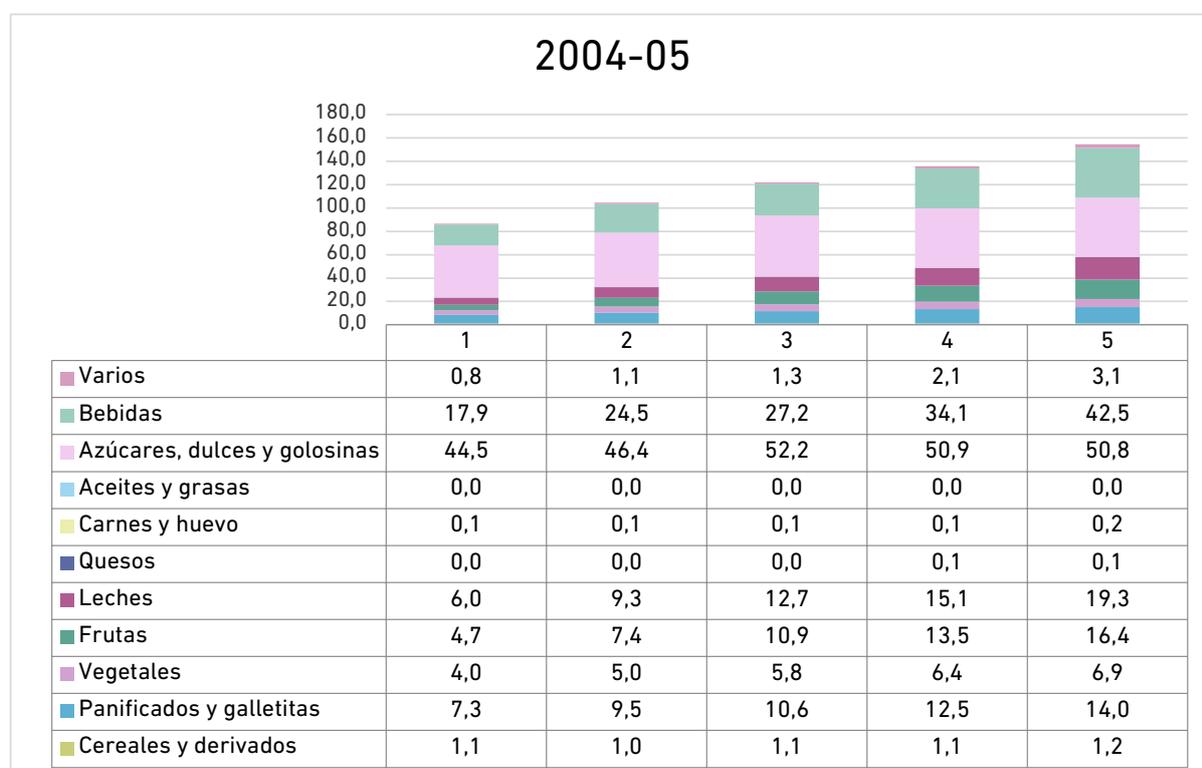
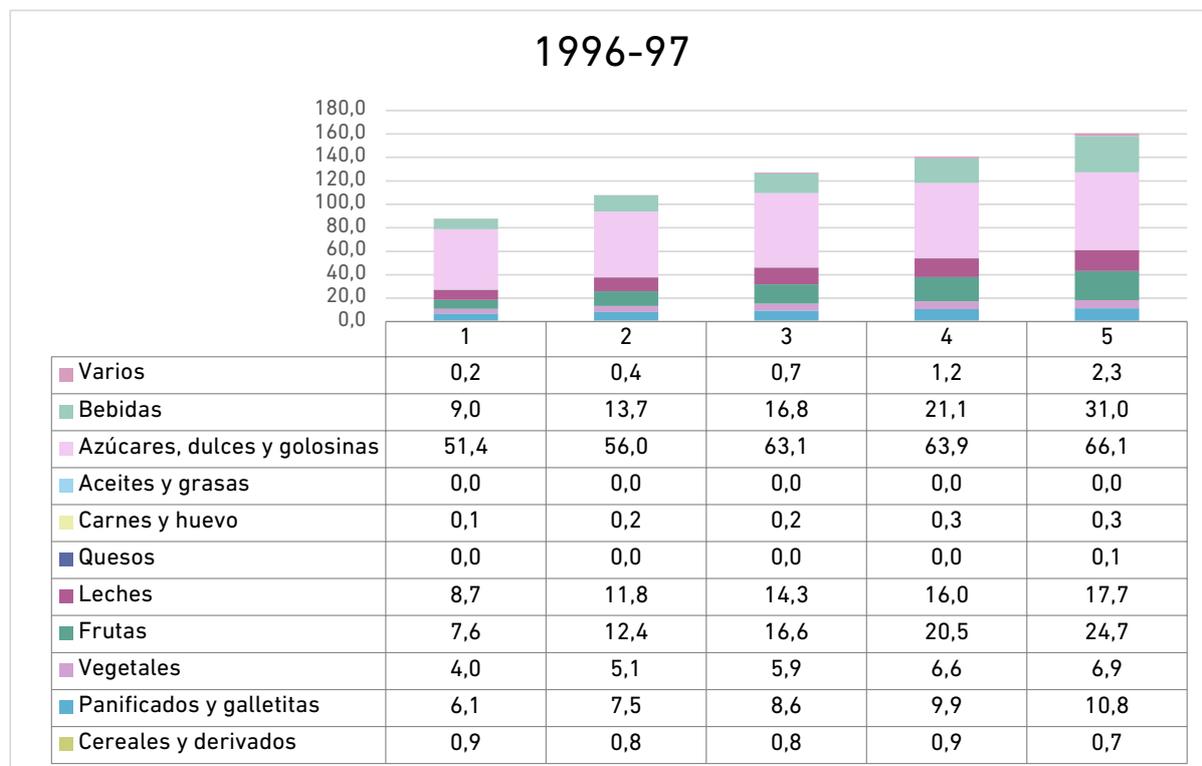


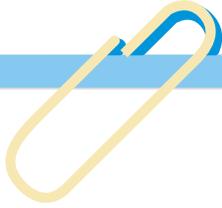


Cambiaron las fuentes de azúcares de la dieta, la contribución de las bebidas se duplicó en los últimos 20 años

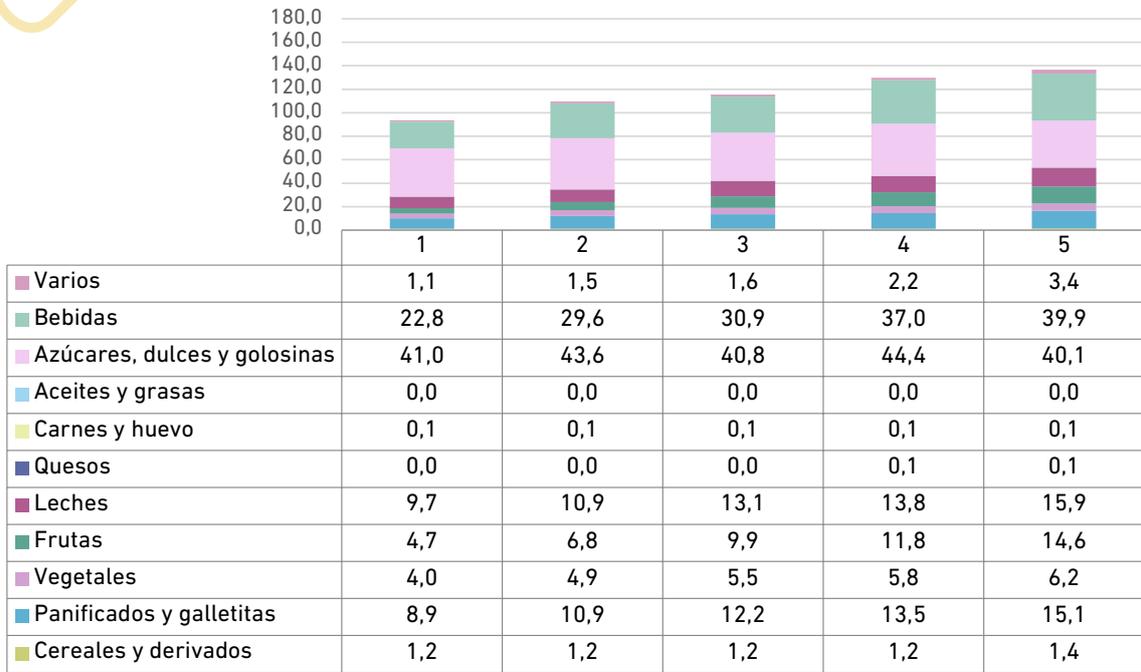


**Figura 61: Aporte promedio de azúcares totales por grupo de alimentos en los tres períodos de realización de la ENGHo, según quintil de ingreso per cápita, por adulto equivalente (g/d)**





### 2012-13



Fibra

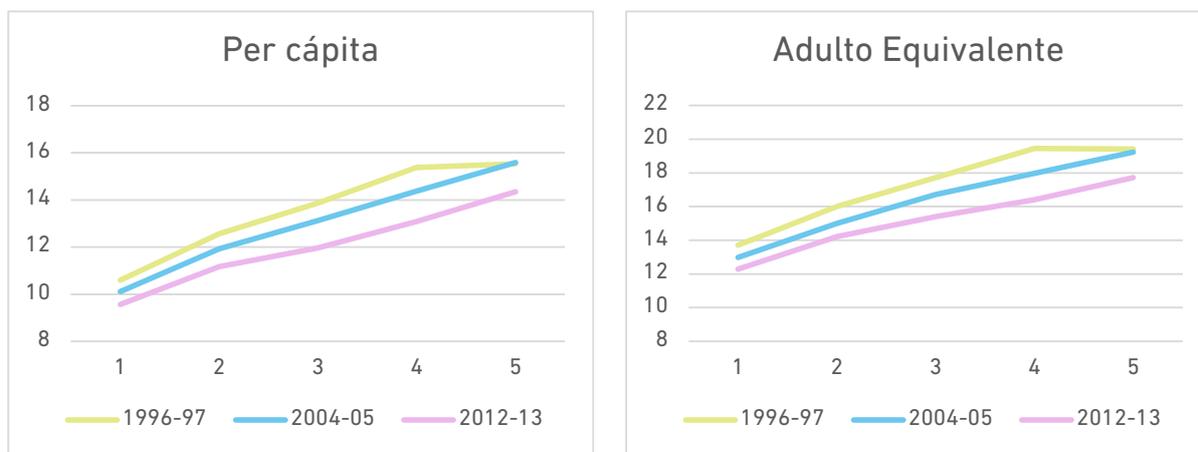
Por la disminución de frutas, hortalizas y legumbres, y el mayor consumo de cereales refinados el consumo de fibra descendió 10%

Los argentinos sólo consumimos la mitad de la fibra recomendada, y el consumo es menor en los hogares de menores ingresos

El consumo de fibra descendió más de 10% entre la primer y última encuesta, hecho que se relaciona con la disminución del consumo de hortalizas, frutas y legumbres y el aumento de la ingesta de cereales refinados. La ingesta de fibra tiene relación positiva con los ingresos del hogar (Figura 62).

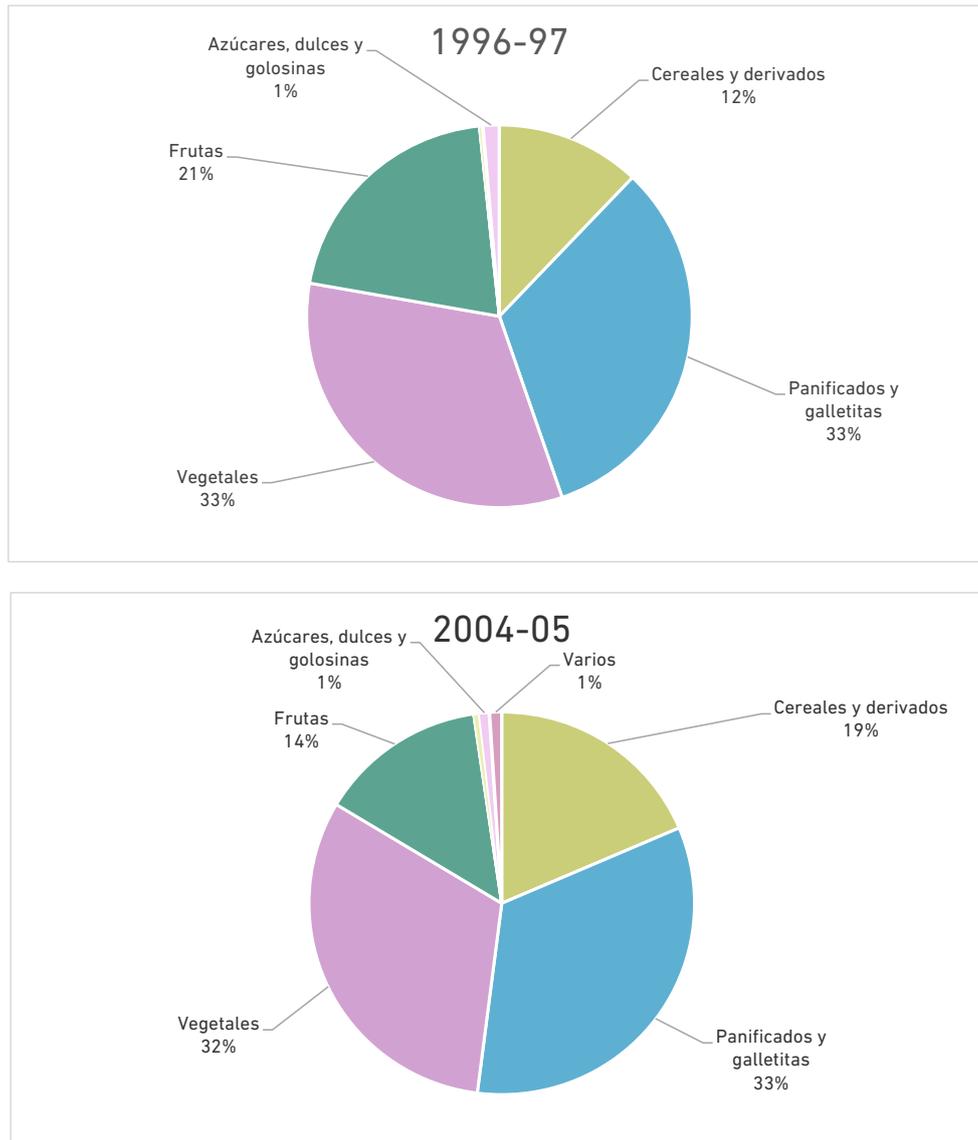
La ingesta per cápita alcanza sólo la mitad de la recomendación de consumo, con mayor inadecuación en los hogares de menores ingresos (Tabla 2 a 4).

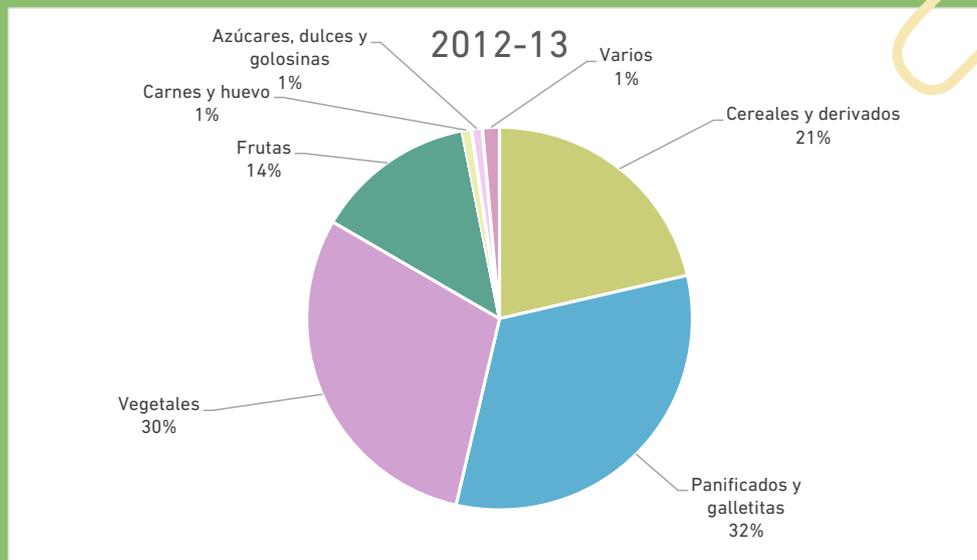
**Figura 62: Consumo de fibra (g/d) por quintil de ingreso por período, expresado per cápita y por adulto equivalente**



Al analizar el aporte por grupo de alimentos, los vegetales y frutas proveen cerca de la mitad de fibra alimentaria a la dieta de la población argentina, mientras que el resto es aportada casi en su totalidad por cereales, panificados y derivados (Figura 63).

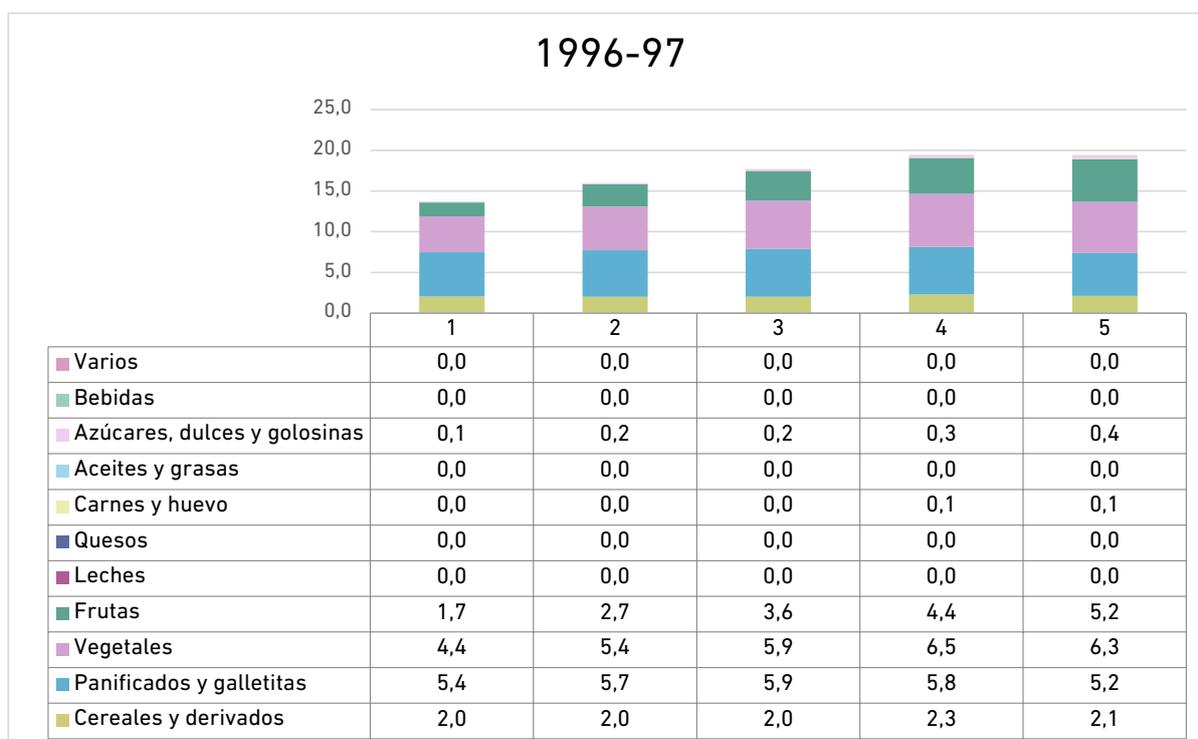
**Figura 63: Aporte de fibra por grupo de alimentos en los tres períodos de realización de la ENGHo, por adulto equivalente (%)**



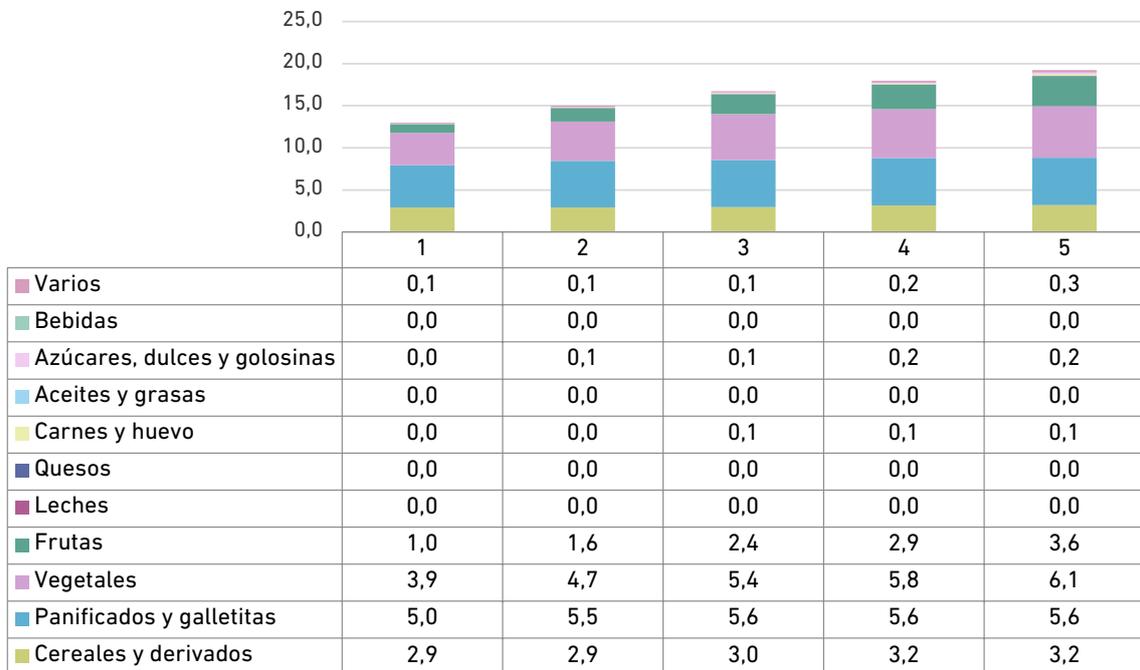


La diferencias en el consumo de fibra entre quintiles es a expensas de la fibra proveniente de frutas y vegetales, porque la proveniente de cereales, legumbres, panificados y galletitas es similar entre quintiles (Figura 64).

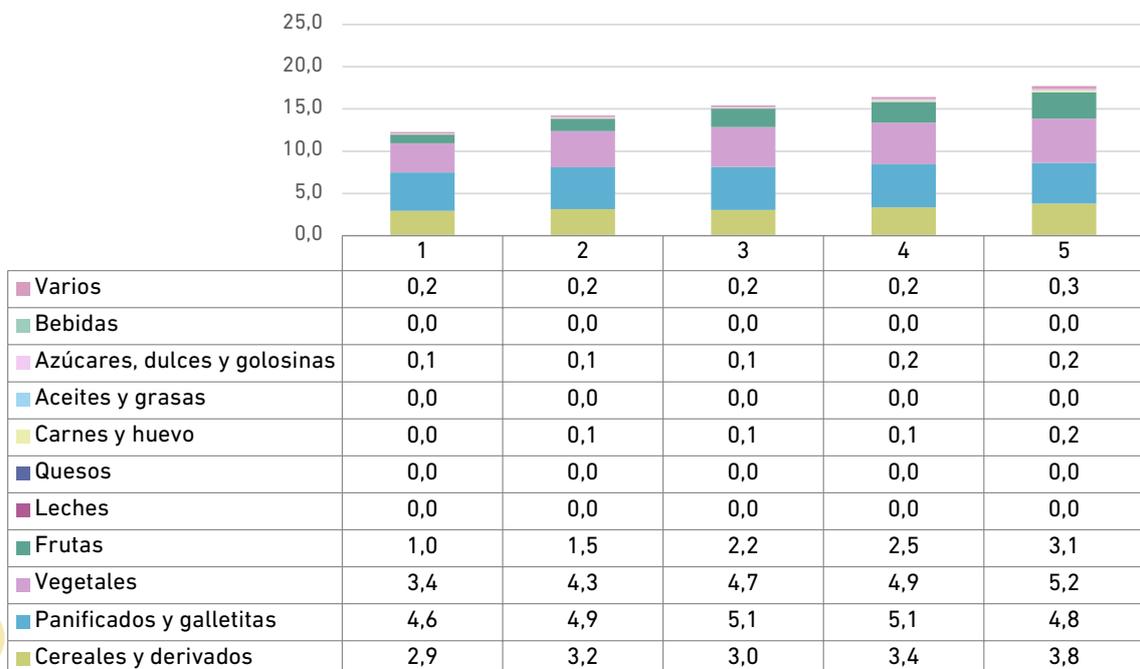
**Figura 64: Aporte promedio de fibra por grupo de alimentos en los tres períodos de realización de la ENGHo, según quintil de ingreso per cápita, por adulto equivalente (g/d)**



### 2004-05



### 2012-13



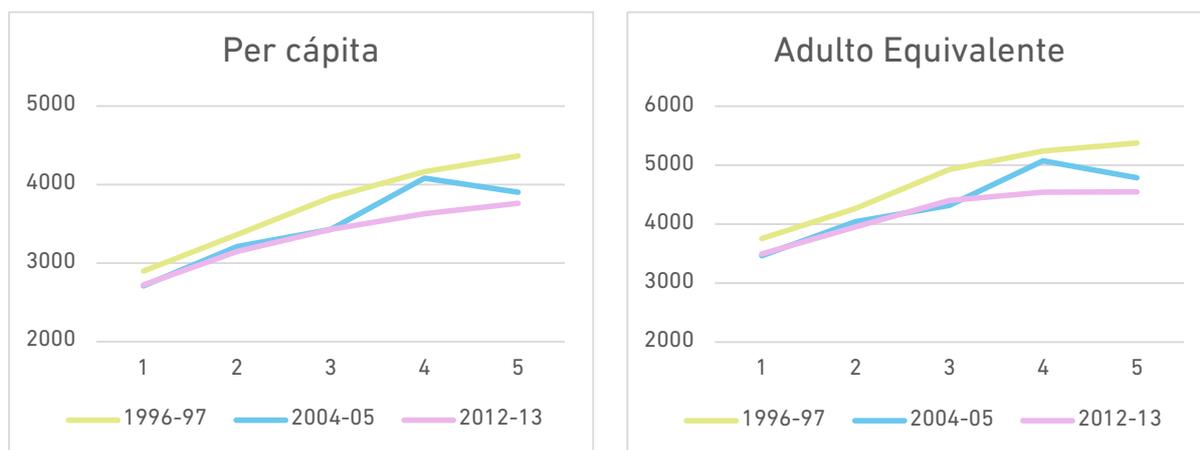
Sodio



El consumo de sodio se redujo 10% en los últimos 20 años

El consumo aparente de sodio disminuyó aproximadamente un 10% en los últimos 20 años en la Argentina (Tabla 2 a 7), el descenso fue más marcado en los quintiles más altos -7% en el primer quintil y 15% en el último quintil al considerar adulto equivalente- (Figura 65). La ingesta aparente de sodio muestra relación positiva con los ingresos del hogar (Figura 65).

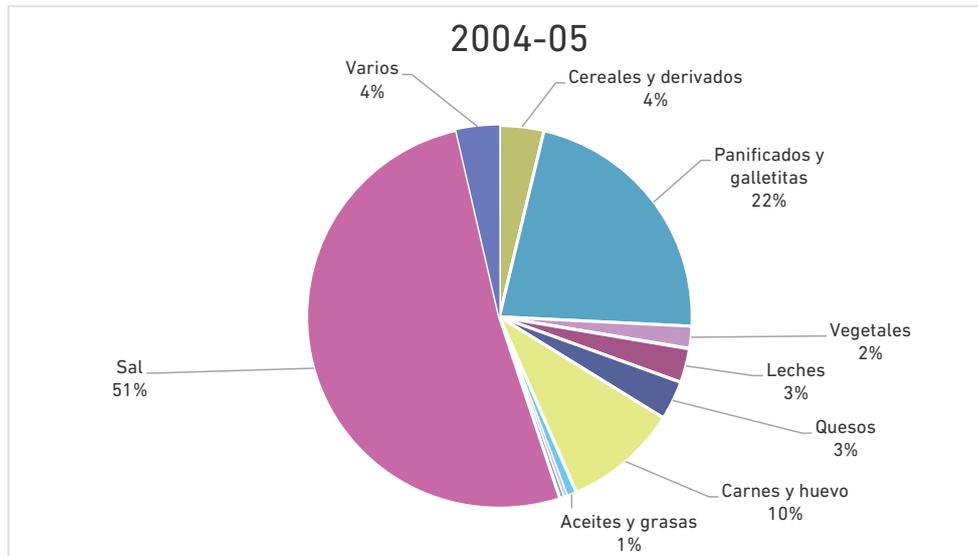
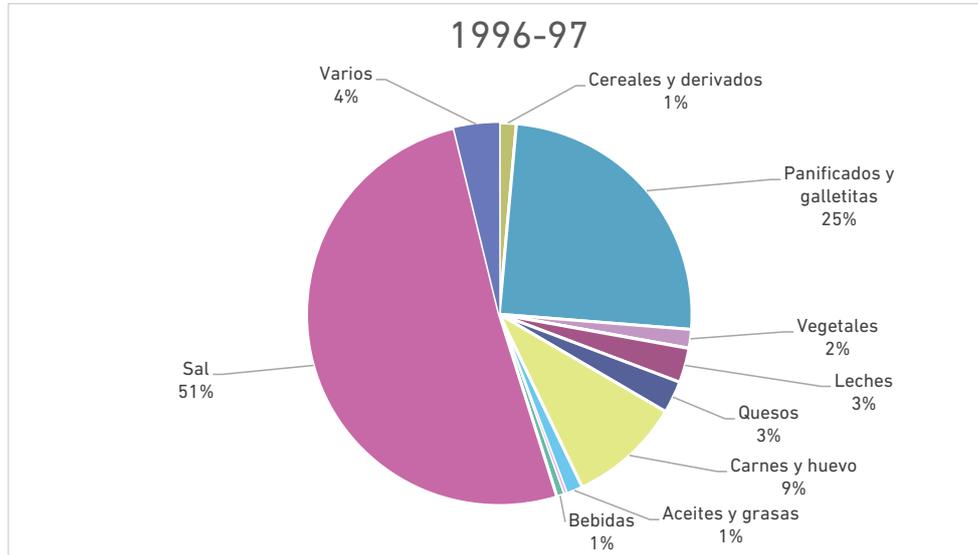
**Figura 65: Consumo de sodio (mg/d) por quintil de ingreso por período, expresado per cápita y por adulto equivalente**



La sal (de mesa y de cocina) aporta la mitad del sodio a la dieta, seguida por los panificados y galletitas que aportan una quinta parte del sodio, y las carnes enlatadas, fiambres y embutidos (Figura 66).

Los alimentos con elevado contenido de sodio, como los quesos y caldos y sopas, productos de copetín y aderezos -agrupados en el grupo denominado varios- aportan aproximadamente 300 mg de sodio a la dieta, lo que representa menos del 10% del total de sodio ingerido (Figura 66).

**Figura 66: Aporte de sodio por grupo de alimentos en los tres períodos de realización de la ENGHo, por adulto equivalente (%)**



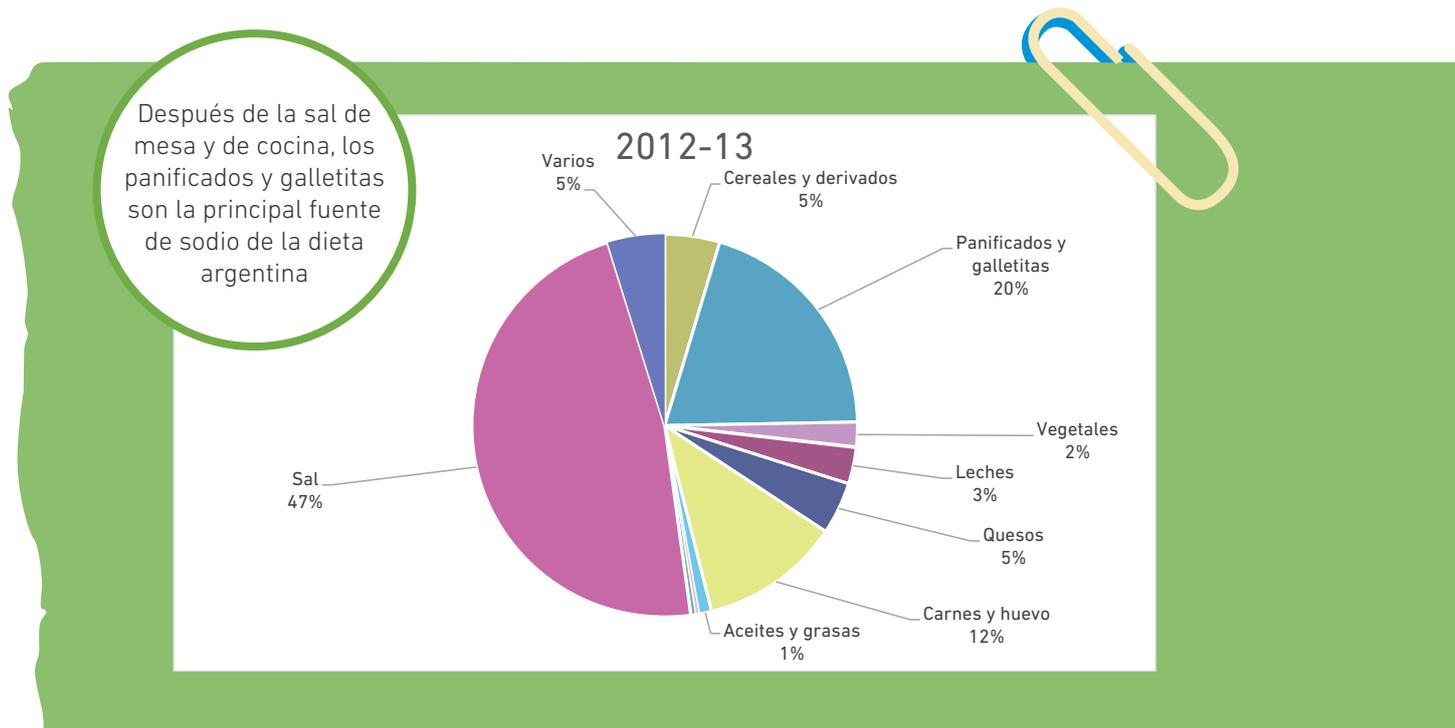
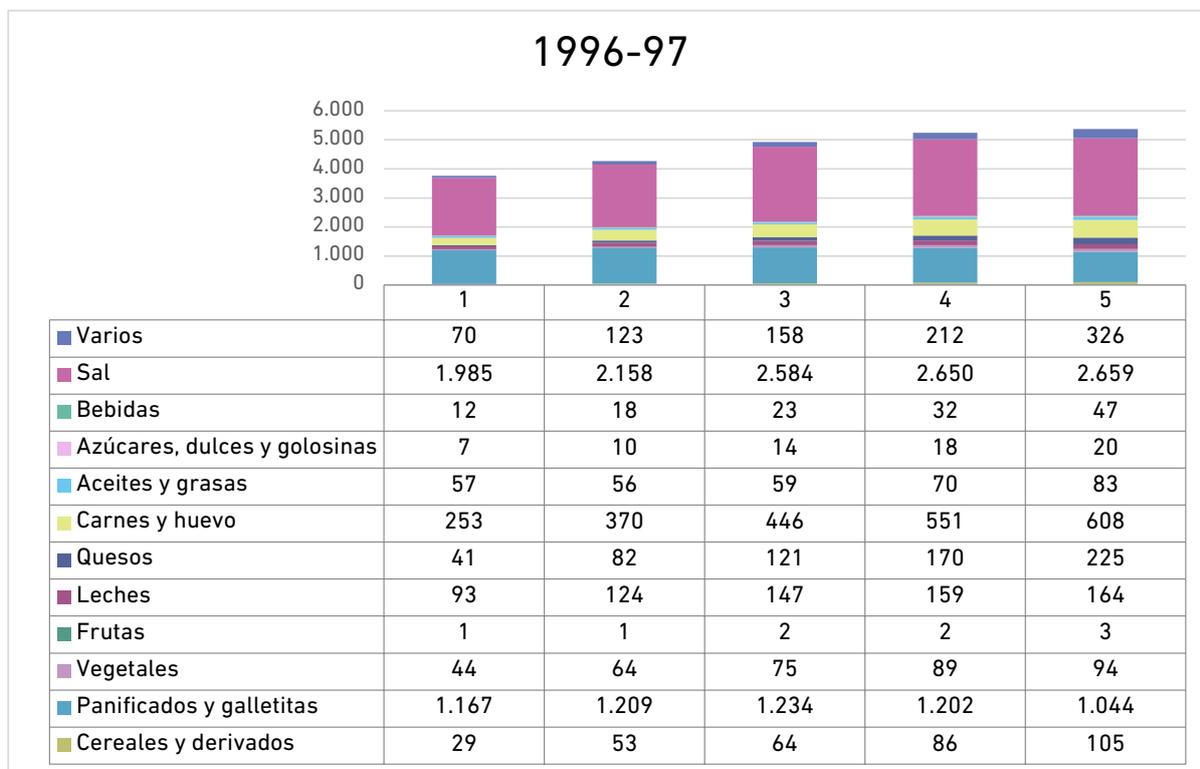


Figura 67: Aporte promedio de sodio por grupo de alimentos en los tres períodos de realización de la ENGHo, según quintil de ingreso per cápita, por adulto equivalente (mg/d)

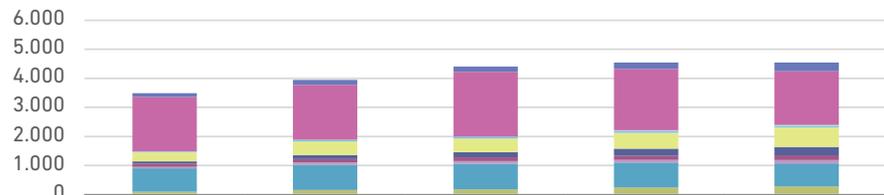


### 2004-05



	1	2	3	4	5
Varios	83	111	141	199	244
Sal	1.978	2.186	2.213	2.704	2.087
Bebidas	4	7	11	16	25
Azúcares, dulces y golosinas	8	11	13	16	21
Aceites y grasas	17	28	36	46	55
Carnes y huevo	241	343	412	492	600
Quesos	51	92	135	182	254
Leches	64	97	129	150	181
Frutas	1	2	2	3	5
Vegetales	47	62	84	93	115
Panificados y galletitas	899	983	988	969	941
Cereales y derivados	69	119	153	206	263

### 2012-13

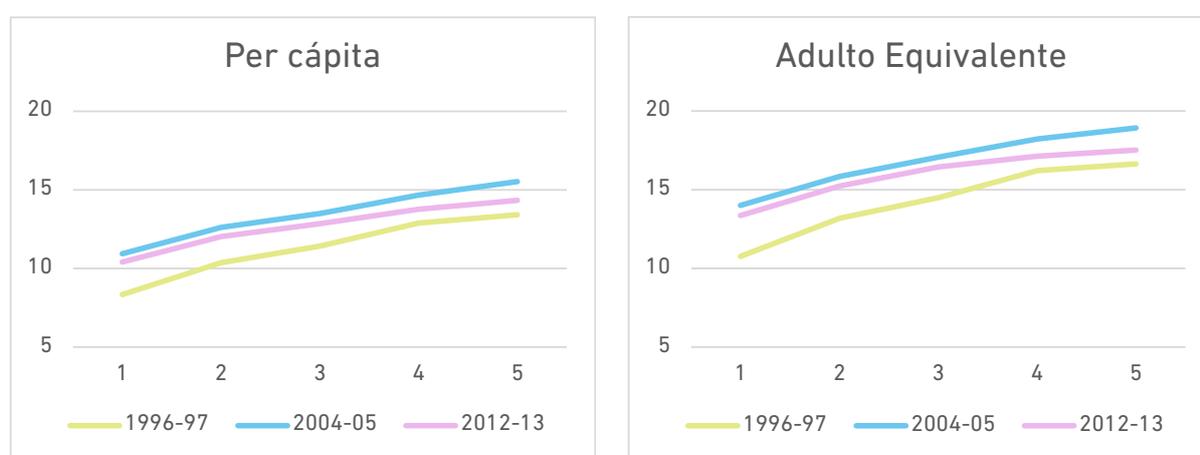


	1	2	3	4	5
Varios	134	169	179	214	304
Sal	1.868	1.889	2.225	2.110	1.835
Bebidas	5	10	13	17	26
Azúcares, dulces y golosinas	9	12	12	16	17
Aceites y grasas	31	44	42	56	54
Carnes y huevo	300	463	474	549	676
Quesos	84	145	174	236	286
Leches	100	111	135	142	155
Frutas	1	1	2	2	4
Vegetales	56	79	85	95	122
Panificados y galletitas	806	867	880	857	796
Cereales y derivados	100	161	181	249	273

## Hierro

La ingesta aparente de hierro aumentó 10% (Tabla 2 a 7), el incremento fue mayor en los hogares de los quintiles más bajos, llegando a más del 20% en el quintil 1. A pesar de ello el consumo aparente es mayor en los individuos de los hogares de mayores ingresos (Figura 68).

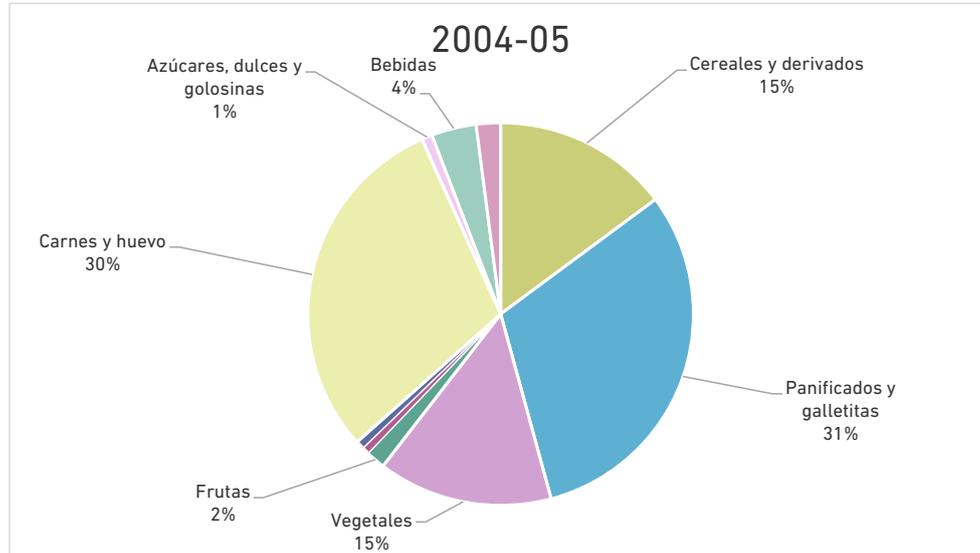
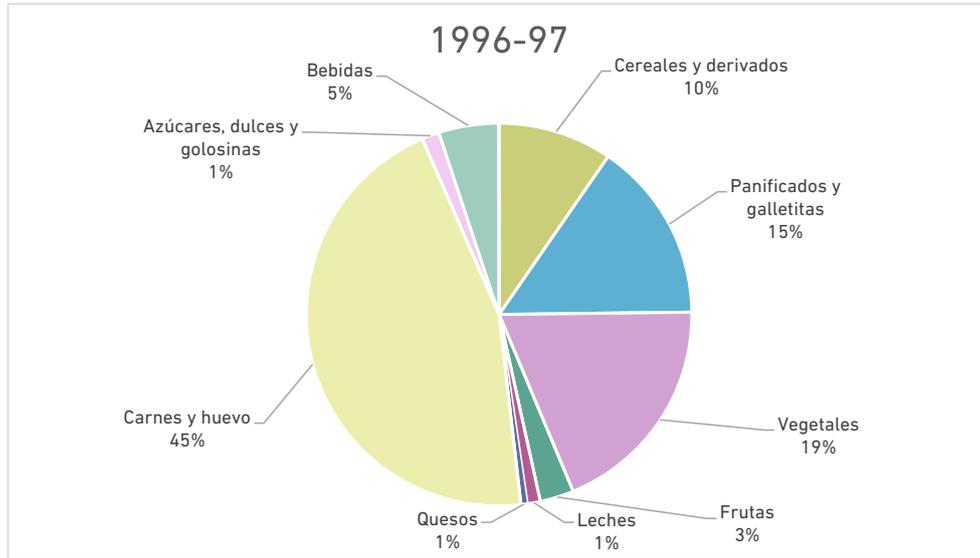
**Figura 68: Consumo de hierro (mg/d) por quintil de ingreso por período, expresado per cápita y por adulto equivalente**

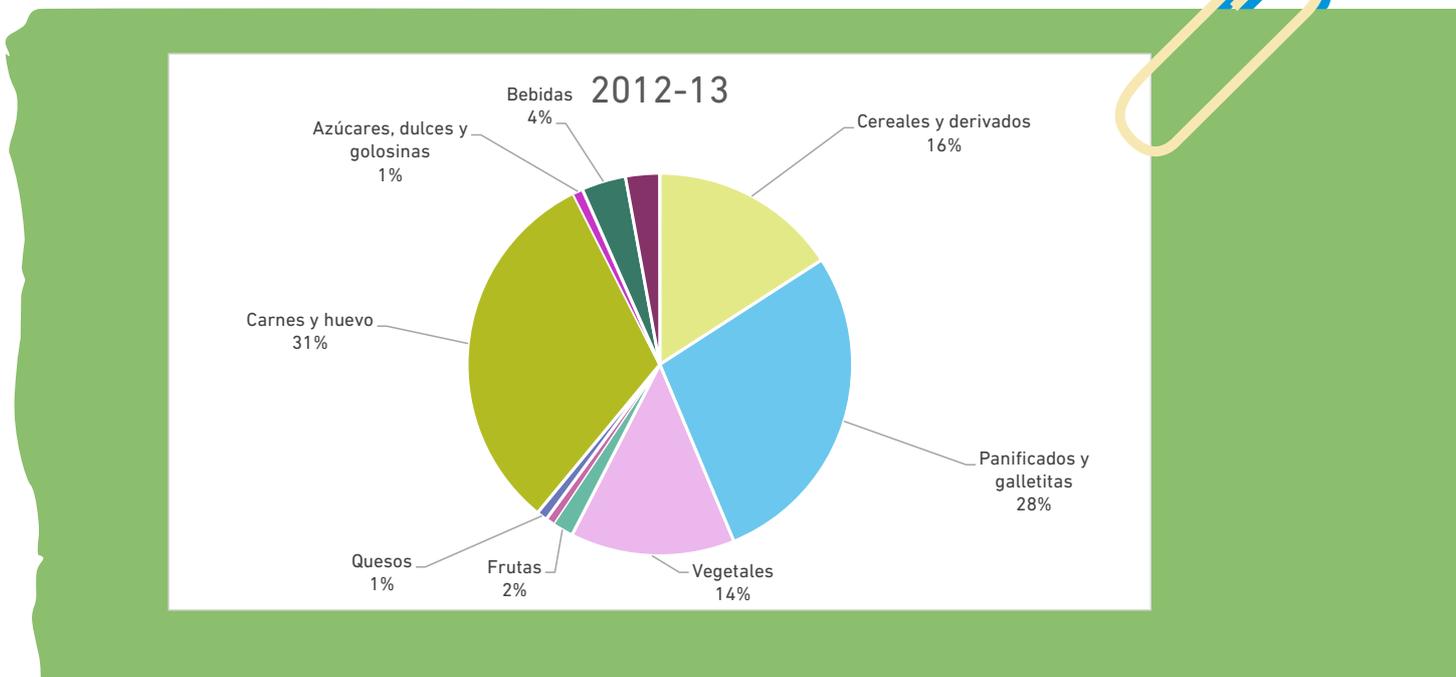


Entre la primera encuesta y las sucesivas se destaca el impacto de la ley de enriquecimiento de harina de trigo. En 1996-97 aproximadamente la mitad del hierro era aportado por las carnes, disminuyendo a una tercera parte en los años posteriores. Los panificados, galletitas y cereales aportan cerca de la mitad del hierro de la dieta luego de la implementación de la ley. Los vegetales contribuyen con menos de un quinta parte del hierro total (Figura 69).



**Figura 69: Aporte de hierro por grupo de alimentos en los tres períodos de realización de la ENGHo, por adulto equivalente (%)**

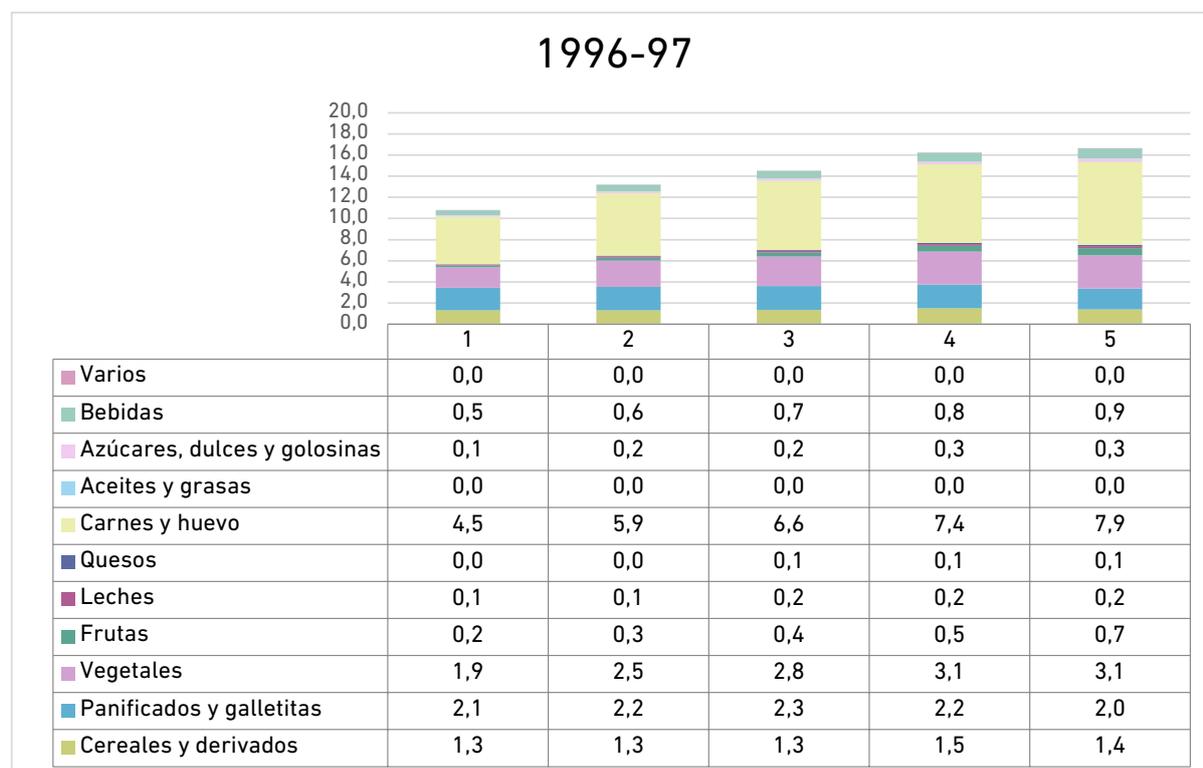


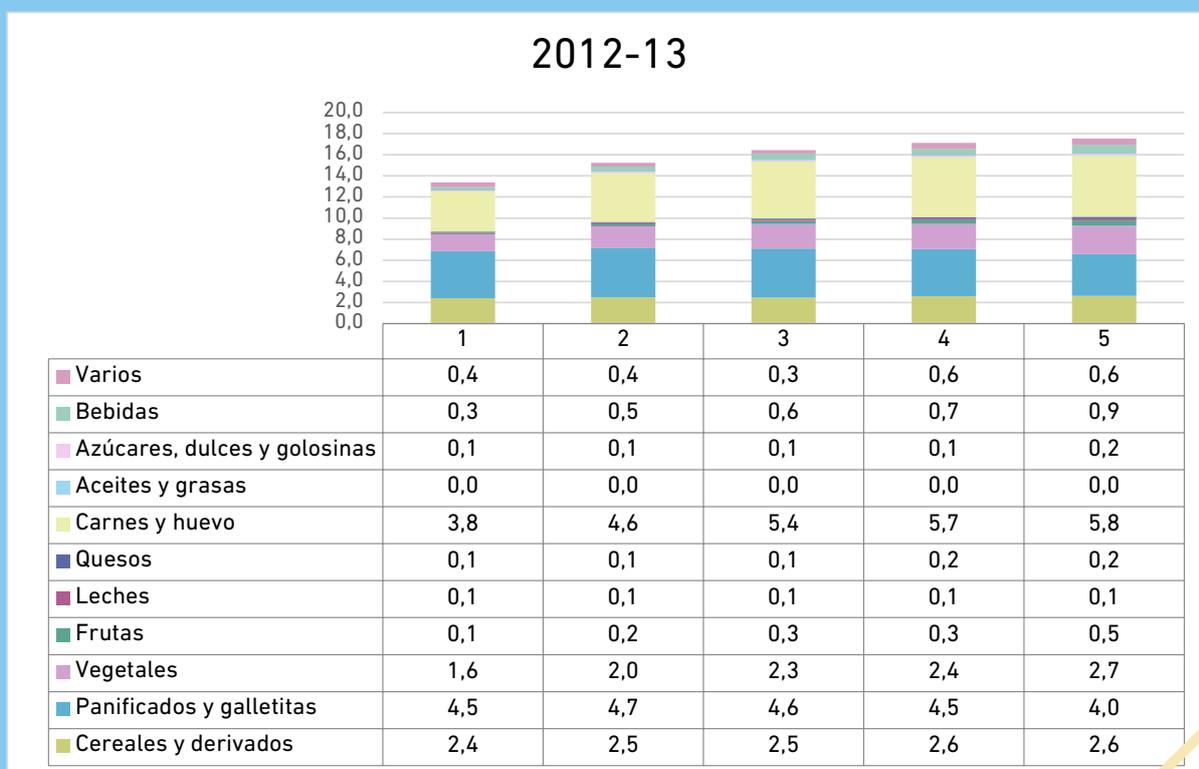
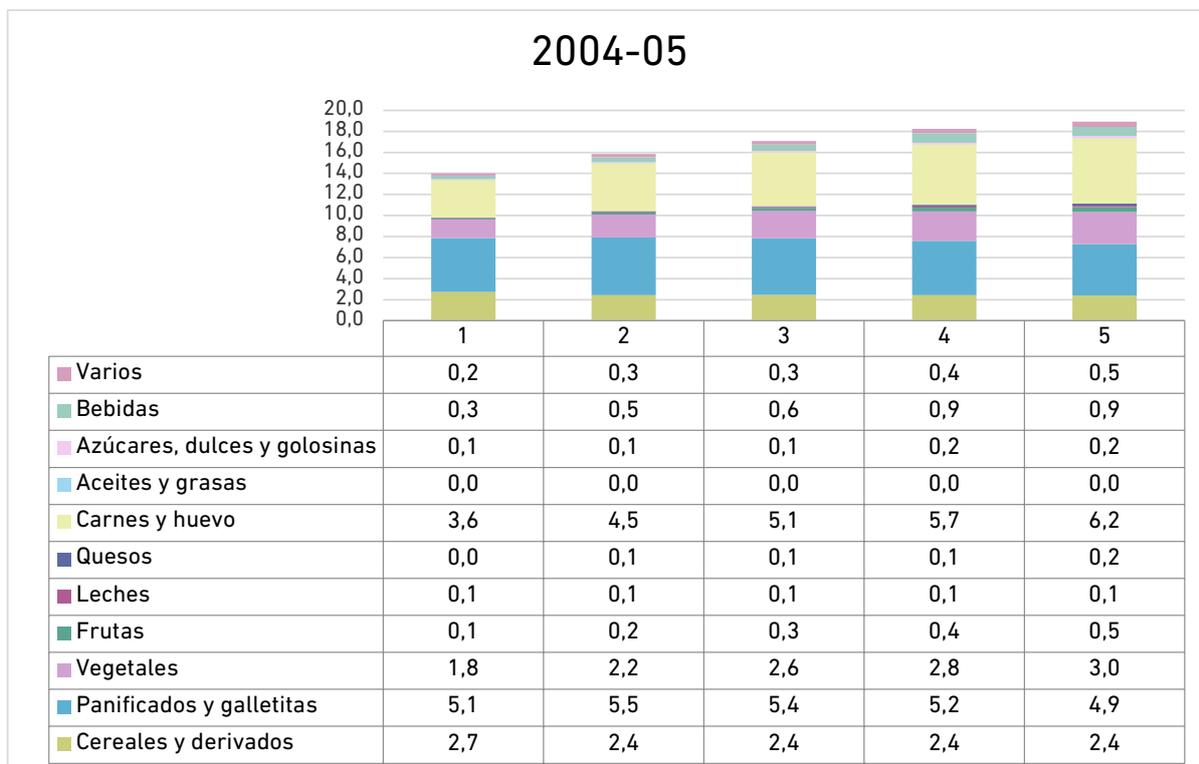


Luego de la implementación de la ley de enriquecimiento de harina de trigo, los panificados, galletitas y cereales contribuyen con cerca de la mitad del hierro de la dieta de los argentinos

En términos absolutos, los hogares del último quintil consumen el doble de hierro proveniente de carnes que los del primer quintil, y similar cantidad de panificados, galletitas y cereales, pero en términos relativos el hierro proveniente de harina de trigo es mayor en los hogares de menores ingresos, aproximadamente 10 puntos porcentuales entre quintiles extremos (Figura 70).

**Figura 70: Aporte promedio de hierro por grupo de alimentos en los tres períodos de realización de la ENGHo, según quintil de ingreso per cápita, por adulto equivalente (mg/d)**





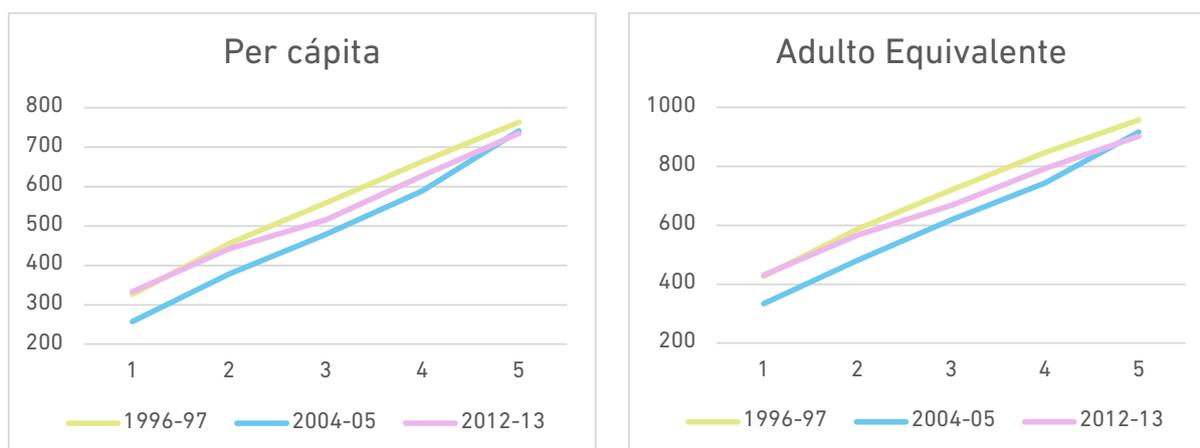
## Calcio

El consumo de calcio está por debajo de la recomendación en los tres periodos de realización de la encuesta y en todos los niveles de ingreso

El consumo de calcio descendió 13% entre 1996-97 y 2004-05, y luego volvió a aumentar en 2012-13 pero sin alcanzar los valores de iniciales. Se observa una correlación positiva entre la ingesta de calcio y el nivel de ingresos del hogar (Figura 71).

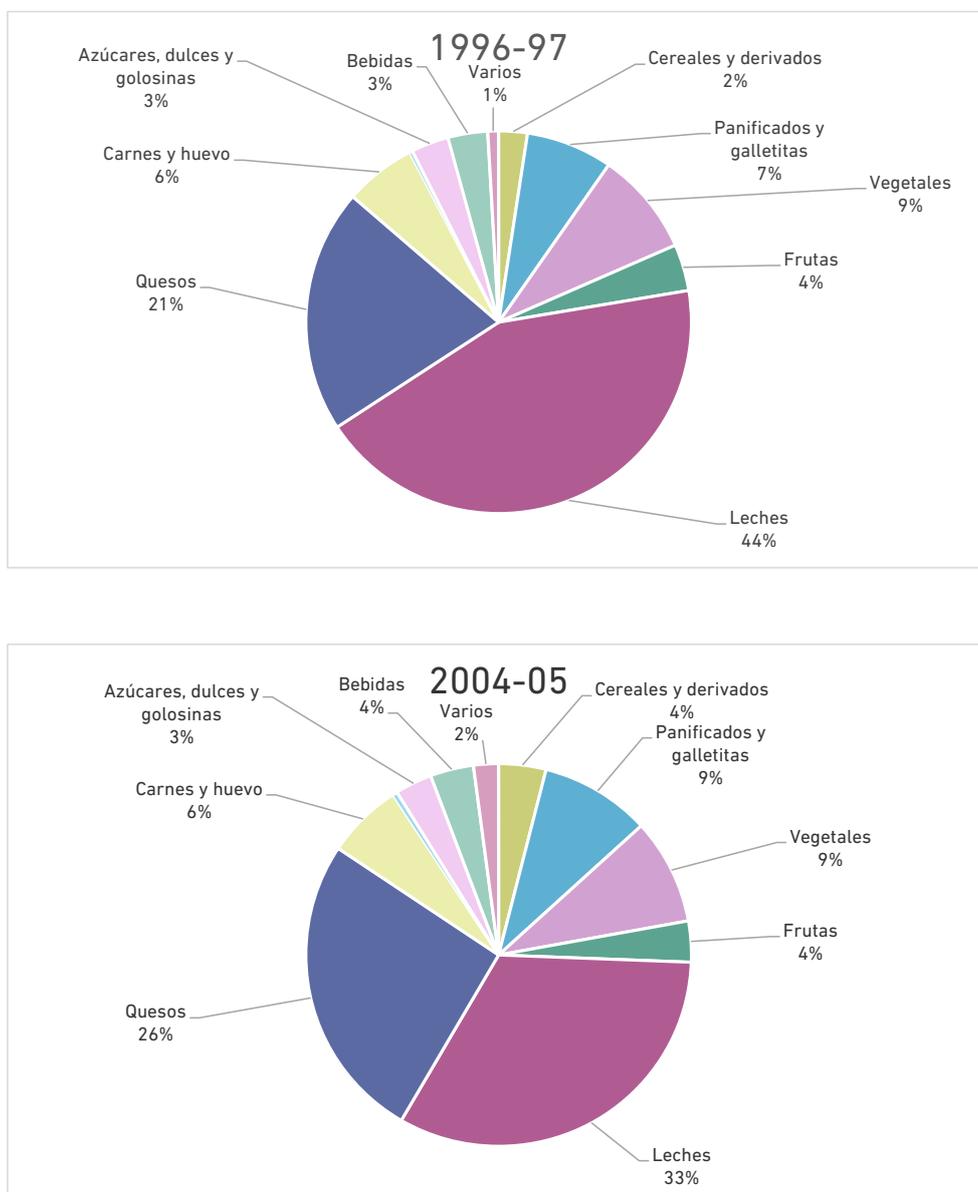
Los hogares de menores ingresos sólo alcanzan a cubrir entre una tercera parte y la mitad de la recomendación de calcio, y a partir del tercer quintil se cubre aproximadamente dos terceras partes. En ningún período se alcanza a cubrir la totalidad de la recomendación de calcio (Tabla 2 a 4).

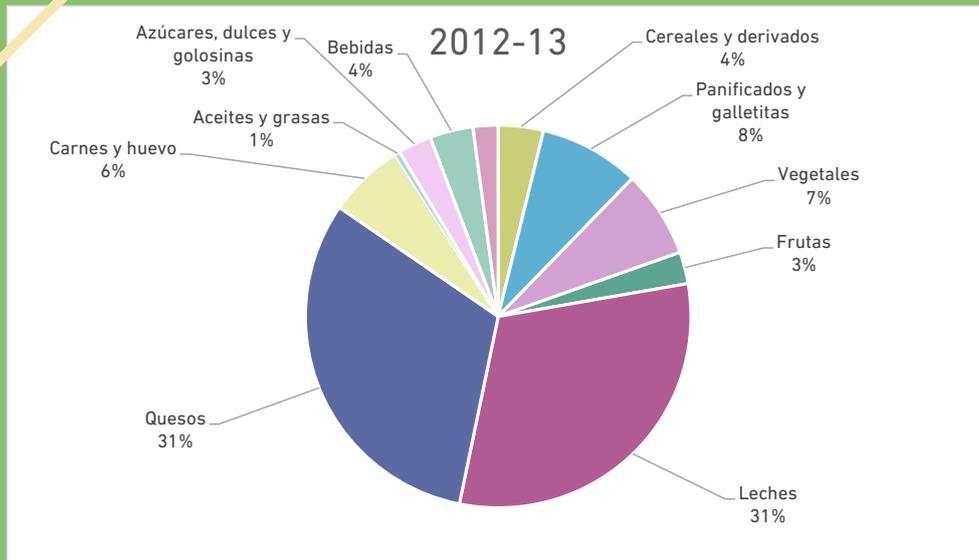
**Figura 71: Consumo de calcio (mg/d) por quintil de ingreso por período, expresado per cápita y por adulto equivalente**



Dos tercios del calcio dietario son aportados por el grupo de los lácteos. En los últimas dos décadas la proporción proveniente de leches descendió y la de quesos aumentó. El resto de los alimentos aportan cantidades menores, sin que se destaque ninguna otra fuente (Figura 72).

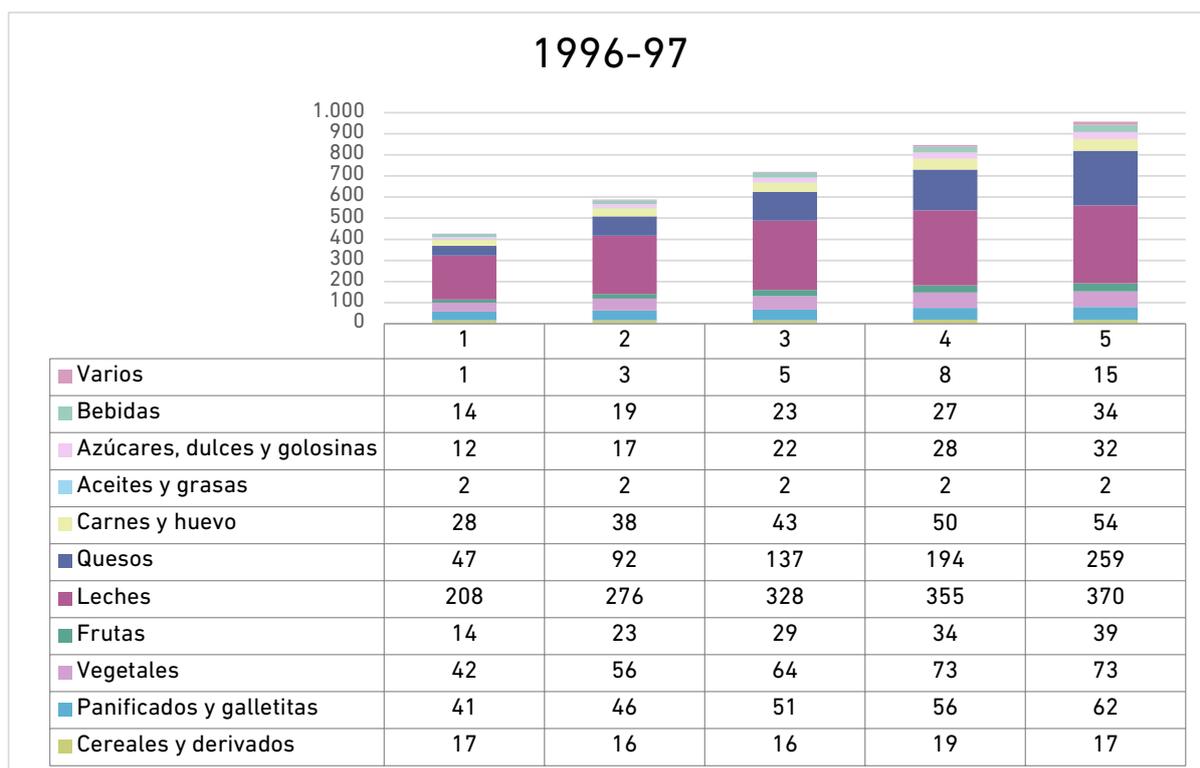
**Figura 72: Aporte de calcio por grupo de alimentos en los tres períodos de realización de la ENGHo, por adulto equivalente (%)**

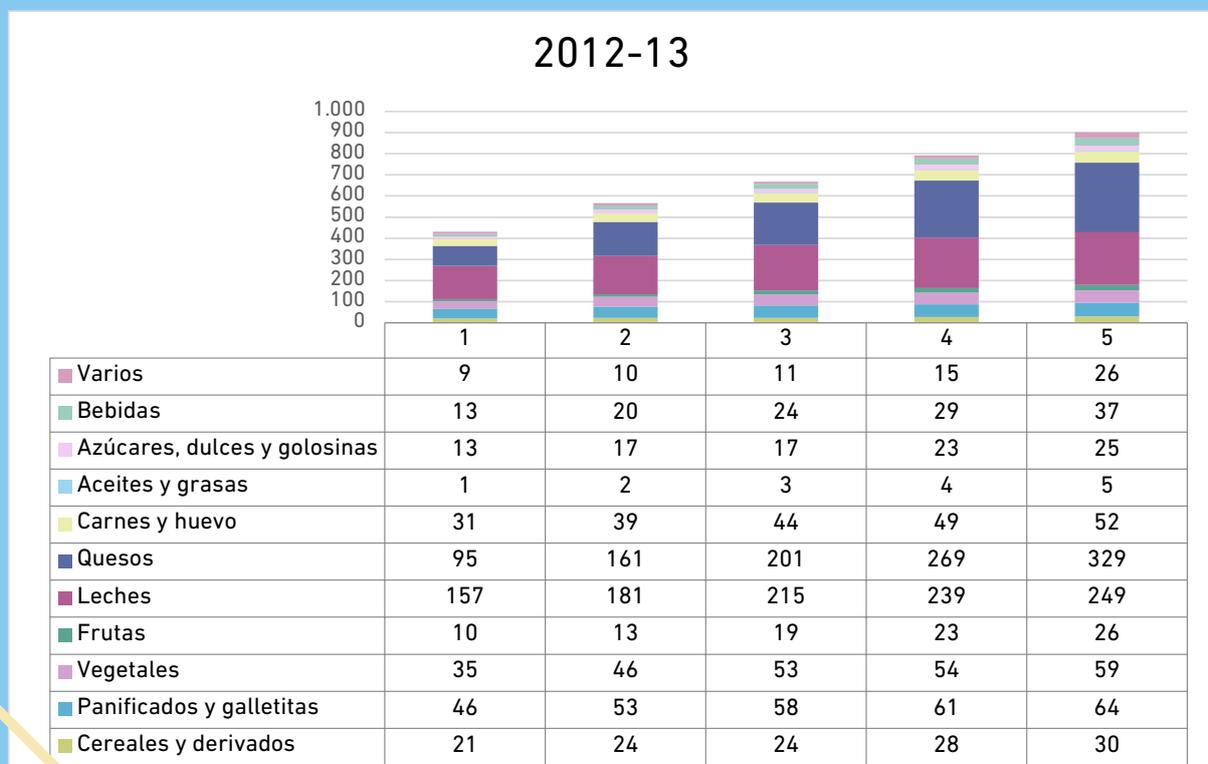
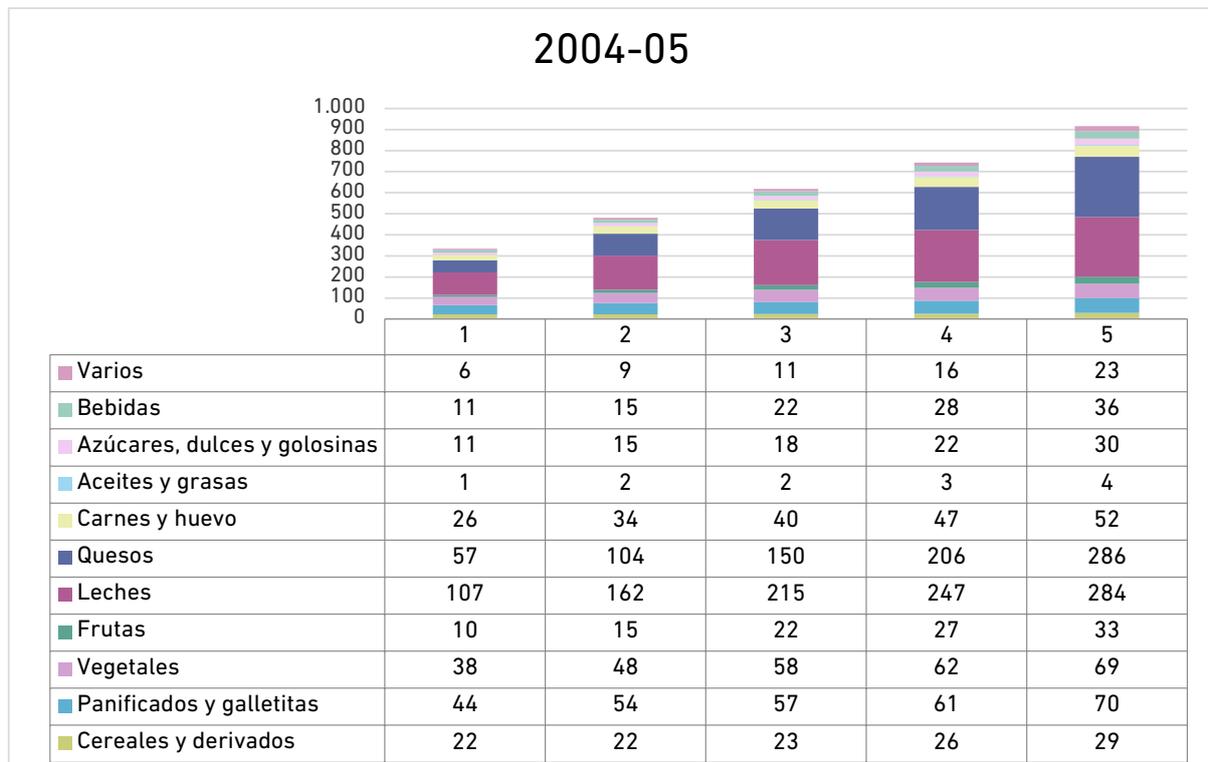




En 1996-97 la proporción de calcio proveniente de leches en los hogares del primer quintil era mayor al del último quintil -48% vs. 38%, respectivamente-, en 2004-05 una tercera parte era aportada por este grupo sin diferencias entre quintiles, y en 2012-13 vuelve a observarse la diferencia entre los quintiles extremos -36% vs. 28%, respectivamente-. En relación al calcio proveniente de quesos, la diferencia es más acentuada entre quintiles y sostenida en el tiempo -1996-97: 11% vs. 27%; 2004-05: 17% vs. 31%; 2012-13: 22% vs. 36%, primer y último quintil respectivamente- (Figura 73).

**Figura 73: Aporte promedio de calcio por grupo de alimentos en los tres períodos de realización de la ENGHo, según quintil de ingreso per cápita, por adulto equivalente (mg/d)**



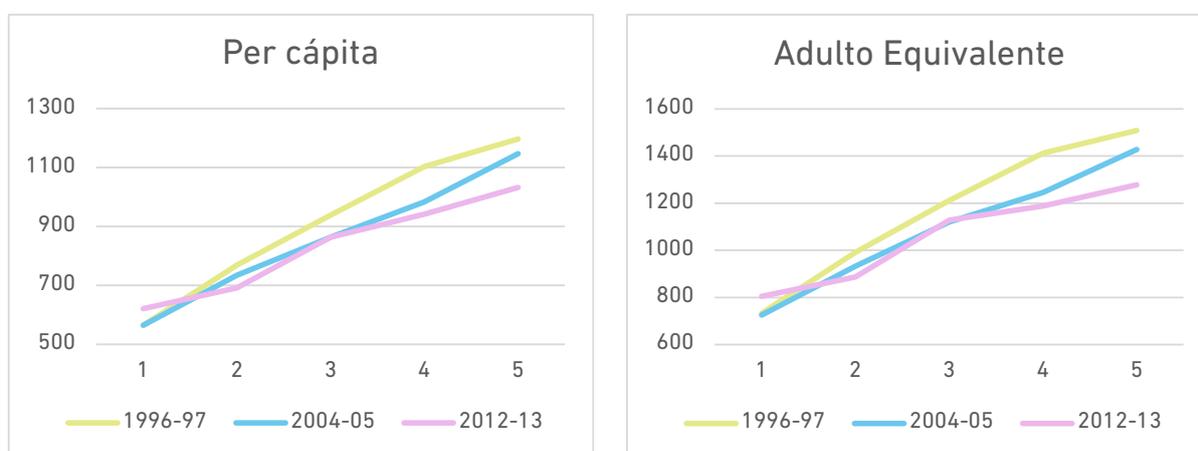


## Vitamina A

La relación entre la ingesta de vitamina A e ingresos es positiva (Figura 74). El consumo descendió aproximadamente 10% en las últimas dos décadas (Tabla 5 a 7), aunque en los hogares del primer quintil en 2012-13 la ingesta es superior que en los períodos anteriores (Figura 74).

La adecuación a las recomendaciones muestra suficiencia en todos los periodos (Tabla 2 a 4).

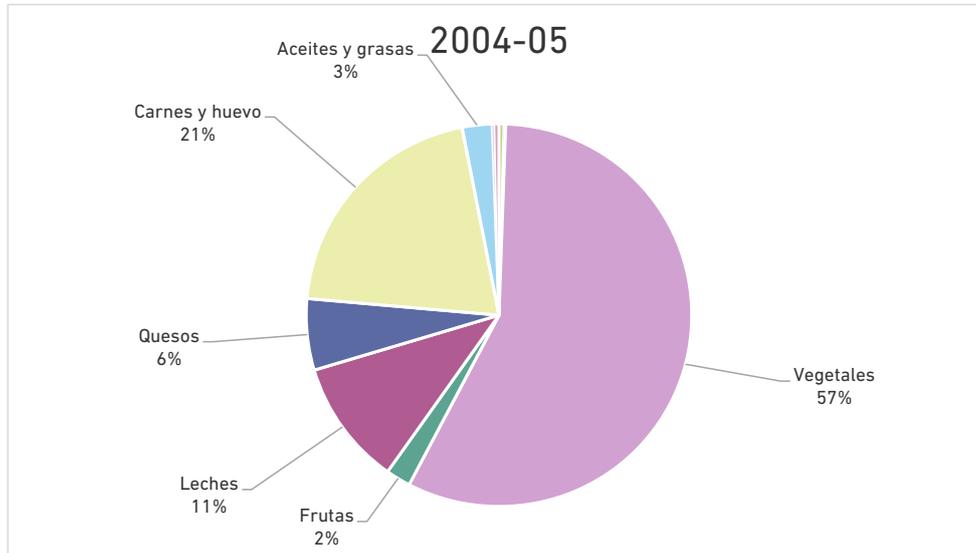
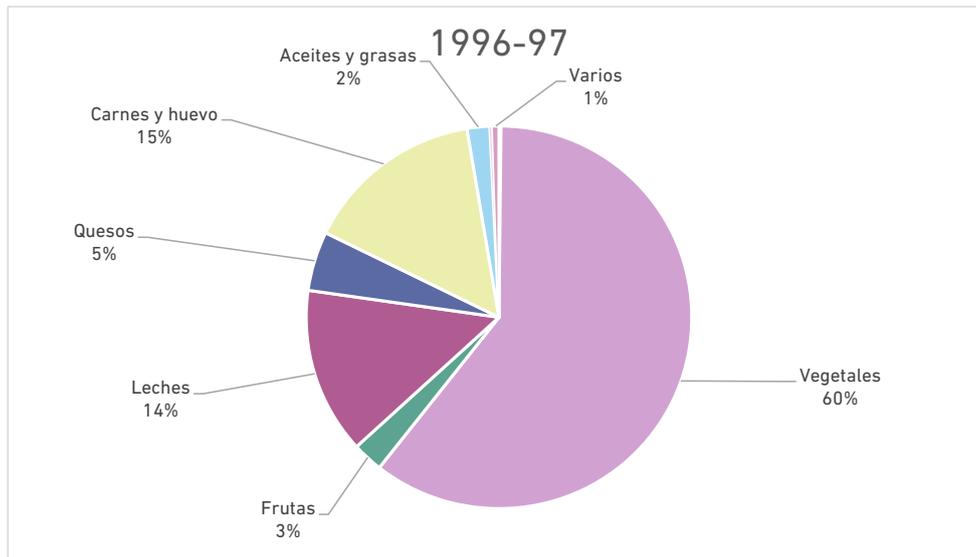
**Figura 74: Consumo de vitamina A (ug/d) por quintil de ingreso por período, expresado per cápita y por adulto equivalente**



Los vegetales son la principal fuente de vitamina A en la dieta argentina. Como consecuencia de la disminución del consumo de vegetales, su contribución a la ingesta total de vitamina A descendió de dos terceras partes a la mitad (Figura 75), con menor participación en los hogares de menores ingresos (Figura 76).

Las carnes y huevo, leches, yogures y postres lácteos, y quesos aportan el resto de la vitamina A (Figura 75). La proporción proveniente de carnes y huevo crece conforme disminuyen los ingresos del hogar, llegando a ser más del doble en términos porcentuales (Figura 76), esto se debe el mayor consumo de carnes grasas y vísceras (Tabla 23, 24 y 25 en anexos).

**Figura 75: Aporte de vitamina A por grupo de alimentos en los tres períodos de realización de la ENGHo, por adulto equivalente (%)**



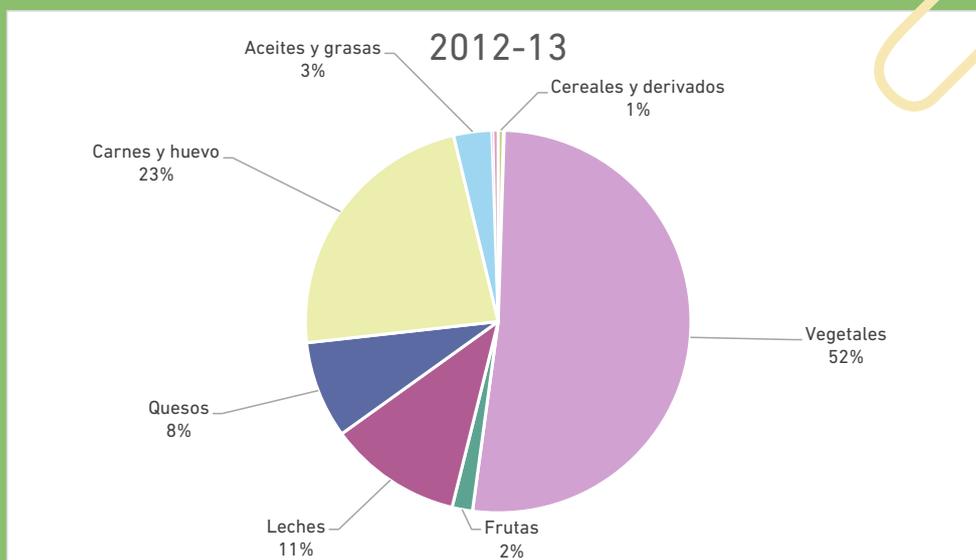
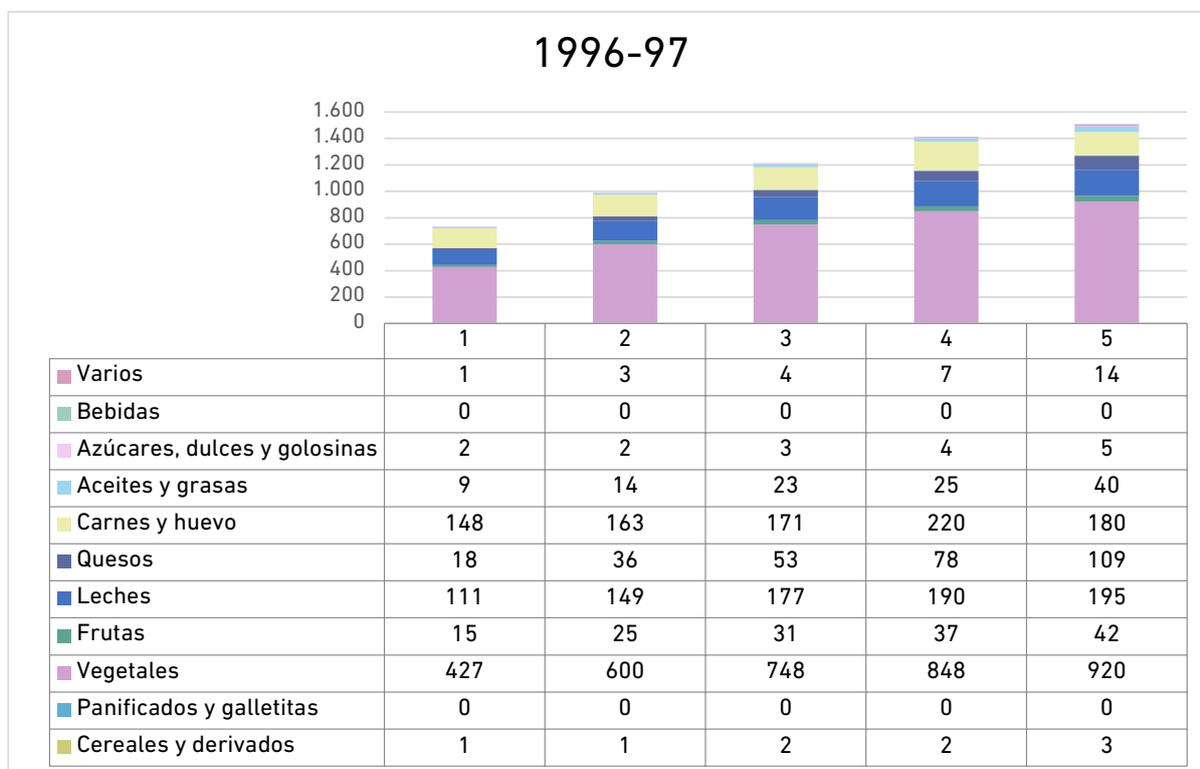
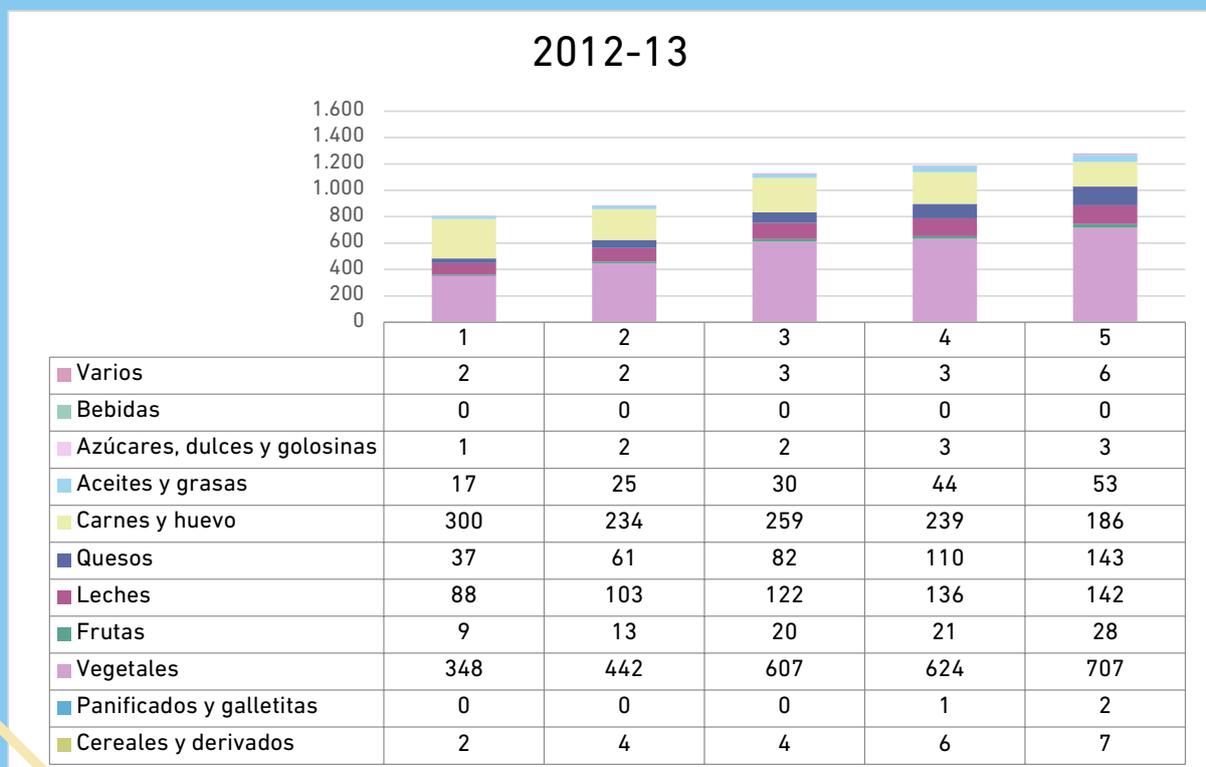
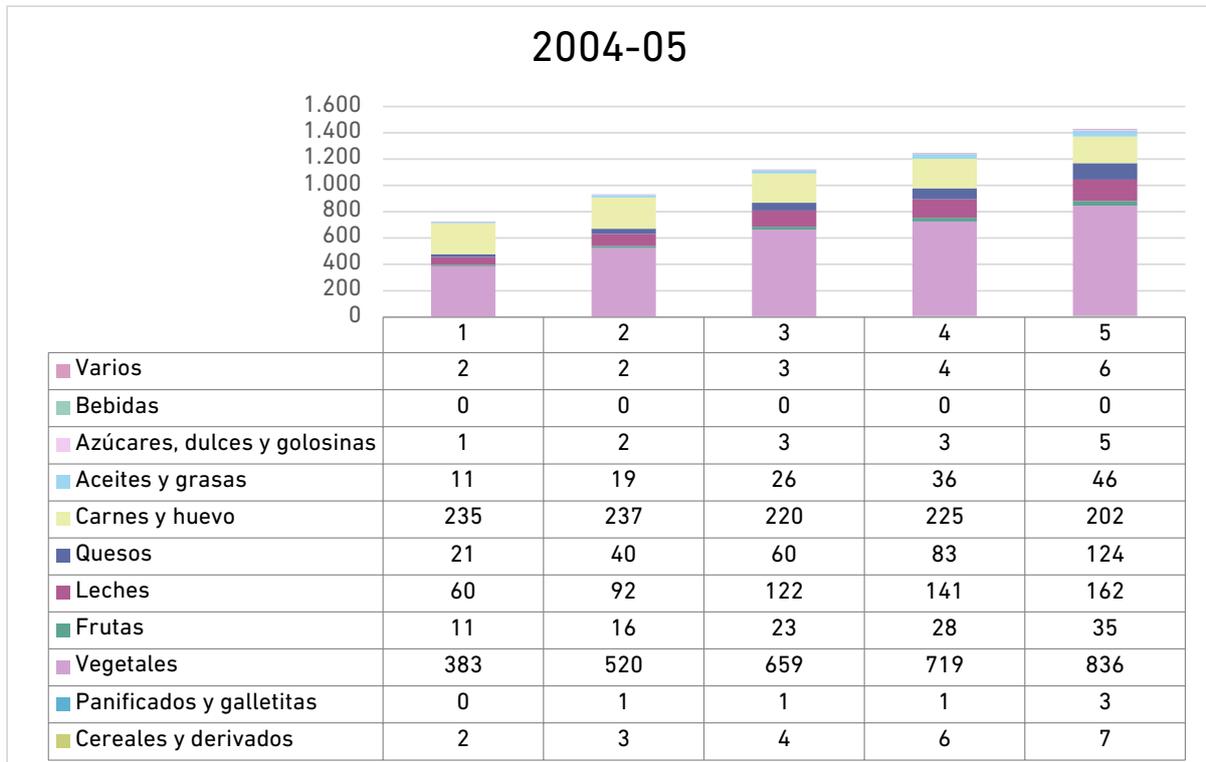


Figura 76: Aporte promedio de vitamina A por grupo de alimentos en los tres períodos de realización de la ENGHo, según quintil de ingreso per cápita, por adulto equivalente (ug/d)



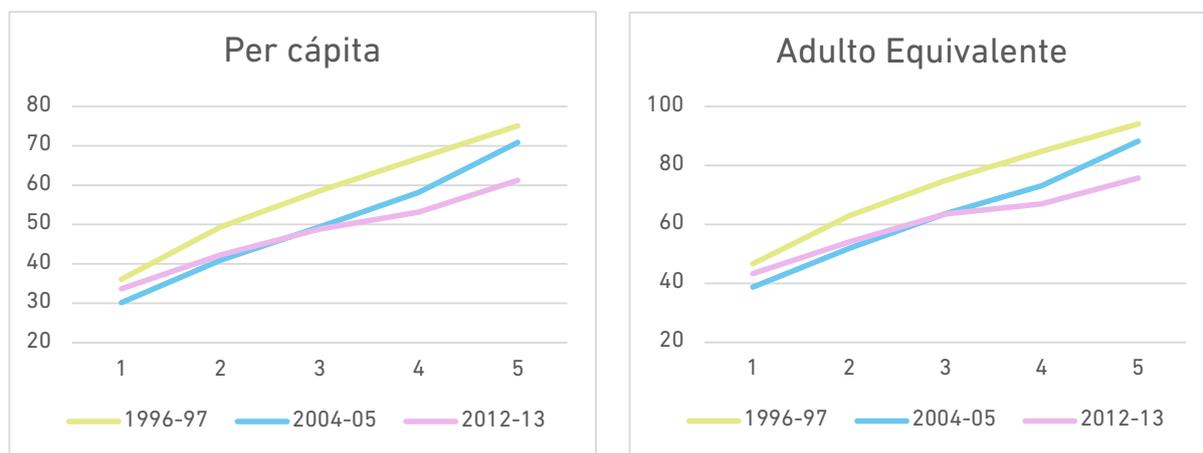


## Vitamina C

En virtud del bajo consumo de frutas y vegetales y de la disminución de su consumo en los últimos 20 años, la ingesta de vitamina C es 17% menor en 2012-13 en relación con 1996-97 (Tabla 5 a 7). En el primer período de realización de la encuesta la ingesta promedio per cápita no alcanzaba las recomendaciones en los quintiles inferiores, en 2004-05 se extendió al cuarto quintil y en 2012-13 ningún quintil alcanza las recomendaciones de ingesta de vitamina (Tabla 2 a 5).

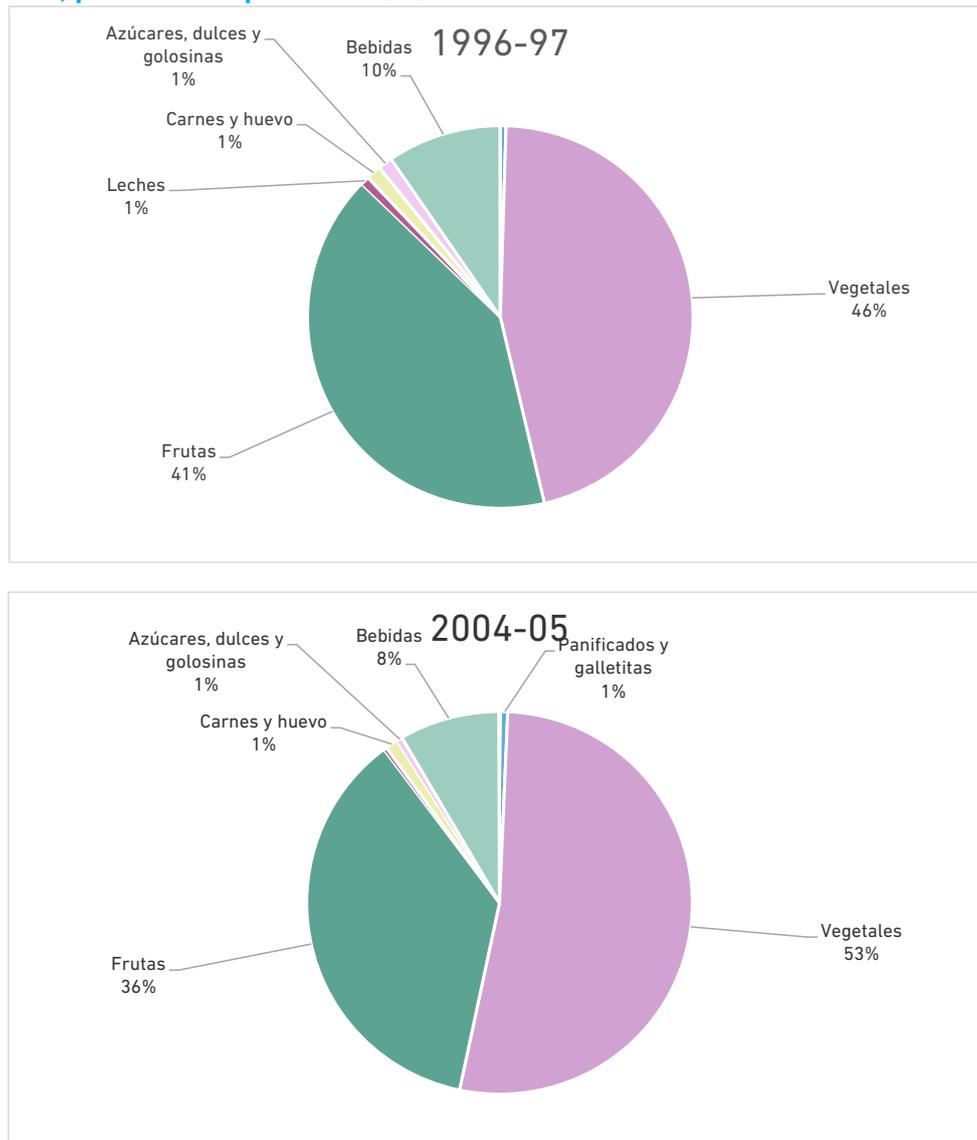
La caída de ingesta de vitamina C es más acentuada en los hogares de mayores ingresos a pesar de que la ingesta crece conforme lo hacen los ingresos (Figura 77).

**Figura 77: Consumo de vitamina C (mg/d) por quintil de ingreso por período, expresado per cápita y por adulto equivalente**



Los principales alimentos aportadores de vitamina C son los vegetales y frutas (Figura 78), pero también existe aporte de las bebidas, que no son considerados habitualmente fuentes de vitamina C pero debido a la fortificación realizada por la industria llegan a aportar el 15% de la ingesta diaria en 2012-13.

**Figura 78: Aporte de vitamina C por grupo de alimentos en los tres períodos de realización de la ENGHo, por adulto equivalente [%]**



En todos los períodos se observa que la proporción de vitamina C proveniente de vegetales decrece al aumentar el ingreso del hogar mientras que con las frutas ocurre lo opuesto. Es interesante destacar que el porcentaje de vitamina C aportada por bebidas es de una quinta parte de la ingesta diaria de los hogares del primer y segundo quintil en 2012-13, producto del elevado consumo de jugos y bebidas fortificadas (Figura 79).

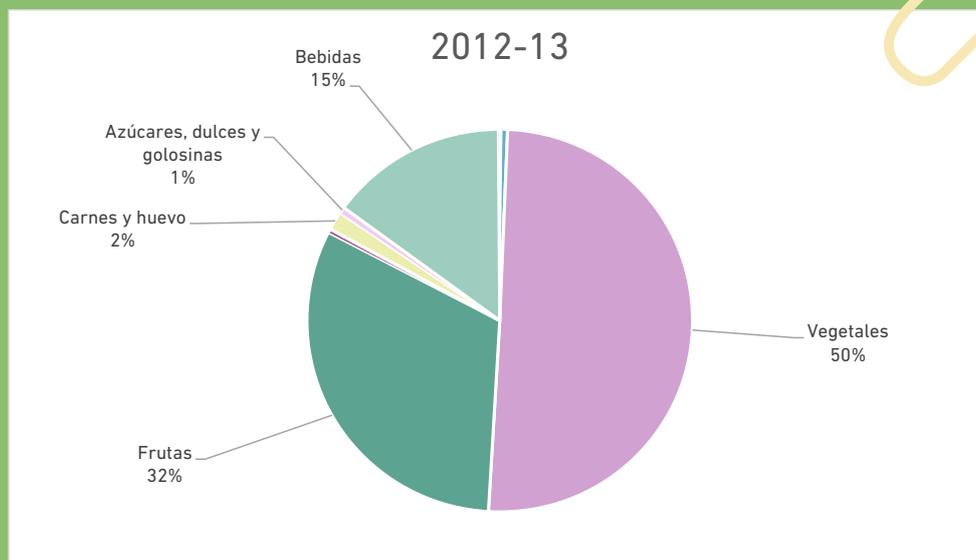
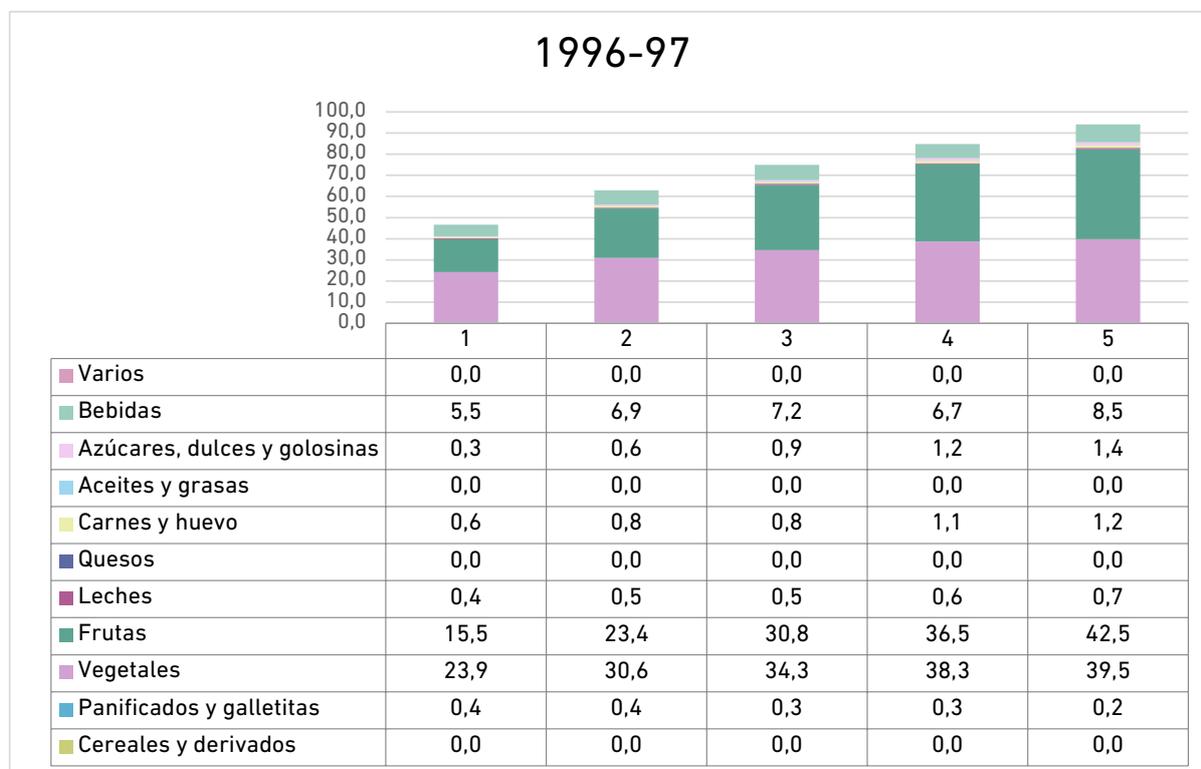
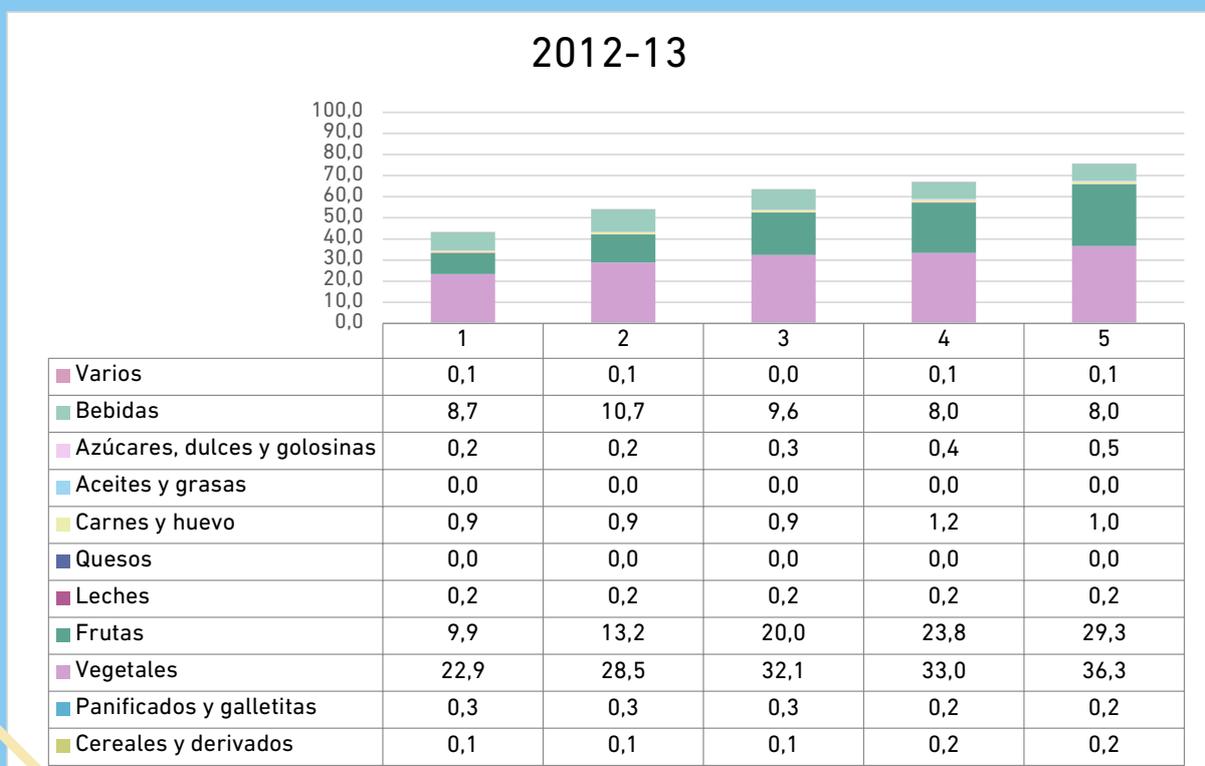
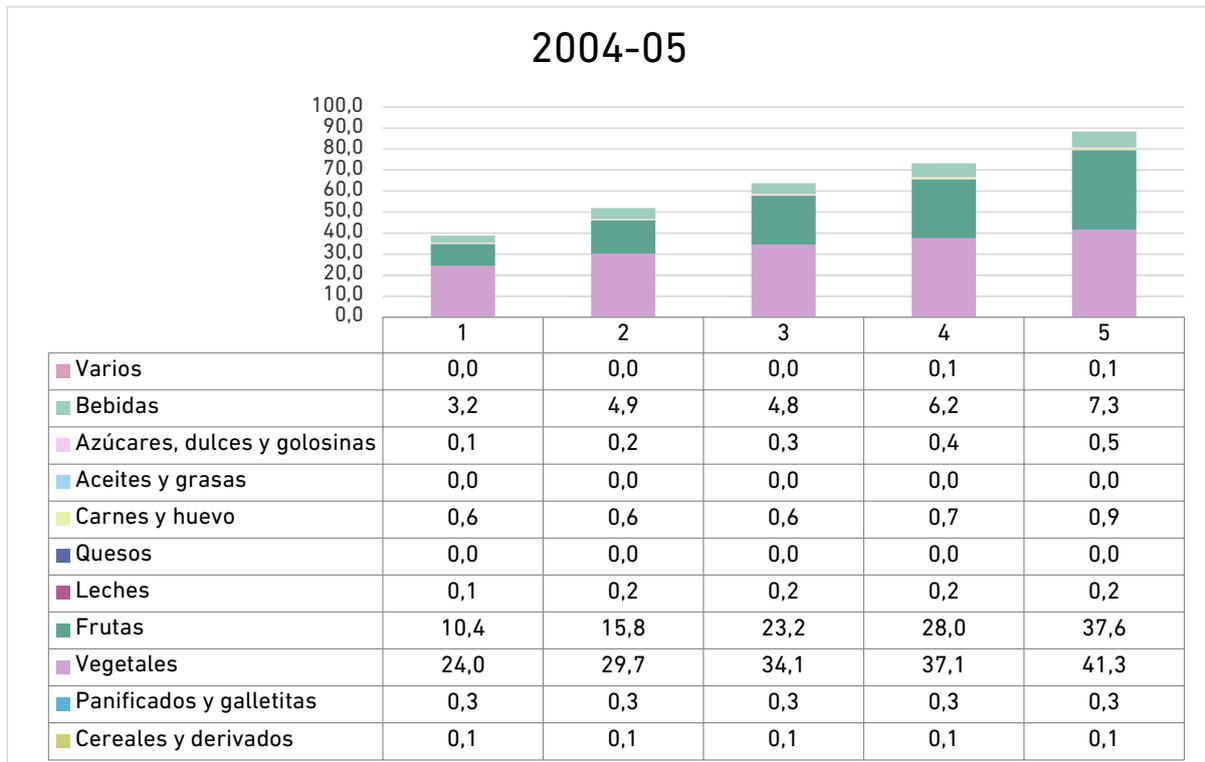


Figura 79: Aporte promedio de vitamina C por grupo de alimentos en los tres períodos de realización de la ENGHo, según quintil de ingreso per cápita, por adulto equivalente (mg/d)





Folatos

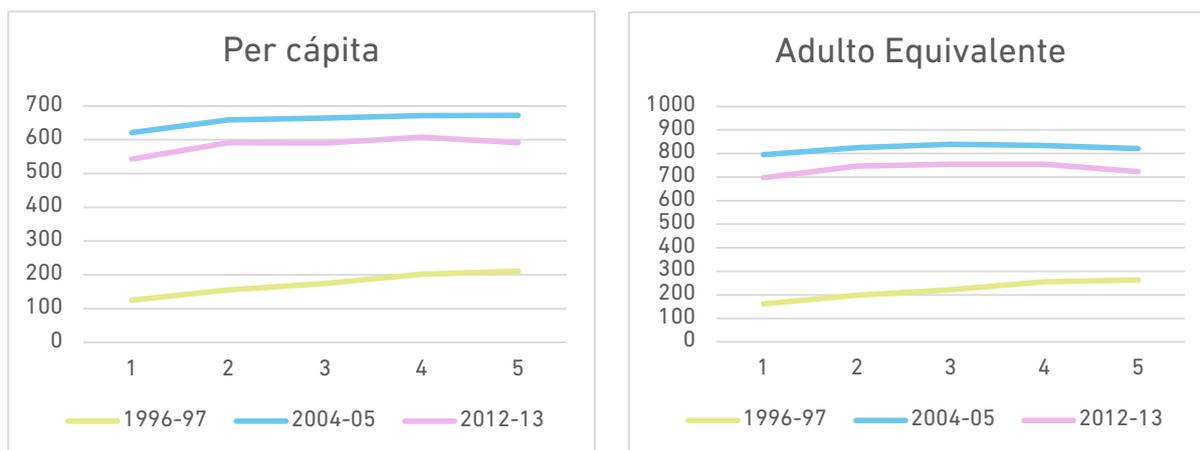
Con la aplicación de la Ley de enriquecimiento de harina de trigo con ácido fólico la ingesta de folato se cuadruplicó



El enriquecimiento de la harina de trigo con ácido fólico con el propósito de prevenir los defectos del tubo neural (Ley 25630) muestra un impacto positivo en términos de ingesta de folato, cuadruplicando la misma por adulto equivalente (Tabla 5 a 7).

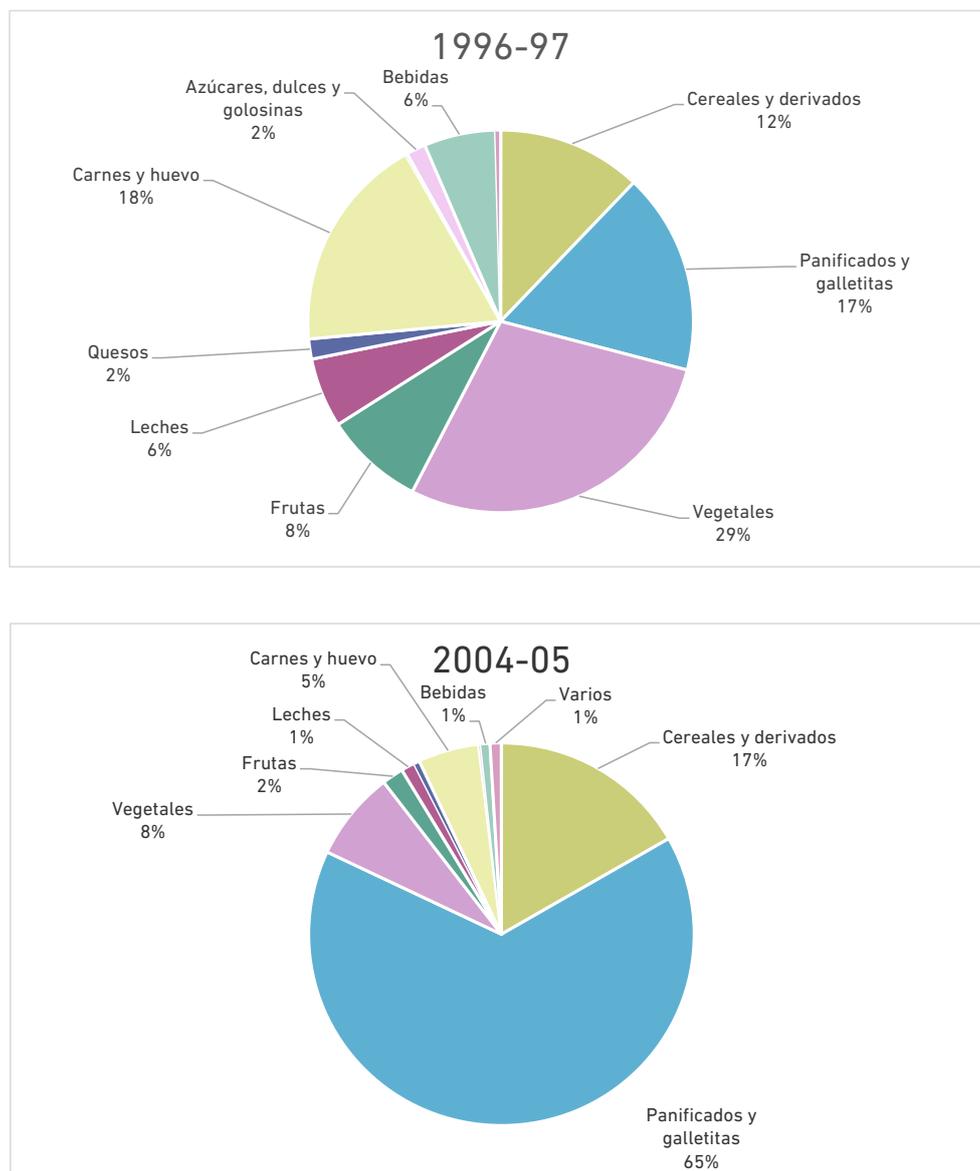
La ingesta promedio per cápita era inferior a la recomendación en todos los quintiles de ingreso en 1996-97 y luego de la ley se observa que la ingesta duplica a las recomendaciones en todos los niveles de ingreso (Tabla 2 a 4). No se observa relación entre el consumo de folatos y los ingresos del hogar (Figura 80).

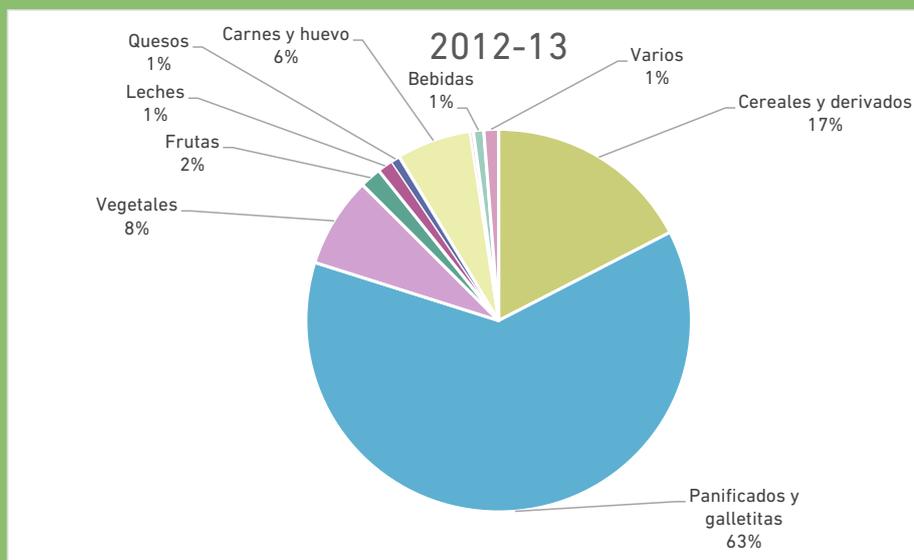
**Figura 80: Consumo de folato (ug/d) por quintil de ingreso por período, expresado por cápita y por adulto equivalente**



A partir de la implementación de la ley de enriquecimiento de harinas dos terceras partes de ingesta de folatos es aportada por panificados y galletitas, una quinta parte proviene de cereales y 8% de vegetales (Figura 81).

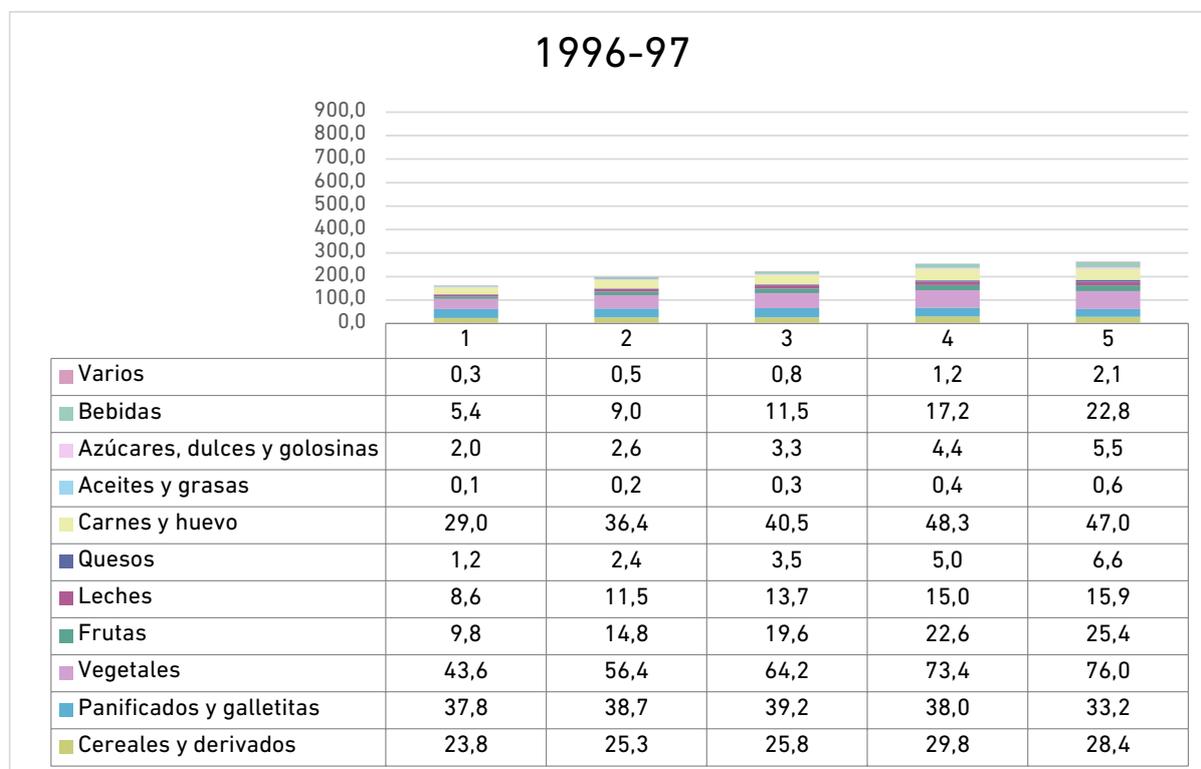
**Figura 81: Aporte de folatos por grupo de alimentos en los tres períodos de realización de la ENGHo, por adulto equivalente (%)**



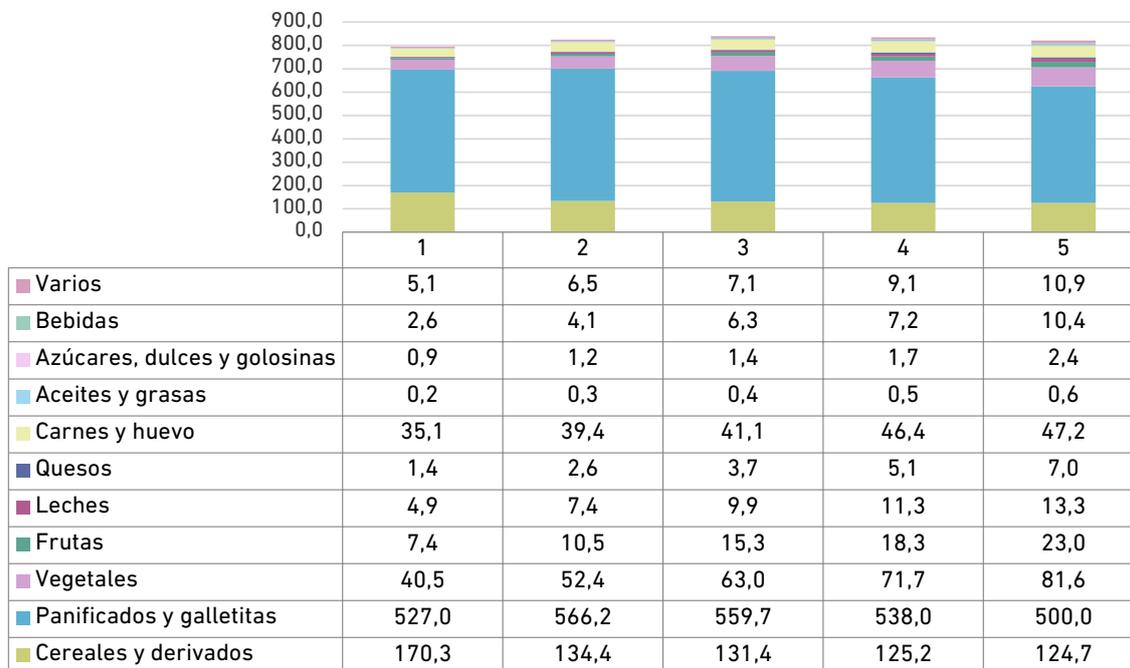


En los hogares de menores ingresos los panificados y galletitas tienen mayor contribución porcentual a la ingesta total con similares valores absolutos (Figura 82).

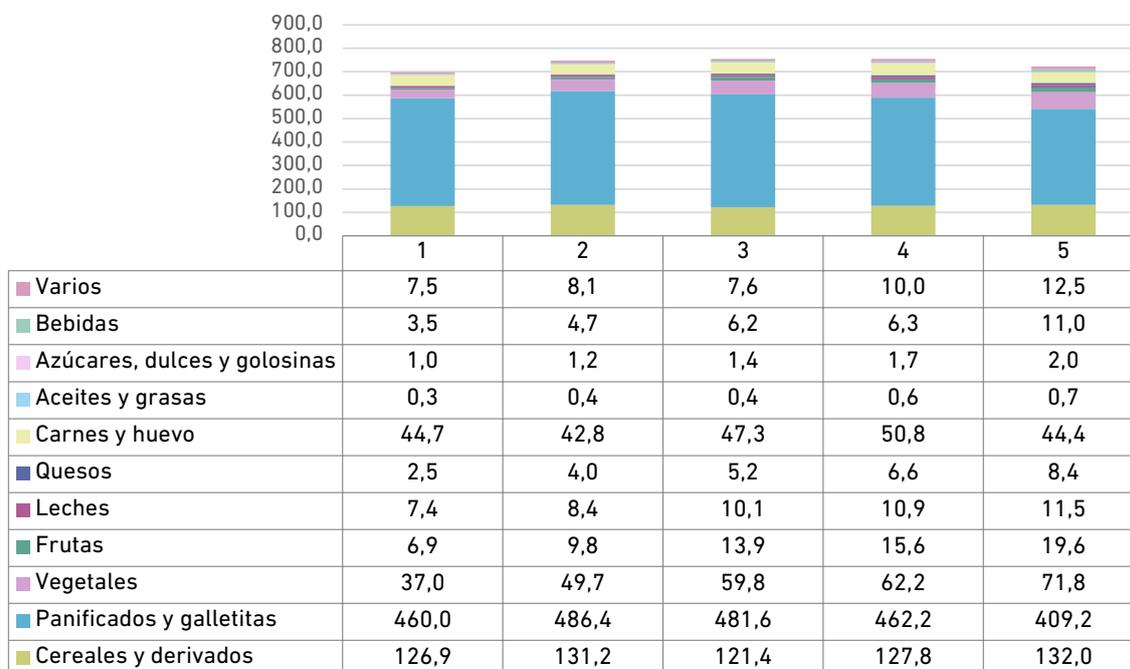
**Figura 82: Aporte promedio de folatos por grupo de alimentos en los tres períodos de realización de la ENGHo, según quintil de ingreso per cápita, por adulto equivalente (ug/d)**



### 2004-05



### 2012-13

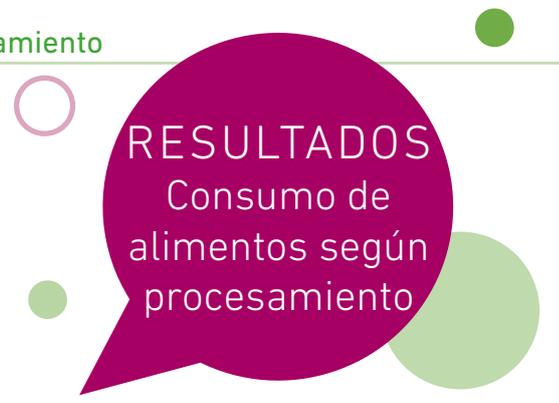




# RESULTADOS

Consumo de alimentos  
según grado de  
procesamiento





### RESULTADOS Consumo de alimentos según procesamiento

Prácticamente todos los alimentos que se consumen en la actualidad se procesan de alguna manera. Se han procesado los alimentos a lo largo de toda historia de la humanidad, con el objetivo de hacer los alimentos crudos más comestibles y agradables, o para preservarlos para el consumo posterior. El procesamiento de alimentos ha desempeñado un papel central en la evolución y la adaptación humana, por su contribución para asegurar suministros adecuados de alimentos nutritivos y, por consiguiente, el desarrollo de las sociedades y civilizaciones, la protección de la salud y el bienestar, y el logro del bienestar social y emocional al compartir las comidas.

A partir de la industrialización, en particular en la segunda mitad del siglo pasado, el procesamiento de alimentos se ha desarrollado a gran velocidad y se ha transformado profundamente, gracias a la ciencia de los alimentos y otros tipos de tecnología. Dicha transformación obliga a un examen riguroso del efecto que tienen todas las formas de procesamiento de alimentos sobre los sistemas y suministros de alimentos; los hábitos y patrones de alimentación; y la nutrición, la salud y el bienestar (3).

El sistema NOVA agrupa los alimentos según la naturaleza, la finalidad y el grado de procesamiento (4). Comprende cuatro grupos:

1. Alimentos sin procesar o mínimamente procesados
2. Ingredientes culinarios procesados
3. Alimentos procesados
4. Productos ultraprocesados

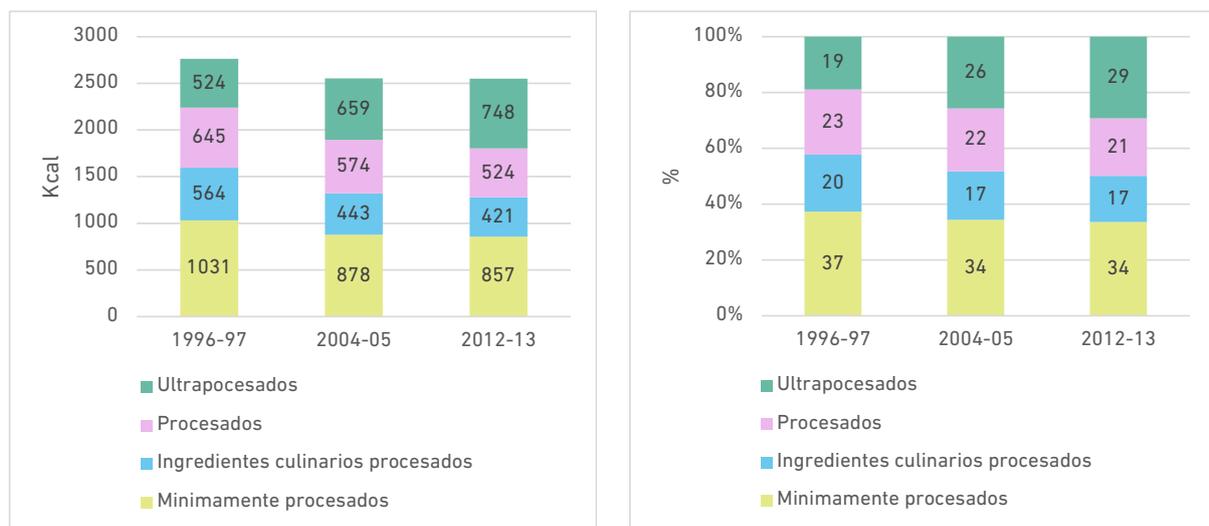
El sistema NOVA permite estudiar el suministro de alimentos y los patrones de alimentación en su conjunto, en cada país a lo largo del tiempo y entre países. También permite estudiar los grupos de alimentos individuales dentro del sistema (3).

A continuación se describen los resultados del análisis de nutrientes críticos.

## Energía

El aporte absoluto de energía disminuyó en las últimas dos décadas en Argentina, pero la cantidad y proporción de energía proveniente de productos ultraprocesados aumentó un 53%. La proporción de energía proveniente del resto de las categorías de alimentos descendió (Figura 83).

**Figura 83: Aporte de energía según grado de procesamiento de alimentos por período (kcal y %)**



En la tabla 29 del anexo se muestra el aporte de energía y macronutrientes dentro de cada categoría de alimentos y bebidas en cada período de realización de la encuesta.

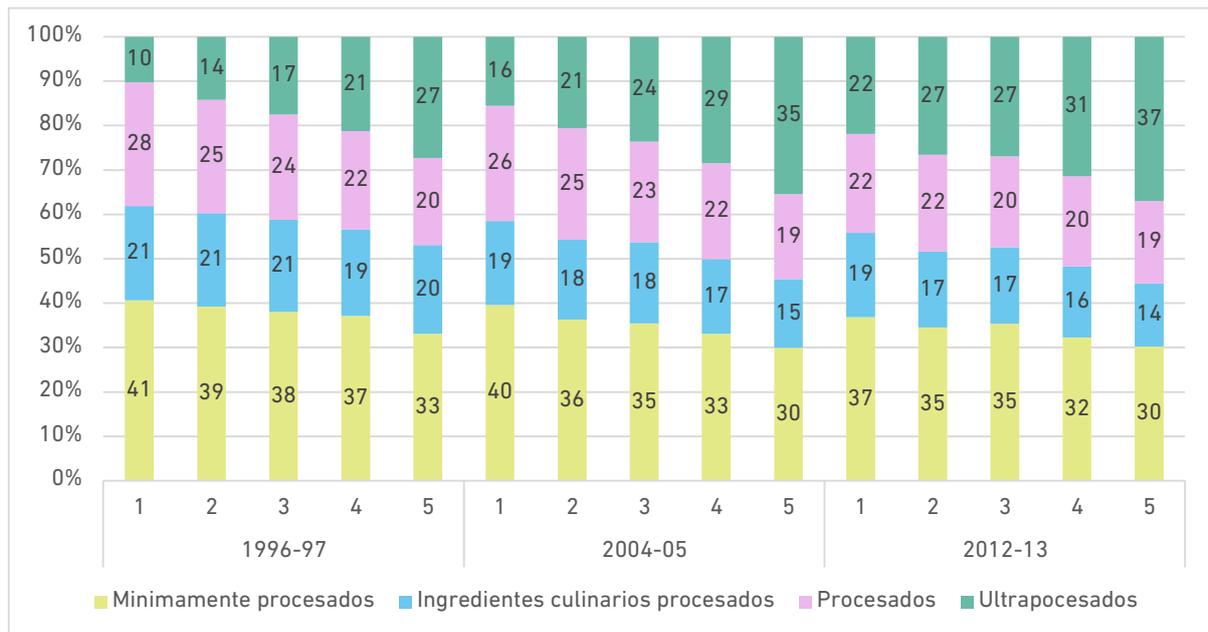
Los cereales y derivados son el grupo que representa el mayor aporte de energía al grupo de alimentos mínimamente procesados, seguidos por las carnes y huevo, vegetales, leches y frutas. Los aceites aportan dos terceras partes de la energía de los ingredientes culinarios procesados y el resto lo completa el azúcar, mientras que las grasas animales tienen una muy baja participación. El pan fresco representa más de la mitad de la energía de los alimentos procesados, seguido por los quesos, bebidas con alcohol, embutidos y dulces. Dentro de los productos ultraprocesados los panificados y galletitas contribuyen

con una tercera parte de la energía aportada por el grupo –las galletitas representan el mayor aporte–, le siguen las comidas listas para consumir que han cuadruplicado su aporte en las últimas dos décadas y las gaseosas y jugos, que en suma contribuyen con el 60% de la energía de este grupo.

En relación al aporte de energía de los alimentos mínimamente procesados se observa una disminución de harinas, legumbres, vegetales feculentos, frutas frescas, leches, carne vacuna, huevo y vísceras y aumento de pastas frescas, cereales, pollo, carne de cerdo y vegetales no feculentos. De los ingredientes culinarios procesados disminuyó el aporte de energía de aceites y azúcar y aumentó grasas animales. De los alimentos procesados disminuyó la energía aportada por pan fresco, dulces y bebidas con alcohol y aumentó el aporte de los embutidos, queso y prepizza. Dentro de los productos ultraprocesados se observa reducción de facturas y productos de pastelería, margarina, dulces y golosinas, y un incremento de premezclas y masas para tartas y empanadas, panes envasados, galletitas, yogures, gaseosas, aguas saborizadas, jugos, helados y comidas listas para consumir.

El análisis según los ingresos del hogar muestra que la proporción de la energía proveniente de alimentos mínimamente procesados, ingredientes culinarios procesados y alimentos procesados es mayor en los hogares de menores ingresos mientras que la energía proveniente de productos ultraprocesados crece a medida que aumentan los ingresos del hogar. Es llamativo que en 1996-97 la relación del aporte de energía a partir de productos ultraprocesados entre hogares del último quintil y primer quintil era 2,7 veces, 2004-05 disminuyó a 2,2 y en 2012-13 a 1,7 (Figura 84). El aumento del porcentaje de la energía aportada por productos ultraprocesados en los hogares de bajos ingresos fue a expensas de una reducción en los alimentos mínimamente procesados y procesados, mientras que en los hogares del último quintil el cambio se relaciona con una disminución de los ingredientes culinarios procesados (Figura 84).

**Figura 84: Aporte de energía según grado de procesamiento de alimentos por quintil de ingreso por período (%)**

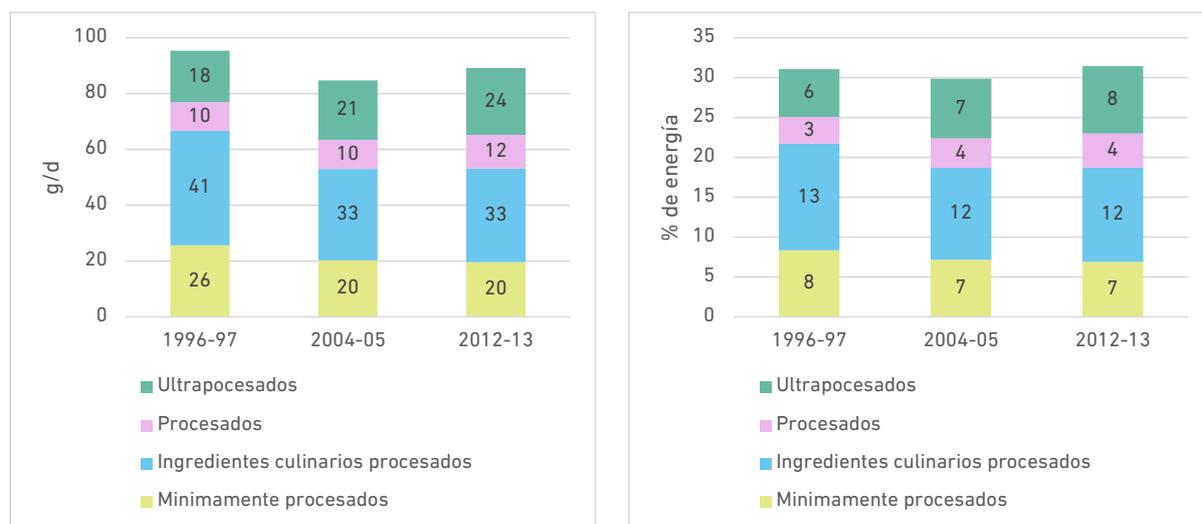


La tabla 31 en anexo muestra el aporte de energía por quintil en los tres períodos, en relación a las categorías de análisis. Para los alimentos mínimamente procesados el descenso en frutas y leches fue más acentuado en los hogares de menores ingresos, mientras que las carnes y el huevo bajaron en los hogares de mayor ingreso. De los ingredientes culinarios procesados tanto los aceites y grasas como el azúcar presentan mayor descenso en los quintiles más altos. De los alimentos procesados el grupo de panificados y galletitas descendió más en los hogares de menores ingresos. De los productos ultraprocesados el aporte de energía de panificados y galletitas, leches y bebidas tuvo un incremento mayor en los individuos de bajos ingresos. La energía de las comidas listas para consumir aumentó 10 veces en los hogares del primer quintil y 3 en los del último quintil.

Grasas

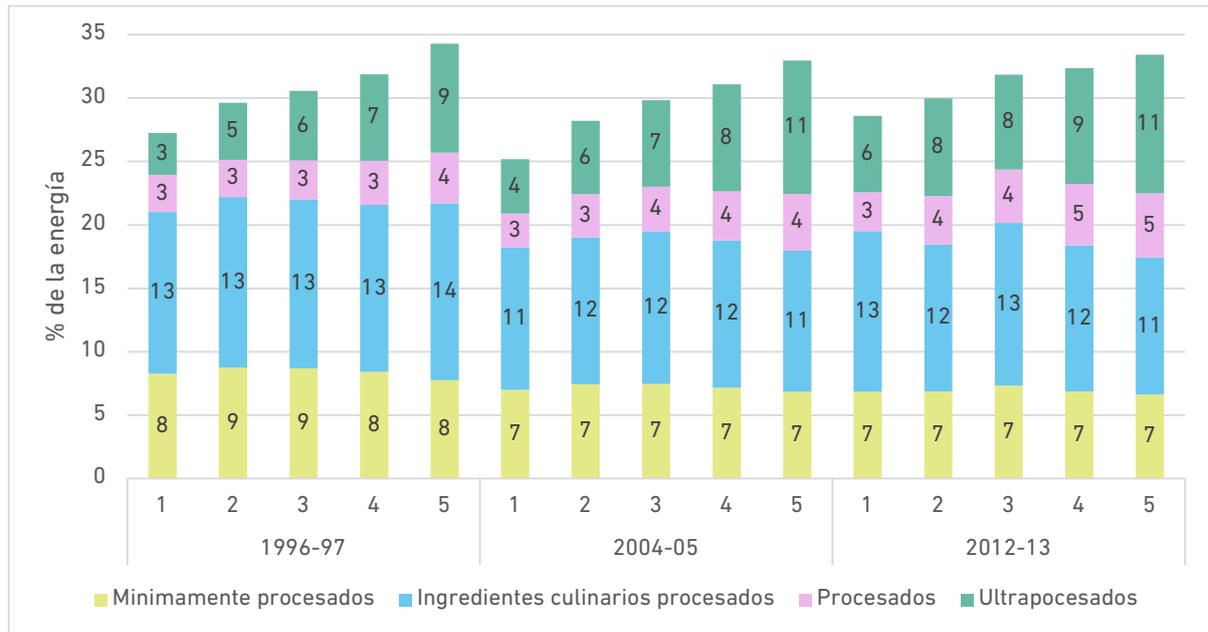
El aporte de grasas proveniente de alimentos mínimamente procesados e ingredientes culinarios procesados disminuyó en los últimos 20 años, mientras que aumentó el aporte proveniente de alimentos procesados y productos ultraprocesados (Figura 85).

**Figura 85: Aporte de grasas según grado de procesamiento de alimentos por período (g y % de la energía)**



Las comidas listas para consumir son el principal aportador de grasas, seguidas por panificados y galletitas, embutidos y fiambres, y aderezos (Tabla 29 en anexo). En todos los períodos analizados la mayor diferencia entre ingresos del hogar se observa en los productos ultraprocesados, a medida que aumenta el ingreso se incrementa la cantidad de grasas aportada por dichos productos. En 1996-97 el consumo del primer quintil era una tercera parte del último, a partir de 2004-05 la distancia se redujo a la mitad (Figura 86).

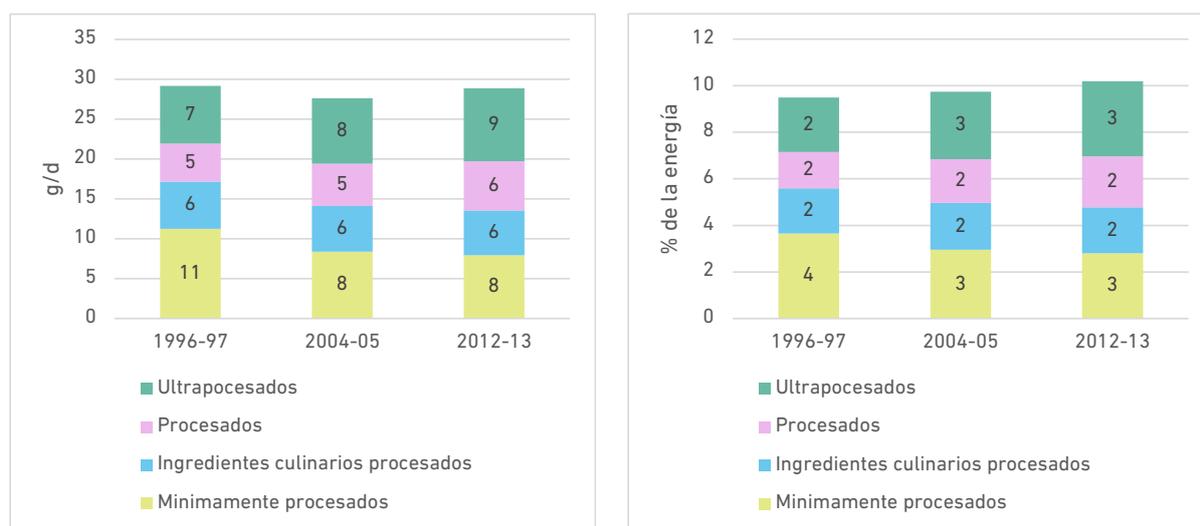
**Figura 86: Aporte de grasas según grado de procesamiento de alimentos por quintil de ingreso por período (% de la energía)**



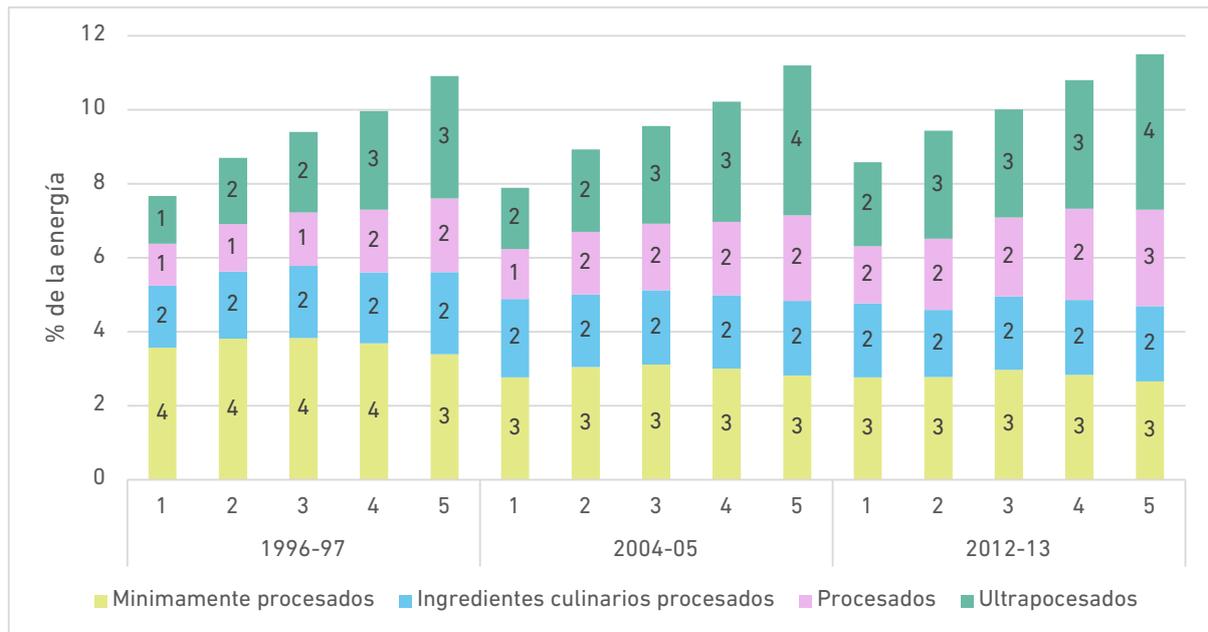
## Grasas saturadas

El aporte de grasas saturadas de las diferentes categorías no muestra mayores diferencias (Figura 87). Las carnes y leche son los principales aportadores dentro de los alimentos mínimamente procesados, aceites y grasas animales en los ingredientes culinarios procesados, quesos en los alimentos procesados y comidas listas para consumir, panificados y galletitas en los productos ultraprocesados (Tabla 29 en anexo). En las tres encuestas las diferencias entre quintiles se evidencian en los productos ultraprocesados, triplicando y duplicando el consumo a medida que aumentan los ingresos (Figura 88).

**Figura 87: Aporte de grasas saturadas según grado de procesamiento de alimentos por período (g y % de la energía)**



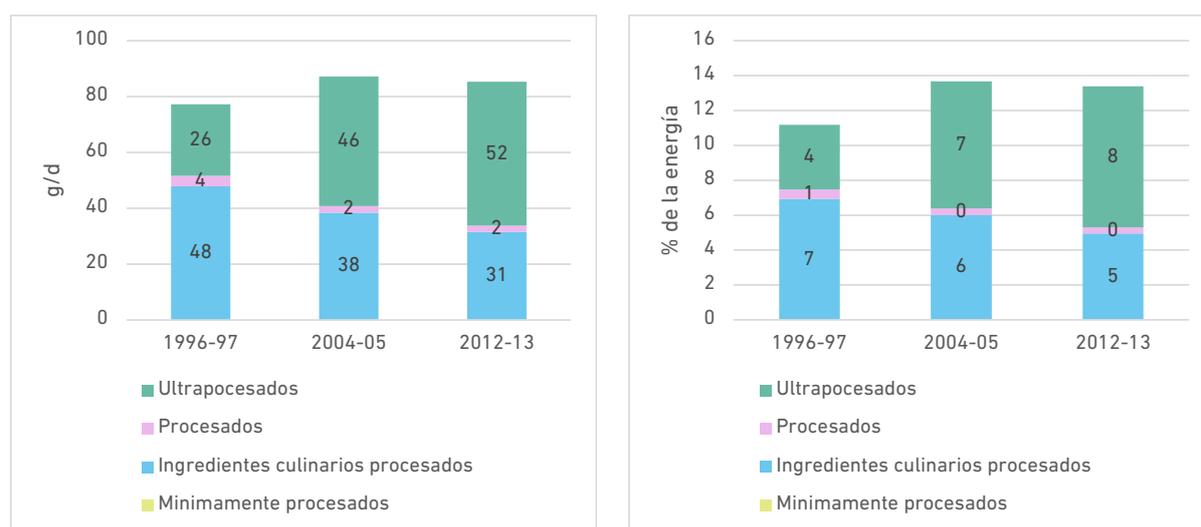
**Figura 88: Aporte de grasas saturadas según grado de procesamiento de alimentos por quintil de ingreso por período (% de la energía)**



**Azúcares libres**

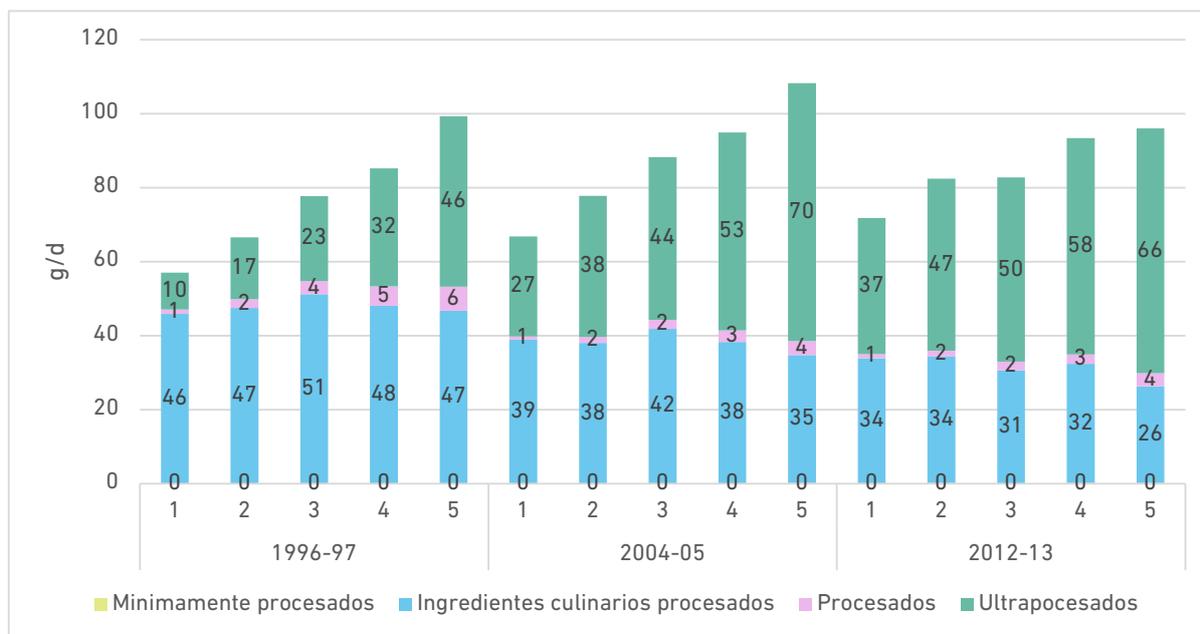
El aporte absoluto de azúcares libres a partir de productos ultraprocesados se duplicó en los últimos dos décadas, al igual que la proporción de energía aportada por la misma (Figura 89), mientras que el aporte de ingredientes culinarios procesados (azúcar de mesa) disminuyó un 30%. El aumento del azúcar libre proveniente de productos ultraprocesados responde al aumento de gaseosas (de 10 g a 21 g de azúcares libres), jugos industrializados (de 3 g a 7 g de azúcares libres) y galletitas (de 2 g a 6 g de azúcares libres) (Tabla 30 en anexo).

**Figura 89: Aporte de azúcares libres según grado de procesamiento de alimentos por período (g y % de la energía)**

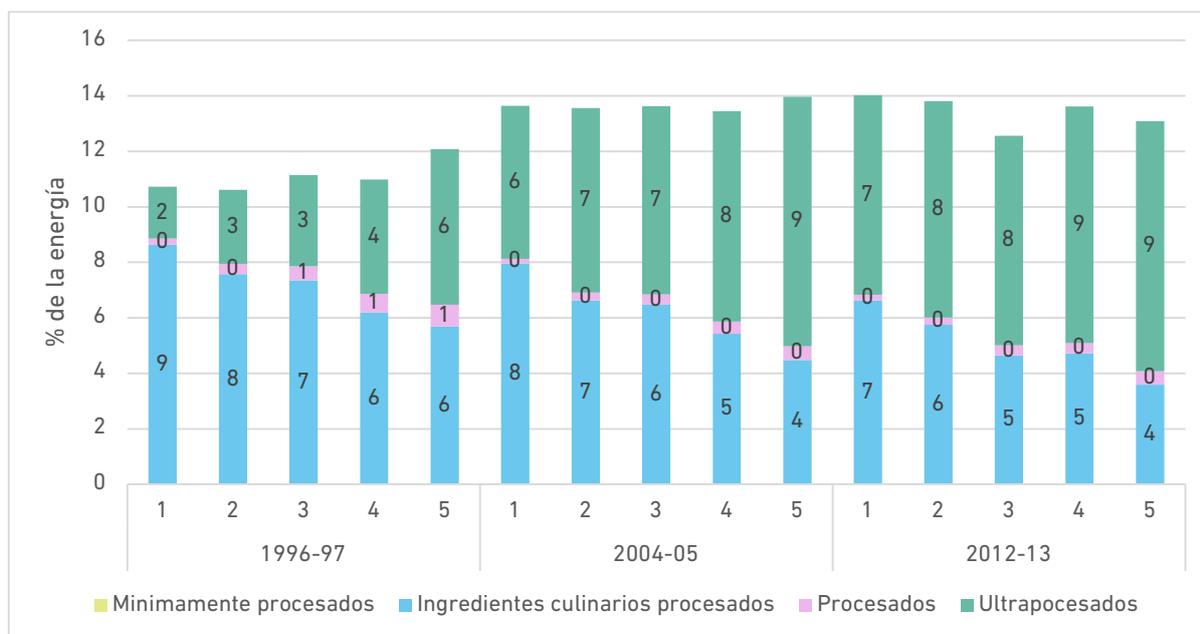


Como se mencionó previamente, el porcentaje de la energía aportado por azúcares libres es mayor al 10% en los individuos de todos los niveles de ingreso. La cantidad de azúcares libres proveniente de azúcar de mesa (ingrediente culinario procesado) es mayor en los individuos de menores ingresos. El aporte de productos ultraprocesados mantiene una relación positiva con los ingresos del hogar, que se atenuó con el transcurso de los años. En 1996-97 un individuo del último quintil consumía 3 veces más azúcares libres a partir de productos ultraprocesados que uno del primer quintil, en 2004-05 1,5 veces más y en 2012-13 apenas 1,3 veces más (Figura 91). Al observar las cifras absolutas (Figura 90) se aprecia que el consumo de azúcares libres a partir de ingredientes culinarios procesados disminuyó, con mayor impacto en los individuos de mayores ingresos. Mientras que el proveniente de productos ultraprocesados se cuadruplicó en los individuos del primer quintil, se duplicó en los del tercer quintil y aumentó 34% en los del quinto quintil (Figura 90).

**Figura 90: Aporte de azúcares libres según grado de procesamiento de alimentos por quintil de ingreso por período (g)**



**Figura 91: Aporte de azúcares libres según grado de procesamiento de alimentos por quintil de ingreso por período (% de la energía)**

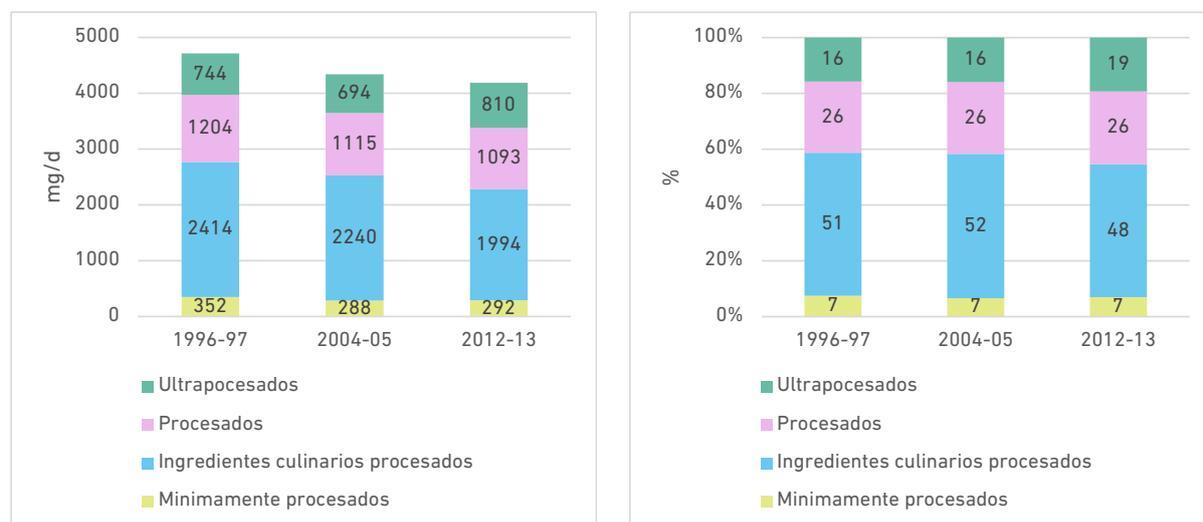


Sodio

El consumo de sodio descendió en los últimos 20 años. Ese descenso fue principalmente a expensas de la disminución del sodio proveniente de ingredientes culinarios (sal de mesa y de cocina) que descendió 422 mg, lo que equivale a 1 gramo de cloruro de sodio (sal) (Figura 92, Tabla 30 en anexo). El sodio proveniente de alimentos procesados se redujo en 111 mg, dentro de este grupo se destaca la reducción del sodio proveniente de pan fresco (de 956 mg a 595 mg) y el aumento del aporte de embutidos y fiambres (101 mg) quesos (23 mg) y masas de tartas, empanadas y prepizza (16 mg) (Tabla 30 en anexo), lo que evidencia el impacto de la iniciativa de reducción del contenido de sodio del pan implementada por el Ministerio de Salud, sumado a la disminución del consumo de pan en estas últimas dos décadas.

El sodio proveniente de productos ultraprocesados aumentó 66 mg, dentro del grupo algunos alimentos redujeron su aporte y otros aumentaron. El aumento más significativo es el de las pastas frescas y secas y de las comidas listas para consumir, mientras que las categorías que redujeron su contribución son las facturas y productos de pastelería, los embutidos y fiambres y los productos cárnicos semielaborados (Tabla 30 en anexo).

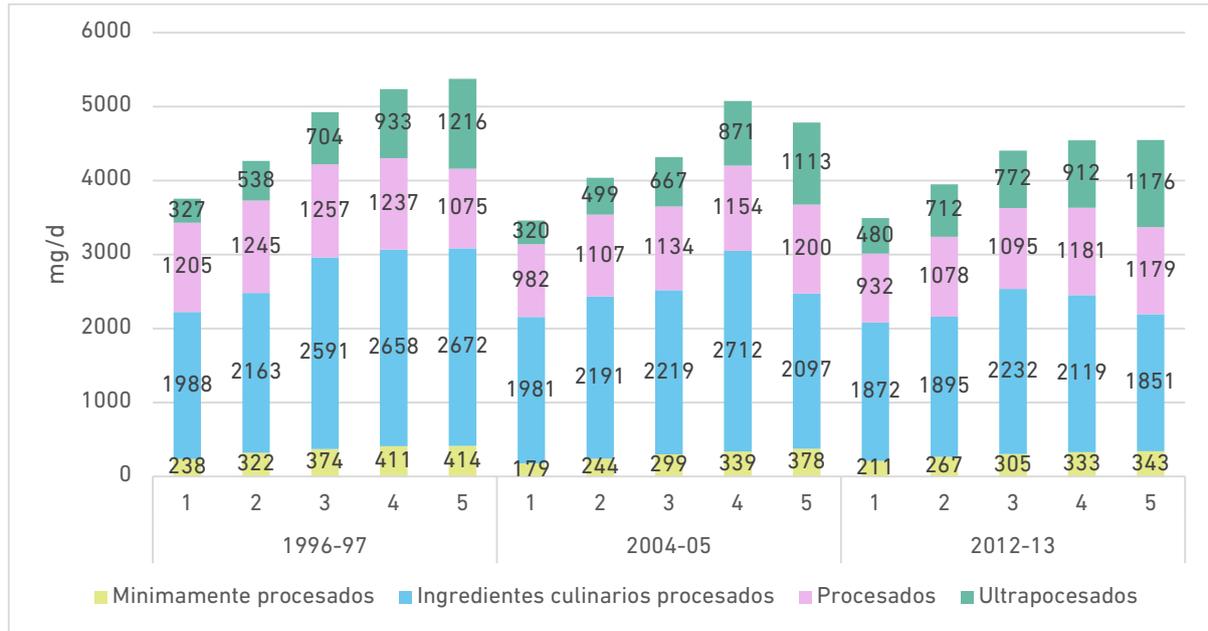
Figura 92: Aporte de sodio según grado de procesamiento de alimentos por período (mg y %)



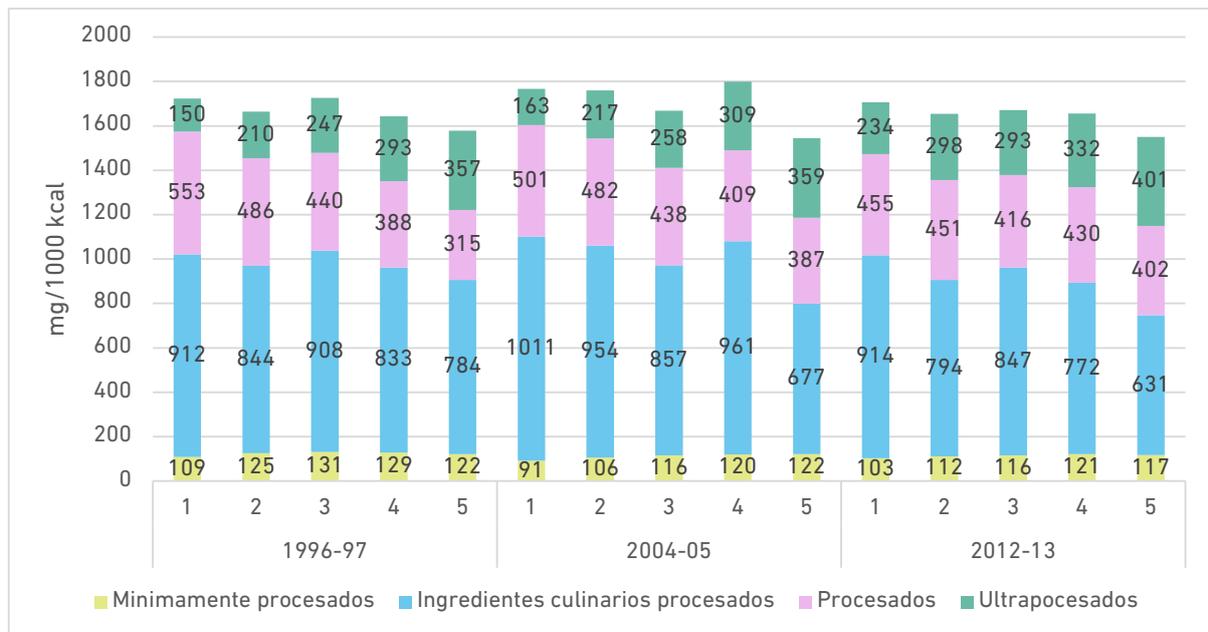
Al analizar el aporte de sodio de las diferentes categorías de alimentos cada 1000 kcal de acuerdo a los ingresos del hogar, se observa que el consumo es ligeramente mayor en los hogares de menores ingresos, a diferencia de cuando se lo analiza en términos totales. Los ingredientes culinarios procesados (básicamente por la participación de la sal de mesa y de cocina) y los alimentos procesados muestran mayor consumo cada 1000

kcal en los hogares de ingresos bajos, mientras que en los productos ultraprocesados el comportamiento es inverso. Los hogares del último quintil consumen el doble de sodio de productos ultraprocesados cada 1000 kcal que los del primer quintil (Figura 94).

**Figura 93: Aporte de sodio según grado de procesamiento de alimentos por quintil de ingreso por período (mg)**



**Figura 94: Aporte de sodio según grado de procesamiento de alimentos por quintil de ingreso por período (mg/1000 kcal)**





# RESULTADOS

Comer afuera por trabajo  
o estudio



### Comer afuera por trabajo o estudio

Uno de cada cinco argentinos habitualmente almuerza o cena fuera del hogar en horas de trabajo o estudio, la mitad de ellos paga por la comida y el resto no, principalmente porque la recibe en forma gratuita del empleador o la lleva desde su casa (Tabla 8).

La realización de comidas por trabajo o estudio es mayor en los adultos, niños en edad escolar y adolescentes (Figura 95), con un aumento acorde a los ingresos del hogar.

Tanto la frecuencia como el pago de la comida consumida fuera del hogar aumenta conforme a los ingresos del hogar (Figura 96).

### Comer afuera por esparcimiento

El 11,9% en 2004-05 y el 14,2% en 2012-13 almuerza o cena fuera del hogar por razones de esparcimiento habitualmente -al menos una vez por semana-. La frecuencia es entre 7 a 10 veces mayor en los hogares del último quintil respecto a los del primero (Figura 96), y los adultos de 18 a 65 años son los que presentan la mayor frecuencia (Figura 95).

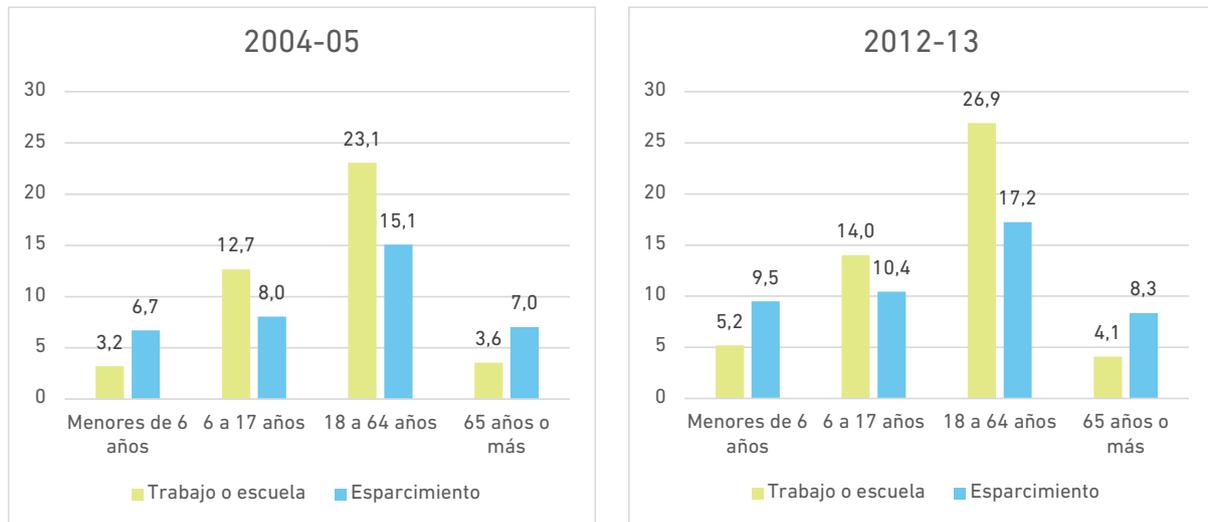
### Comer en comedor comunitario

El 2,2% y 3,3% de los argentinos todos los días recibe alimentos gratuitamente en comedores comunitarios -clubes, iglesias, etc-, 1,5% y 0,9% los días hábiles y 1,0% y 0,9% algunos días, en 2004-05 y 2012-13 respectivamente.

**Tabla 8: Frecuencia de realización de almuerzo o cena fuera del hogar por trabajo o estudio (%)**

	2004-05	2012-13
Habitualmente (al menos una vez por semana) ¿almuerzo o cena fuera del hogar en horas de trabajo o estudio?	16.8	19.6
Paga por la comida	9.0	10.8
No paga, porque la recibe gratuitamente del empleador	3.4	4.0
No paga, porque la recibe gratuitamente en el comedor escolar	1.6	1.3
No paga, porque la lleva de su casa	2.4	2.8
No paga, por otras razones	0.6	0.8

**Figura 95: Realización de almuerzo o cena fuera del hogar por grupo etario (%)**



**Figura 96: Realización de almuerzo o cena fuera del hogar por quintil de ingreso (%)**



# BIBLIOGRAFÍA

1. Bermudez OI, Tucker K, L. Trends in dietary patterns of Latin American populations. *Caderno Saúde Pública*. 2003;19(1):S87-S99.
2. Popkin BM. Nutrition in transition: the changing global nutrition challenge. *Asia Pac J Clin Nutr*. 2001;10 Suppl:S13-8.
3. Organización Panamericana de la Salud. Alimentos y bebidas ultraprocesados en América Latina: tendencias, efecto sobre la obesidad e implicaciones para las políticas públicas. Washington 2015.
4. Monteiro CA, Cannon G, Levy RBea. NOVA. The star shines bright. *World Nutrition*. 2016;7(1-2):27-37.
5. O'Donnell A, Britos S, Clacheo R, Grippo B, Pueyrredón P, Pujato D, et al. Obesidad en Argentina: ¿Hacia un nuevo fenotipo? Centro de Estudios sobre Nutrición Infantil, editor. Buenos Aires, Argentina 2004.
6. Organización Mundial de la Salud. Conjunto de recomendaciones sobre la promoción de alimentos y bebidas no alcohólicas dirigida a los niños. Ginebra 2010.
7. World and Health Organization. Set of recommendations on the marketing of foods and non-alcoholic beverages to children. Geneva 2010.
8. Organización Panamericana de la Salud, Organización Mundial de la Salud. Estrategia mundial sobre régimen alimentario actividad física y salud. Washington DC 2006.
9. Cáez Ramírez GR, Casas Forero N. Formar en un estilo de vida saludable: otro reto para la ingeniería y la industria. *Educación y Educadores*. 2007;10(2):103-7.
10. Organización Panamericana de la Salud. Salud en Sudamérica, edición de 2012: panorama de la situación de salud y de las políticas y sistemas de salud. Washington 2012.
11. World Health Organization. Food and Agriculture Organization. Report of a Joint WHO/FAO Expert Consultation: Diet, Nutrition and the Prevention of Chronic Diseases 2003.
12. World and Health Organization. Global Status Report on noncommunicable diseases. Geneva 2014.
13. Tucker KL, Buranapin S. Nutrition and aging in developing countries. *J Nutr*. 2001;131(9):2417S-23S.
14. Popkin BM, Siega-Riz AM, Haines PS. A comparison of dietary trends among racial and socioeconomic groups in the United States. *N Engl J Med*. 1996;335(10):716-20.
15. Popkin BM, Haines PS, Siega-riz AM. Dietary patterns and trends in the United States: the UNC-CH approach. *Appetite*. 1999;32(1):8-14.
16. Fiedler JL, Lividini K, Bermudez OI, Smitz MF. Household Consumption and Expenditures Surveys (HCES): a primer for food and nutrition analysts in low- and middle-inco-

me countries. *Food Nutr Bull.* 2012;33(3 Suppl):S170-84.

17. Fiedler JL, Smitz MF, Dupriez O, Friedman J. Household income and expenditure surveys: a tool for accelerating the development of evidence-based fortification programs. *Food Nutr Bull.* 2008;29(4):306-19.

18. Naska A, Vasdekis VG, Trichopoulou A. A preliminary assessment of the use of household budget survey data for the prediction of individual food consumption. *Public Health Nutr.* 2001;4(5B):1159-65.

19. Molteldo A, Troubat N, Lokshin M, Sajaia Z. Analyzing Food Security Using Household Survey Data: Streamlined Analysis with ADePT Software. Washington, DC.: World Bank; 2014.

20. Gibson R. Food consumption at the national and household levels. *Principles of nutritional assessment.* New York: Oxford University Press; 2005. p. 27-36.

21. Weisell R, Dop MC. The adult male equivalent concept and its application to Household Consumption and Expenditures Surveys (HCES). *Food Nutr Bull.* 2012;33(3 Suppl):S157-62.

22. Crovetto M. Cambios en la estructura alimentaria y consumo aparente de nutrientes de los hogares del Gran Santiago 1988-1997. *Revista chilena de nutrición.* 2002;29(1):24-32.

23. Instituto Nacional de Estadística. VII Encuesta de Presupuestos Familiares. Chile 2013.

24. Instituto Nacional de Estadística. Encuesta nacional de gastos e ingresos de los hogares 2005-2006. Los alimentos y bebidas en los hogares. República Oriental del Uruguay 2013.

25. Instituto Brasileiro de Geografía y Estadística. Pesquisa de orçamentos familiares 2002-2003: aquisição alimentar domiciliar per capita. Brasil 2004.

26. Instituto Brasileiro de Geografía y Estadística. Pesquisa de orçamentos familiares 2008-2009: análise do consumo alimentar pessoal no Brasil. Brasil 2011.

27. Instituto Nacional de Estadística y Censos. Encuesta Nacional de Ingresos y Gastos de los hogares urbanos y rurales 2011- 2012. Ecuador 2013.

28. Torres F. Cambios en el patrón alimentario de la ciudad de México. *Problemas del desarrollo.* 2007;38(151):131-6.

29. Borbón C, Robles A, Huesca L. Caracterización de los patrones alimentarios para los hogares en México y Sonora, 2005-2006. *Estudios Fronterizos.* 2010;11(21):203-37.

30. Instituto Nacional de Estadística. Encuesta de Presupuestos Familiares. España 2013.

31. Castillo M. Evolución del consumo de alimentos en España. *Medicina de Familia.* 2002;3(4):269-73.

32. Instituto Nacional de Estadísticas y Censos. El gasto de Consumo de los Hogares Urbanos en la Argentina. Un análisis a partir de las mediciones de 1996/1997, 2004/2005 y 2012/2013. Argentina 2014.

33. 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 2007.
34. López L, Suárez M. Alimentación Saludable. Guía práctica para su realización. S.A H, editor. Buenos Aires 2011.
35. Department for Environment. Food & Rural Affairs. Family Food 2013. United Kingdom 2013.
36. Food and Nutrition Board, Institute of Medicine National Academies. Dietary Reference Intakes for Calcium, Phosphorous, Magnesium, Vitamin D, and Fluoride 1997.
37. Food and Nutrition Board, Institute of Medicine National Academies. Dietary Reference Intakes for Thiamin, Riboflavin, Niacin, Vitamin B6, Folate, Vitamin B12, Pantothenic Acid, Biotin, and Choline 1998.
38. Food and Nutrition Board, Institute of Medicine National Academies. Dietary Reference Intakes for Vitamin C, Vitamin E, Selenium, and Carotenoids. 2000.
39. Food and Nutrition Board, Institute of Medicine National Academies. Dietary Reference Intakes for Vitamin A, Vitamin K, Arsenic, Boron, Chromium, Copper, Iodine, Iron, Manganese, Molybdenum, Nickel, Silicon, Vanadium, and Zinc 2001.
40. Food and Nutrition Board, Institute of Medicine National Academies. Dietary Reference Intakes for Water, Potassium, Sodium, Chloride, and Sulfate. 2005.
41. Food and Nutrition Board, Institute of Medicine National Academies. Dietary Reference Intakes for Calcium and Vitamin D 2011.
42. Food and Nutrition Board. Dietary Reference Intakes for Energy, Carbohydrate, Fiber, Fat, Fatty Acids, Cholesterol, Protein, and Amino Acids (Macronutrients) 2005.
43. Calvo E, Abeyá Gilardon E, Duran P, Longo E, Massa C, editors. Evaluación del estado nutricional de niñas, niños y embarazadas mediante antropometría. Argentina 2009.
44. Instituto Nacional de Estadística y Censos. Encuesta Nacional de Gastos de los Hogares 1996-1997. Resumen metodológico. Argentina 1997.
45. Instituto Nacional de Estadística y Censos. Instituto Nacional de Estadísticas y Censos. Encuesta Nacional de Gastos de los Hogares 2004-2005. Base de datos gastos de consumo e ingresos. Resumen metodológico. Argentina 2007.

# ANEXO

Tabla 1: Consumo promedio de cereales y legumbres por año, por adulto equivalente (g/d)	147
Tabla 2: Consumo promedio de cereales y legumbres por quintil de ingreso, por año, por adulto equivalente (g/d)	147
Tabla 3: Consumo promedio de panificados y galletitas por año, por adulto equivalente (g/d)	148
Tabla 4: Consumo promedio de panificados y galletitas por quintil de ingreso, por año, por adulto equivalente (g/d)	148
Tabla 5: Consumo promedio de hortalizas por año, por adulto equivalente (g/d)	149
Tabla 6: Consumo promedio de hortalizas por quintil de ingreso, por año, por adulto equivalente (g/d)	149
Tabla 7: Consumo promedio de frutas por año, por adulto equivalente (g/d)	150
Tabla 8: Consumo promedio de frutas por quintil de ingreso, por año, por adulto equivalente (g/d)	150
Tabla 9: Consumo promedio de lácteos por año, por adulto equivalente (g/d)	151
Tabla 10: Consumo promedio de lácteos por quintil de ingreso, por año, por adulto equivalente (g/d)	151
Tabla 11: Consumo promedio de carnes y huevo por año, por adulto equivalente (g/d)	152
Tabla 12: Consumo promedio de carnes y huevo por quintil de ingreso, por año, por adulto equivalente (g/d)	152
Tabla 13: Consumo promedio de aceites y grasas por año, por adulto equivalente (g/d)	153
Tabla 14: Consumo promedio de aceites y grasas por quintil de ingreso, por año, por adulto equivalente (g/d)	153
Tabla 15: Consumo promedio de azúcar, dulces y golosinas por año, por adulto equivalente (g/d)	154
Tabla 16: Consumo promedio de azúcar, dulces y golosinas por quintil de ingreso, por año, por adulto equivalente (g/d)	154
Tabla 17: Consumo promedio de bebidas e infusiones por año, por adulto equivalente (ml/d)	155
Tabla 18: Consumo promedio de bebidas e infusiones por quintil de ingreso, por año, por adulto equivalente (g/d)	156
Tabla 19: Consumo promedio de comidas listas para consumir por año, por adulto equivalente (ml/d)	157
Tabla 20: Consumo promedio de comidas listas para consumir por quintil de ingreso, por año, por adulto equivalente (g/d)	157
Tabla 21: Consumo promedio de alimentos varios por año, por adulto equivalente (g o ml/d)	158

Tabla 22: Consumo promedio de productos varios por quintil de ingreso, por año, por adulto equivalente (g/d)	158
Tabla 23: Consumo promedio de alimentos por quintil de ingreso 1996-97, por adulto equivalente (g/d)	159
Tabla 24: Consumo promedio de alimentos por quintil de ingreso 2004-05, por adulto equivalente (g/d)	162
Tabla 25: Consumo promedio de alimentos por quintil de ingreso 2012-13 , por adulto equivalente (g/d)	173
Tabla 26: Ingesta promedio de nutrientes críticos por subgrupo de alimentos según quintil de ingreso por año, por adulto equivalente (g/d)	185
Tabla 27: Ingesta promedio de azúcares libres por grupo de alimentos según quintil de ingreso por año, por adulto equivalente (g/d)	192
Tabla 28: Ingesta promedio de grasas trans por grupo de alimentos según quintil de ingreso por año, por adulto equivalente (g/d)	193
Tabla 29: Ingesta promedio de energía y macronutrientes por subgrupo de alimentos según grado de procesamiento de alimentos, por adulto equivalente, por período	194
Tabla 30: Ingesta promedio de nutrientes críticos por subgrupo de alimentos según grado de procesamiento de alimentos, por adulto equivalente, por período	197
Tabla 31: Ingesta promedio de energía por grupo de alimentos según grado de procesamiento de alimentos, por adulto equivalente, según quintil de ingreso, por período (kcal)	199
Tabla 32: Ingesta promedio de grasas saturadas por grupo de alimentos según grado de procesamiento de alimentos, por adulto equivalente, según quintil de ingreso, por período (g)	200
Tabla 33: Ingesta promedio de azúcares libres por grupo de alimentos según grado de procesamiento de alimentos, por adulto equivalente, según quintil de ingreso, por período (g)	201
Tabla 34: Ingesta promedio de sodio por grupo de alimentos según grado de procesamiento de alimentos, por adulto equivalente, según quintil de ingreso, por período (mg)	202

**Tabla 1: Consumo promedio de cereales y legumbres por año, por adulto equivalente (g/d)**

	1996-97	2004-05	2012-13	Diferencia (%)
Arroz	26,7	23,1	28,6	7,0
Fideos secos	23,3	25,3	29,9	28,3
Pastas y fideos frescos	11,9	12,2	12,4	3,8
Harina de trigo	29,4	25,6	20,4	-30,7
Otros cereales (granos y harinas)	7,6	9,2	7,9	3,5
Cereales para desayuno y barras de cereal		1,2	1,5	21,0
Tapas frescas y masas	5,4	5,6	7,7	41,1
Legumbres frescas, secas y en conserva	7,7	3,1	4,0	-47,8
<b>Total</b>	<b>112,1</b>	<b>105,3</b>	<b>112,3</b>	<b>0,2</b>

**Tabla 2: Consumo promedio de cereales y legumbres por quintil de ingreso, por año, por adulto equivalente (g/d)**

Quintil de ingreso	1996-97					2004-05					2012-13				
	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
Arroz	23,3	25,5	27,4	30,1	27,2	23,6	22,4	25,1	22,5	22,0	28,8	28,2	34,9	26,2	24,6
Fideos secos	25,5	23,8	23,7	24,0	19,7	29,2	25,8	26,6	23,8	21,0	33,4	31,1	30,6	28,4	26,2
Pastas y fideos frescos	4,0	8,0	11,6	15,2	20,7	4,8	8,6	12,0	15,6	19,9	5,6	10,5	10,5	16,4	18,8
Harina de trigo	38,9	31,3	26,4	29,7	20,6	38,5	27,1	24,7	20,2	17,3	24,4	22,7	19,7	17,1	17,9
Otros cereales (granos y harinas)	6,3	7,3	7,6	8,9	8,1	9,0	10,4	9,3	9,1	8,0	6,1	6,6	11,7	8,3	6,9
Cereales para desayuno y barras de cereal						0,3	0,7	1,0	1,4	2,8	0,8	1,6	1,1	1,7	2,2
Tapas frescas y masas	1,9	4,1	6,1	7,6	8,4	1,9	4,1	6,1	7,6	8,4	4,2	6,4	8,9	8,9	10,1
Legumbres frescas, secas y en conserva	3,8	6,0	6,9	9,7	11,9	2,0	2,6	3,0	3,9	4,1	3,0	3,8	3,2	4,2	5,9
<b>Total</b>	<b>103,7</b>	<b>106,0</b>	<b>109,7</b>	<b>125,2</b>	<b>116,7</b>	<b>109,3</b>	<b>101,7</b>	<b>107,8</b>	<b>104,1</b>	<b>103,5</b>	<b>106,3</b>	<b>110,9</b>	<b>120,6</b>	<b>111,1</b>	<b>112,6</b>

**Tabla 3: Consumo promedio de panificados y galletitas por año, por adulto equivalente (g/d)**

	1996-97	2004-05	2012-13	Diferencia (%)
Pan de panadería	157,2	143,5	116,8	-25,7
Pan envasado	10,6	5,7	7,0	-33,6
Masa para pizza	5,4	5,8	7,2	34,7
Amasados de pastelería	10,8	17,9	14,6	35,7
Galletitas	26,6	24,3	31,2	16,9
Total	210,6	197,2	176,8	-16,0

**Tabla 4: Consumo promedio de panificados y galletitas por quintil de ingreso, por año, por adulto equivalente (g/d)**

Quintil de ingreso	1996-97					2004-05					2012-13				
	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
Pan tipo francés	178,5	175,5	169,3	152,0	110,7	146,5	147,9	138,0	122,9	96,5	121,5	120,8	110,5	100,8	71,6
Otros panes frescos						8,4	10,3	9,2	8,8	9,0	6,6	7,4	8,2	8,0	6,6
Pan rallado						2,8	4,2	4,5	4,4	4,3	3,5	4,1	5,0	4,5	4,8
Pan de panadería	178,5	175,5	169,3	152,0	110,7	157,7	162,4	151,7	136,1	109,8	131,6	132,2	123,7	113,4	83,0
Pan envasado	3,7	6,2	8,8	13,2	20,9	1,0	2,8	4,3	6,8	13,4	2,1	4,6	6,7	8,7	13,0
Masa para pizza	3,0	5,0	5,5	6,4	7,0	4,2	6,1	6,2	6,6	6,1	5,7	6,2	7,3	9,6	7,4
Amasados de pastelería	3,1	6,2	10,1	14,2	20,2	9,4	13,5	16,9	21,7	27,8	8,2	12,7	13,4	17,0	21,7
Galletitas dulces	2,8	5,6	7,4	10,7	13,0	4,9	8,0	9,5	13,2	14,1	10,8	13,1	16,0	17,7	22,7
Galletitas saladas o crackers e integrales	8,3	13,9	19,7	24,4	27,6	5,1	8,5	13,6	16,0	19,0	6,0	9,1	13,9	13,3	18,2
Galletitas varias						0,9	1,4	1,8	2,4	3,3	1,5	2,6	3,4	4,4	3,1
Galletitas	11,0	19,4	27,1	35,0	40,6	10,9	17,9	24,9	31,6	36,4	18,3	24,7	33,3	35,4	44,1
Total	199,4	212,4	220,8	220,8	199,4	183,2	202,7	204,0	202,8	193,5	165,9	180,5	184,5	184,0	169,1

**Tabla 5: Consumo promedio de hortalizas por año, por adulto equivalente (g/d)**

	1996-97	2004-05	2012-13	Diferencia (%)
Papa	113,8	92,2	69,6	-38,9
Otras hortalizas feculentas	5,8	16,0	13,1	125,1
Tomate	41,2	38,2	36,6	-10,9
Zanahoria	15,7	13,5	12,9	-17,9
Zapallo	13,2	11,1	9,4	-28,4
Lechuga	9,5	7,9	7,6	-19,8
Cebolla	25,3	26,0	26,6	4,9
Otras hortalizas no feculentas	36,8	27,5	25,5	-30,6
Tomate en conserva	12,9	14,8	16,4	26,8
<b>Total</b>	<b>274,2</b>	<b>247,2</b>	<b>217,7</b>	<b>-20,6</b>

**Tabla 6: Consumo promedio de hortalizas por quintil de ingreso, por año, por adulto equivalente (g/d)**

Quintil de ingreso	1996-97					2004-05					2012-13				
	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
Papa	114,4	120,7	119,5	120,4	94,2	88,2	96,7	102,6	96,9	76,8	69,4	77,6	75,3	66,1	59,7
Otras hortalizas feculentas	3,3	5,2	6,6	6,8	7,1	9,7	13,9	15,8	17,6	23,1	8,0	9,0	14,2	15,3	18,9
Tomate	23,5	35,4	42,4	50,4	54,1	25,7	33,4	39,2	45,1	47,8	25,4	31,4	40,7	42,0	43,7
Zanahoria	11,1	13,1	16,7	18,6	18,9	9,9	12,0	14,6	15,2	15,6	10,1	10,7	13,7	14,9	15,0
Zapallo	8,2	12,2	14,1	15,4	16,1	7,2	9,3	12,5	12,0	14,3	5,5	8,3	10,5	9,9	13,0
Lechuga	5,0	7,7	9,7	11,8	13,3	4,2	6,5	8,4	10,2	10,2	4,0	6,4	9,3	8,8	9,6
Cebolla	22,0	25,5	26,9	27,8	24,4	23,2	26,1	27,7	27,6	25,5	25,4	28,9	26,6	28,2	23,8
Otras hortalizas no feculentas	17,0	28,7	36,8	45,9	55,4	13,5	20,1	28,1	34,1	41,9	11,8	21,8	26,6	31,0	36,4
Tomate en conserva	8,3	11,2	12,8	15,5	16,8	12,4	13,7	15,8	16,1	15,8	16,4	18,3	16,8	15,0	15,4
<b>Total</b>	<b>212,8</b>	<b>259,7</b>	<b>285,6</b>	<b>312,5</b>	<b>300,4</b>	<b>194,0</b>	<b>231,7</b>	<b>264,7</b>	<b>274,8</b>	<b>271,0</b>	<b>176,0</b>	<b>212,4</b>	<b>233,8</b>	<b>231,2</b>	<b>235,3</b>

**Tabla 7: Consumo promedio de frutas por año, por adulto equivalente (g/d)**

	1996-97	2004-05	2012-13	Diferencia (%)
Naranja	26,9	20,0	16,8	-37,5
Banana	18,5	17,6	17,0	-8,0
Manzana	38,6	21,4	17,3	-55,2
Mandarina	20,9	11,6	7,8	-62,4
Pera	8,7	4,5	5,4	-37,5
Durazno	7,7	5,5	4,6	-40,4
Otras frutas frescas	26,2	21,4	17,9	-31,8
Futas secas y desecadas		0,3	0,4	33,5
Frutas en conserva	7,3	2,6	4,7	-35,5
Total	154,8	104,8	92,0	-40,6

**Tabla 8: Consumo promedio de frutas por quintil de ingreso, por año, por adulto equivalente (g/d)**

Quintil de ingreso	1996-97					2004-05					2012-13				
	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
Naranja	14,9	20,8	29,6	32,5	36,8	10,1	14,7	21,0	24,8	29,3	10,1	12,9	18,6	21,5	21,1
Banana	10,1	14,5	19,7	22,5	25,6	9,9	13,3	19,3	22,0	23,5	9,8	14,6	18,1	20,9	21,4
Manzana	16,5	31,1	40,8	48,0	56,6	8,1	15,0	22,0	28,1	33,7	8,8	13,7	18,2	20,2	25,6
Mandarina	12,4	20,3	21,7	24,9	25,0	6,1	9,1	12,9	14,2	15,5	5,2	6,6	8,1	9,1	10,2
Pera	3,1	6,7	9,5	12,4	11,7	1,1	2,4	4,9	6,4	7,6	1,8	2,7	7,4	5,9	9,4
Durazno	2,2	5,3	8,4	10,5	12,1	1,9	3,8	5,8	7,6	8,4	1,7	2,0	5,6	5,8	8,0
Otras frutas frescas	11,0	15,0	20,4	28,8	42,2	9,7	13,9	18,7	25,0	39,7	6,8	10,2	17,6	20,6	34,3
Futas secas y desecadas						0,0	0,1	0,2	0,3	0,8	0,1	0,1	0,1	1,0	0,5
Frutas en conserva	1,4	3,2	5,6	10,5	16,0	0,4	1,2	2,3	3,8	5,4	1,4	2,4	3,8	5,2	10,9
Total	71,5	117,0	155,8	190,0	225,9	47,3	73,5	107,1	132,2	163,9	45,5	65,4	97,5	110,2	141,4

**Tabla 9: Consumo promedio de lácteos por año, por adulto equivalente (g/d)**

	1996-97	2004-05	2012-13	Diferencia (%)
Leche	179,5	119,3	120,9	-32,7
Leche en polvo	47,3	17,9	19,1	-59,6
Yogur	23,8	30,8	33,2	39,7
Postres lácteos y otros		2,1	1,8	-13,0
Quesos blandos	13,7	13,8	17,4	27,1
Quesos semiduros	4,4	3,5	4,3	-3,7
Quesos duros	2,3	2,7	3,1	34,2
Quesos crema y untable	2,7	2,2	3,1	11,8
Total	273,7	192,2	202,8	-25,9

**Tabla 10: Consumo promedio de lácteos por quintil de ingreso, por año, por adulto equivalente (g/d)**

Quintil de ingreso	1996-97					2004-05					2012-13				
	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
Leche	117,4	165,8	202,5	210,0	201,7	58,9	94,3	130,8	150,0	162,6	85,5	107,5	121,6	145,6	144,1
Leche en polvo	43,4	43,9	42,7	49,1	57,2	16,8	19,1	18,1	18,2	17,1	20,4	16,3	23,0	18,5	17,2
Yogur	8,7	15,4	21,9	30,0	42,9	14,1	21,8	29,8	36,2	52,1	27,7	27,2	36,5	32,7	42,0
Postres lácteos y otros						0,4	1,0	1,6	2,1	5,3	0,7	1,5	1,5	2,1	3,2
Quesos blandos	5,1	9,5	13,5	18,1	22,3	5,2	10,1	13,7	18,0	21,9	9,1	13,6	18,7	20,1	25,7
Quesos duros	0,6	1,5	2,2	3,1	4,0	1,0	1,7	2,8	3,1	4,8	1,4	2,9	2,6	4,1	4,3
Quesos semiduros	1,2	2,4	3,9	5,9	8,8	1,2	2,0	2,8	4,3	6,9	1,5	2,6	3,9	6,7	6,8
Quesos crema y untable	0,5	1,2	1,8	3,7	6,5	0,3	0,9	1,7	2,4	5,7	0,8	1,1	2,8	3,7	6,8
Total	177,0	239,7	288,5	320,0	343,4	97,9	150,9	201,3	234,3	276,4	147,0	172,8	210,6	233,6	250,2

**Tabla 11: Consumo promedio de carnes y huevo por año, por adulto equivalente (g/d)**

	1996-97	2004-05	2012-13	Diferencia (%)
Carne vacuna	116,0	96,6	84,4	-27,2
Pollo	47,6	37,3	51,6	8,3
Pescados y mariscos	9,7	6,5	8,2	-15,5
Carne ovina y porcina	3,4	3,9	5,2	54,7
Productos cárnicos semielaborados	11,5	15,6	32,1	179,5
Vísceras, achuras y hueso	11,5	12,3	11,1	-2,8
Fiambres y embutidos	15,9	15,6	17,6	10,6
Huevo	16,7	20,7	20,2	21,0
Total	232,2	208,4	230,3	-0,8

**Tabla 12: Consumo promedio de carnes y huevo por quintil de ingreso, por año, por adulto equivalente (g/d)**

Quintil de ingreso	1996-97					2004-05					2012-13				
	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
Carne vacuna	88,2	113,7	122,8	128,2	127,0	71,0	91,4	101,4	111,8	107,4	66,7	76,9	93,9	94,7	89,7
Pollo	20,4	38,1	53,3	60,0	66,3	20,3	31,9	40,0	47,3	46,9	40,0	55,4	55,0	59,0	48,4
Pescados y mariscos	3,8	6,8	9,4	12,0	16,6	1,9	3,5	6,1	9,0	11,9	2,6	6,1	8,2	10,5	13,7
Carne ovina y porcina	1,9	2,2	2,8	4,3	5,6	2,3	3,8	3,2	5,6	4,4	1,5	2,7	4,2	7,5	10,0
Productos cárnicos semielaborados	6,0	9,0	11,1	14,4	16,8	8,4	12,7	15,6	18,7	22,8	23,3	30,4	32,8	34,5	39,3
Vísceras, achuras y hueso	18,1	16,0	14,9	17,8	12,6	15,7	14,5	12,1	10,5	8,5	13,1	11,6	13,6	10,0	7,4
Fiambres y embutidos	8,4	13,5	16,5	21,2	23,9	9,1	13,4	15,7	18,2	21,5	10,6	18,4	17,1	19,3	22,5
Huevo	17,1	23,6	26,6	30,2	29,7	15,5	19,1	22,0	22,8	24,1	16,9	19,3	21,5	22,3	21,1
Total	163,9	222,8	257,4	288,0	298,6	144,2	190,3	216,1	243,9	247,5	174,7	220,8	246,3	257,7	252,3

**Tabla 13: Consumo promedio de aceites y grasas por año, por adulto equivalente (g/d)**

	1996-97	2004-05	2012-13	Diferencia (%)
Aceite mezcla	23,5	14,5	5,6	-76,1
Aceites puros	14,8	13,9	24,0	61,7
Manteca	3,3	2,5	2,9	-12,3
Mayonesa	4,1	3,3	4,6	12,8
Margarina y otras grasas	3,1	3,9	3,3	6,6
<b>Total</b>	<b>48,8</b>	<b>38,0</b>	<b>40,4</b>	<b>-17,3</b>

**Tabla 14: Consumo promedio de aceites y grasas por quintil de ingreso, por año, por adulto equivalente (g/d)**

	1996-97					2004-05					2012-13				
	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
Quintil de ingreso															
Aceite mezcla	20,6	23,9	24,1	25,1	23,7	12,8	13,9	17,4	14,8	13,6	4,8	7,4	6,2	5,8	3,9
Aceite de girasol						5,7	9,7	10,0	12,8	12,2	19,0	19,1	24,5	22,0	20,1
Aceite de oliva						0,1	0,1	0,3	0,7	2,4	0,1	0,2	0,7	1,1	2,4
Otros aceites						1,4	2,1	2,8	3,9	5,2	1,8	1,1	2,7	1,6	3,4
Aceites puros	8,4	11,9	14,4	17,2	22,3	7,2	11,9	13,1	17,4	19,8	20,9	20,3	27,9	24,8	26,0
Manteca	1,4	2,0	3,4	3,7	5,9	1,0	1,9	2,4	3,3	3,7	1,5	2,4	2,7	3,6	4,3
Mayonesa	1,8	2,8	3,8	5,2	6,9	1,7	2,5	3,3	4,1	4,7	3,3	4,5	4,2	5,9	5,1
Crema de leche						0,3	0,8	1,3	1,9	3,3	0,8	0,7	1,8	3,3	3,9
Grasa vacuna y porcina						3,5	1,9	1,5	0,8	0,6	1,7	0,8	0,7	0,4	0,3
Margarina						0,2	0,5	0,7	0,8	1,0	0,2	0,5	0,4	0,4	0,5
Otras grasas						0,0	0,0	0,0	0,0	0,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Margarina y otras grasas	4,4	3,4	2,7	2,7	2,4	4,0	3,2	3,5	3,5	5,3	2,7	2,1	2,9	4,1	4,8
<b>Total</b>	<b>36,6</b>	<b>44,1</b>	<b>48,4</b>	<b>54,0</b>	<b>61,2</b>	<b>26,7</b>	<b>33,4</b>	<b>39,7</b>	<b>43,1</b>	<b>47,1</b>	<b>33,2</b>	<b>36,7</b>	<b>43,9</b>	<b>44,1</b>	<b>44,1</b>

**Tabla 15: Consumo promedio de azúcar, dulces y golosinas por año, por adulto equivalente (g/d)**

	1996-97	2004-05	2012-13	Diferencia (%)
Azúcar	48,0	37,9	31,2	-35,0
Dulces compactos y untables	14,7	9,0	8,7	-40,3
Helados y postres	4,6	7,7	8,0	74,4
Alfajores	1,9	2,5	2,2	10,9
Caramelos, chicles y chupetines	2,1	2,3	2,3	13,5
Chocolates y bombones	3,0	1,8	1,4	-52,4
Otras golosinas	0,9	0,7	0,8	-8,5
Cacao azucarado o no		0,9	0,2	-77,5
Total	75,2	62,9	54,9	-27,0

**Tabla 16: Consumo promedio de azúcar, dulces y golosinas por quintil de ingreso, por año, por adulto equivalente (g/d)**

Quintil de ingreso	1996-97					2004-05					2012-13				
	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
Azúcar	46,0	47,6	51,4	48,2	46,9	38,8	37,8	41,5	37,9	33,7	33,8	34,0	30,5	32,1	25,5
Dulces compactos y untables	6,0	10,6	14,6	19,9	22,1	3,6	6,5	9,0	11,3	14,8	5,1	7,3	8,3	10,9	12,2
Helados y postres	0,9	2,1	3,2	5,7	10,8	3,0	4,9	6,1	9,5	15,1	4,5	5,9	6,5	9,0	14,0
Alfajores	1,4	1,4	1,7	2,2	3,0	2,3	2,4	2,3	2,6	3,1	1,8	1,9	2,4	2,1	2,7
Caramelos, chicles y chupetines	0,8	1,2	2,0	2,5	3,8	1,6	2,2	2,2	2,5	2,9	2,0	2,3	2,1	2,4	2,9
Chocolates y bombones	1,3	1,9	2,9	3,6	5,4	0,4	0,9	1,6	2,0	4,0	0,8	0,9	1,1	1,7	2,7
Otras golosinas	0,9	0,7	0,7	1,0	1,3	0,5	0,6	0,6	0,8	0,9	0,5	0,7	1,0	1,0	1,0
Cacao azucarado o no						0,4	0,7	0,9	1,3	1,1	0,9	0,0	0,0	0,0	0,1
Total	57,3	65,6	76,5	83,2	93,3	50,6	56,0	64,2	67,9	75,6	49,4	52,9	52,0	59,0	61,0

**Tabla 17: Consumo promedio de bebidas e infusiones por año, por adulto equivalente (ml/d)**

	1996-97	2004-05	2012-13	Diferencia (%)
<b>Bebidas sin alcohol</b>				
Agua Mineral	65,1	56,8	98,5	51,4
Soda	95,6	28,0	24,9	-74,0
Gaseosas	97,3	205,6	198,1	103,6
Jugo en polvo	66,6	84,9	158,9	138,6
Otros jugos	46,3	17,1	15,4	-66,8
Otras bebidas sin alcohol		8,3	28,1	236,8
<b>Total</b>	<b>370,9</b>	<b>392,4</b>	<b>495,7</b>	<b>33,7</b>
<b>Infusiones</b>				
Café	218,1	110,2	148,2	-32,1
Te	131,6	65,3	72,1	-45,2
Yerba mate	454,8	376,3	406,4	-10,6
Otras infusiones		17,3	14,0	-19,4
<b>Total</b>	<b>804,5</b>	<b>569,1</b>	<b>640,6</b>	<b>-20,4</b>
<b>Bebidas con alcohol</b>				
Cerveza	28,2	23,9	27,4	-2,7
Vino	54,7	38,7	29,3	-46,5
Otras bebidas alcohólicas	5,3	6,0	6,0	11,8
<b>Total</b>	<b>88,2</b>	<b>68,6</b>	<b>62,7</b>	<b>-28,9</b>

**Tabla 18: Consumo promedio de bebidas e infusiones por quintil de ingreso, por año, por adulto equivalente (g/d)**

Quintil de ingreso	1996-97					2004-05					2012-13				
	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
Bebidas sin alcohol															
Agua Mineral	11,8	31,7	45,6	82,0	154,3	12,1	26,2	49,4	69,9	126,3	39,4	63,2	117,6	120,0	152,6
Soda	36,7	68,0	108,8	127,0	137,5	7,7	18,5	28,5	37,0	48,2	9,2	16,0	29,5	29,1	40,6
Gaseosas	30,7	53,8	78,5	119,0	204,4	140,4	184,4	202,9	225,9	274,4	138,7	179,0	189,8	241,5	241,3
Jugo en polvo	32,9	62,4	71,0	84,7	82,0	52,8	83,4	78,4	102,6	107,4	170,2	193,9	167,3	142,2	120,6
Otros jugos	36,5	45,8	48,1	44,8	56,6	12,8	16,0	16,3	18,2	22,4	10,5	16,1	17,0	14,1	19,2
Otras bebidas sin alcohol						1,7	3,5	6,6	10,1	19,8	6,3	13,5	24,8	38,0	57,9
Total	148,6	261,6	352,0	457,4	634,7	227,5	332,0	382,1	463,7	598,5	374,4	481,7	546,0	584,9	632,2
Infusiones															
Café	56,3	97,7	162,8	268,3	505,3	24,6	51,1	105,2	130,3	239,9	37,1	89,5	130,0	185,4	298,9
Te	65,6	106,7	122,6	181,9	181,2	34,4	45,3	76,3	76,4	94,1	49,1	57,7	80,7	73,5	99,3
Yerba mate	330,0	416,9	472,4	510,9	543,9	258,4	318,0	407,9	434,3	462,7	270,4	364,3	432,4	459,1	505,9
Otras infusiones						3,8	8,5	17,8	17,3	39,2	2,7	7,6	16,2	17,5	25,8
Total	452,0	621,4	757,8	961,0	1.230,4	321,2	422,9	607,2	658,3	835,9	359,2	519,2	659,2	735,4	929,9
Bebidas con alcohol															
Cerveza	11,4	20,4	26,2	35,6	47,3	9,0	18,0	21,6	27,6	43,3	11,2	17,4	19,8	26,0	62,8
Vino	31,7	47,8	51,7	65,1	77,3	16,0	26,9	36,1	48,1	66,4	8,6	21,6	30,6	28,6	57,0
Otras bebidas alcohólicas	2,6	3,3	5,0	6,6	9,2	3,2	4,2	4,1	8,3	10,0	3,6	6,8	5,7	5,2	8,5
Total	45,7	71,4	83,0	107,3	133,7	28,2	49,1	61,8	84,0	119,7	23,4	45,9	56,1	59,7	128,3

**Tabla 19: Consumo promedio de comidas listas para consumir por año, por adulto equivalente (ml/d)**

	1996-97	2004-05	2012-13	Diferencia (%)
En el hogar				
Pizzas, empanadas, sándwiches y tartas	7,0	22,5	30,5	334,9
Otras comidas listas para consumir	8,4	14,9	17,5	109,5
Fuera del hogar				
Pizza, sándwiches, empanadas y tartas		8,5	6,4	-24,7
Otras comidas listas para consumir		1,4	2	42,9
Desayuno y merienda		5,8	3,5	-40,4
Almuerzo o cena		33,6	22,4	-33,4
Total	15,4	86,7	82,3	434,4

**Tabla 20: Consumo promedio de comidas listas para consumir por quintil de ingreso, por año, por adulto equivalente (g/d)**

Quintil de ingreso	1996-97					2004-05					2012-13				
	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
En el hogar															
Pizzas, empanadas, sándwiches y tartas	1,3	2,7	4,6	8,8	17,7	8,2	13,4	19,0	29,6	42,2	15,6	22,9	23,3	40,2	50,6
Otras comidas listas para consumir	1,8	2,6	4,7	10,3	22,4	4,2	7,2	11,6	19,5	31,9	5,1	10,3	15,0	20,0	36,9
Fuera del hogar															
Pizza, sándwiches, empanadas y tartas						4,7	4,9	7,6	10,8	14,5	3,6	6,4	5,4	6,2	10,2
Otras comidas listas para consumir						0,5	1,1	1,1	1,9	2,5	1,1	1,6	1,1	1,4	4,7
Desayuno y merienda						1,2	2,6	3,9	6,5	14,8	1,0	1,4	2,1	4,0	8,8
Almuerzo o cena						7,5	15,7	22,6	36,9	85,5	6,3	11,8	13,9	26,4	53,6
Total	3,1	5,3	9,3	19,1	40,0	26,3	44,9	65,8	105,2	191,4	32,8	54,3	60,8	98,2	164,9

**Tabla 21: Consumo promedio de alimentos varios por año, por adulto equivalente (g oml/d)**

	1996-97	2004-05	2012-13	Diferencia (%)
Sal de mesa y de cocina	6,0	5,6	4,9	-17,9
Salsas y aderezos	1,2	0,4	0,8	-34,3
Vinagre	3,3	2,4	2,2	-33,0
Condimentos y especias	0,5	0,4	0,7	45,5
Sopas y caldos	0,8	0,6	0,8	3,4
Edulcorante		1,0	1,1	9,9
Levadura y polvo de hornear		0,2	0,2	10,8
Productos de copetín		1,1	1,7	57,2
Productos para repostería		0,6	0,7	29,2

**Tabla 22: Consumo promedio de productos varios por quintil de ingreso, por año, por adulto equivalente (g/d)**

Quintil de ingreso	1996-97					2004-05					2012-13				
	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
Sal de mesa y de cocina	5,0	5,4	6,5	6,6	6,6	4,9	5,5	5,5	6,7	5,2	4,6	4,7	5,5	5,2	4,6
Salsas y aderezos	0,3	0,6	0,9	1,3	2,9	0,1	0,2	0,4	0,5	1,0	0,7	0,7	0,5	0,8	1,3
Vinagre	1,7	2,9	3,1	4,6	4,3	0,7	1,6	2,6	3,4	3,8	0,6	1,5	2,8	2,8	3,4
Condimentos y especias	0,4	0,4	0,5	0,5	0,6	0,3	0,4	0,3	0,6	0,6	0,6	0,7	0,6	0,9	0,8
Sopas y caldos	0,3	0,6	0,7	1,0	1,4	0,3	0,4	0,5	0,8	1,1	0,5	0,7	0,8	1,0	1,2
Edulcorante						0,2	0,4	0,8	1,5	2,1	0,5	0,5	0,8	1,2	2,5
Levadura y polvo de hornear						0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,3	0,3	0,1	0,2
Productos de copetín						0,5	0,8	0,8	1,3	2,0	1,0	1,2	1,5	1,7	3,1
Productos para repostería						0,1	0,3	0,6	0,7	1,1	0,6	0,6	0,6	0,9	0,9

**Tabla 23: Consumo promedio de alimentos por quintil de ingreso 1996-97, por adulto equivalente (g/d)**

Cereales y legumbres	1	2	3	4	5
Arroz	23,3	25,5	27,4	30,1	27,2
Harina de trigo	38,9	31,3	26,4	29,7	20,6
Otros cereales	6,3	7,3	7,6	8,9	8,1
Fideos secos	25,5	23,8	23,7	24,0	19,7
Pastas y fideos frescos	4,0	8,0	11,6	15,2	20,7
Tapas frescas	1,9	4,1	5,3	7,5	8,5
Legumbres frescas, secas y en conserva	3,8	6,0	6,9	9,7	11,9
Panificados y galletitas	1	2	3	4	5
Pan fresco	178,5	175,5	169,3	152,0	110,7
Pan envasado	3,7	6,2	8,8	13,2	20,9
Masa para pizza	3,0	5,0	5,5	6,4	7,0
Facturas y churros	3,1	6,2	10,1	14,2	20,2
Galletitas dulces	2,8	5,6	7,4	10,7	13,0
Galletitas saladas	8,3	13,9	19,7	24,4	27,6
Hortalizas	1	2	3	4	5
Papa	114,4	120,7	119,5	120,4	94,2
Batata	3,3	5,2	6,6	6,8	7,1
Acelga	5,5	9,5	11,4	12,9	11,5
Ají	2,3	2,8	3,2	3,3	4,1
Ajo	0,2	0,3	0,3	0,4	0,3
Cebolla	22,0	25,5	26,9	27,8	24,4
Lechuga	5,0	7,7	9,7	11,8	13,3
Tomate	23,5	35,4	42,4	50,4	54,1
Zanahoria	11,1	13,1	16,7	18,6	18,9
Zapallito	2,8	4,8	6,7	9,3	9,1
Zapallo	8,2	12,2	14,1	15,4	16,1
Tomate en conserva	8,3	11,2	12,8	15,5	16,8
Otros vegetales frescos	6,1	10,5	14,1	17,0	23,8
Vegetales en conserva o congelados	0,2	0,7	1,1	2,9	6,5
Frutas	1	2	3	4	5
Banana	10,1	14,5	19,7	22,5	25,6
Durazno	2,2	5,3	8,4	10,5	12,1
Limón	1,1	1,9	2,4	3,9	4,5
Mandarina	12,4	20,3	21,7	24,9	25,0
Manzana	16,5	31,1	40,8	48,0	56,6

Naranja	14,9	20,8	29,6	32,5	36,8
Pera	3,1	6,7	9,5	12,4	11,7
Otras frutas frescas	11,0	15,0	20,4	28,8	42,2
Frutas en conserva	1,4	3,2	5,6	10,5	16,0
Lácteos	1	2	3	4	5
Leche	117,4	165,8	202,5	210,0	201,7
Leche en polvo	43,4	43,9	42,7	49,1	57,2
Yogur	8,7	15,4	21,9	30,0	42,9
Quesos blandos	5,1	9,5	13,5	18,1	22,3
Quesos duros	0,6	1,5	2,2	3,1	4,0
Quesos semiduros	1,2	2,4	3,9	5,9	8,8
Quesos crema	0,5	1,2	1,8	3,7	6,5
Carnes y huevo	1	2	3	4	5
Asado	7,6	11,5	13,4	14,9	15,7
Bifes	11,9	11,8	11,5	9,0	7,5
Cuadril	3,6	5,9	7,6	9,8	10,6
Nalga	12,5	16,9	17,5	16,8	14,9
Carnaza común	9,8	8,6	7,5	6,4	5,4
Carne picada	19,6	23,0	22,3	23,0	18,3
Otros cortes delanteros	7,9	11,8	14,2	15,9	20,5
Otros cortes medios	5,8	8,6	9,6	10,5	11,2
Otros cortes traseros	9,4	15,4	19,2	21,8	22,9
Pollo	20,4	38,1	53,3	60,0	66,3
Merluza, otros pescados y mariscos	3,8	6,8	9,4	12,0	16,6
Carne porcina y ovina	1,9	2,2	2,8	4,3	5,6
Alimentos en base a carne listos para cocinar	5,3	7,5	8,8	11,0	10,9
Achuras y menudencias	10,0	10,0	10,0	13,6	9,6
Hueso con y sin carne	8,1	6,0	4,9	4,2	3,0
Carnes y pescados en conserva	0,7	1,5	2,3	3,5	6,0
Salame	0,7	1,0	1,6	2,1	2,4
Chorizo, morcilla y otros embutidos	3,0	4,3	4,2	5,0	5,6
Salchichas	2,0	3,3	4,3	5,1	4,9
Jamón Cocido	0,3	0,9	1,5	3,2	5,0
Paleta	0,6	1,2	1,7	2,0	1,6
Otros Fiambres	1,9	2,8	3,1	3,8	4,4
Huevos	17,1	23,6	26,6	30,2	29,7
Aceites y grasas	1	2	3	4	5
Aceites mezcla	20,6	23,9	24,1	25,1	23,7

Aceites puros	8,4	11,9	14,4	17,2	22,3
Manteca	1,4	2,0	3,4	3,7	5,9
Mayonesa	1,8	2,8	3,8	5,2	6,9
Margarina y otras grasas	4,4	3,4	2,7	2,7	2,4
<b>Azúcar, dulces y golosinas</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
Azúcar	46,0	47,6	51,4	48,2	46,9
Dulces y mermeladas	3,4	6,7	9,9	13,8	16,2
Dulce de leche	2,6	3,9	4,7	6,1	5,9
Helado	0,9	2,1	3,2	5,7	10,8
Alfajores y obleas	1,4	1,4	1,7	2,2	3,0
Caramelos y confituras	0,8	1,2	2,0	2,5	3,8
Chocolate	1,3	1,9	2,9	3,6	5,4
Otras golosinas	0,9	0,7	0,7	1,0	1,3
<b>Bebidas e infusiones</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
Café	56,3	97,7	162,8	268,3	505,3
Té	65,6	106,7	122,6	181,9	181,2
Yerba mate	330,0	416,9	472,4	510,9	543,9
Agua Mineral	11,8	31,7	45,6	82,0	154,3
Soda	36,7	68,0	108,8	127,0	137,5
Gaseosas	30,7	53,8	78,5	119,0	204,4
Jugos en polvo	32,9	62,4	71,0	84,7	82,0
Otros jugos	36,5	45,8	48,1	44,8	56,6
Cerveza	11,4	20,4	26,2	35,6	47,3
Vino	31,7	47,8	51,7	65,1	77,3
Otras bebidas alcohólicas	2,6	3,3	5,0	6,6	9,2
<b>Comidas listas para consumir</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
Empanadas y sándwiches	0,5	1,4	1,8	4,1	9,0
Pizza	0,8	1,3	2,8	4,7	8,6
Comidas listas para consumir	1,8	2,6	4,7	10,3	22,4
<b>Alimentos varios</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
Sal	5,0	5,4	6,5	6,6	6,6
Otras salsas y aderezos	0,3	0,6	0,9	1,3	2,9
Vinagre	1,7	2,9	3,1	4,6	4,3
Espicias	0,4	0,4	0,5	0,5	0,6
Caldos y sopas concentrados	0,3	0,6	0,7	1,0	1,4

**Tabla 24: Consumo promedio de alimentos por quintil de ingreso 2004-05, por adulto equivalente (g/d)**

Cereales y legumbres	1	2	3	4	5
Arroz blanco	23,5	22,2	24,8	22,1	20,5
Arroz integral	0,1	0,2	0,3	0,3	1,2
Otros arroces con aditamentos	0,0	0,0	0,0	0,1	0,3
Harina de trigo	38,5	27,1	24,7	20,2	17,3
Avena	0,1	0,2	0,4	0,4	0,5
Cereales en grano	2,9	3,3	1,5	1,8	1,3
Cereales inflados	0,3	0,6	0,8	1,1	2,0
Féculas	0,3	0,4	0,5	0,4	0,6
Harina de maíz	5,2	5,7	6,1	5,0	4,5
Mezcla de harina para pizza, ñoquis, torta frita	0,1	0,2	0,1	0,3	0,3
Mezcla de cereales y fibras o frutas	0,0	0,0	0,1	0,1	0,1
Sémola y semolín	0,3	0,5	0,5	0,5	0,6
Otras harinas	0,1	0,1	0,2	0,7	0,2
Surtidos de harinas	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Barra de cereales	0,0	0,1	0,1	0,2	0,7
Fideos secos	29,2	25,8	26,6	23,8	21,0
Pastas deshidratadas con y sin relleno	0,1	0,2	0,2	0,3	0,5
Canelones	0,0	0,0	0,0	0,2	0,3
Fideos frescos	1,5	2,3	3,9	3,8	3,8
Ñoquis frescos	0,3	0,6	0,7	1,2	1,5
Ravioles frescos	2,8	5,1	6,7	9,2	11,0
Otras pastas frescas rellenas, tortellets, fideos rellenos, panzotis, agnolottis, capellettis, etc	0,1	0,3	0,4	0,8	2,1
Surtidos de pastas	0,0	0,1	0,1	0,1	0,7
Tapas frescas para canelones, panqueques, lasagnas, etc	0,0	0,1	0,1	0,2	0,2
Tapas frescas para empanadas y pastelitos	1,2	2,5	3,6	4,1	4,0
Tapas frescas para tartas	0,7	1,5	2,4	3,3	4,2
Otras legumbres frescas	0,1	0,2	0,2	0,1	0,2
Legumbres congeladas	0,0	0,0	0,0	0,1	0,2
Arvejas secas	0,2	0,3	0,6	0,6	0,4
Lentejas secas	0,5	0,6	0,7	1,0	0,9
Porotos secos	0,6	0,6	0,3	0,5	0,7
Otras legumbres secas	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1
Arvejas en conserva	0,5	0,7	1,1	1,3	1,4
Lentejas en conserva	0,0	0,1	0,0	0,1	0,1

Porotos en conserva	0,0	0,1	0,0	0,1	0,1
Otras legumbres en conserva	0,0	0,0	0,0	0,1	0,1
<b>Panificados y galletitas</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
Pan tipo francés fresco en piezas	146,5	147,9	138,0	122,9	96,5
Pan integral fresco en piezas	0,9	1,6	2,3	3,1	3,9
Pan rallado	2,8	4,2	4,5	4,4	4,3
Panes y panecillos frescos de otro tipo	7,5	8,7	6,9	5,7	5,1
Pan envasado en rebanadas blanco	0,4	1,0	1,8	2,9	6,3
Pan envasado en rebanadas integral	0,1	0,5	1,2	1,9	4,8
Pan para hamburguesas - pebetes - panchos	0,5	1,3	1,3	1,9	2,1
Panes y panecillos precocidos y congelados	0,0	0,0	0,0	0,1	0,2
Pre-pizza	4,2	6,1	6,2	6,6	6,1
Facturas y churros	4,3	7,1	9,6	13,4	16,1
Masas secas o finas	0,1	0,2	0,3	0,4	0,8
Tortas, tartas, pan dulce	3,2	4,7	5,7	6,6	9,1
Otros productos de panadería y repostería	0,3	0,3	0,3	0,6	0,6
Surtidos de productos de panadería y pastelería	1,5	1,2	1,0	0,7	1,2
Galletitas dulces envasadas	4,3	7,2	8,5	11,6	12,9
Galletitas dulces sueltas	0,6	0,8	1,0	1,6	1,2
Galletitas de otro tipo	0,9	1,4	1,8	2,4	3,3
Galletas, grisines y tostadas	1,8	1,8	2,7	3,1	4,0
Galletitas de agua envasada	2,9	6,0	9,7	11,5	13,9
Galletitas de agua sueltas	0,4	0,7	1,2	1,4	1,1
<b>Hortalizas</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
Papa fresca	88,2	96,7	102,6	96,9	76,8
Papas y otros tubérculos congelados	0,0	0,1	0,2	0,1	0,9
Polvos para puré de papa deshidratados	0,1	0,1	0,2	0,2	0,6
Batata fresca	3,2	4,4	5,6	5,7	6,5
Acelga fresca	3,2	4,8	7,5	7,1	7,2
Ají fresco	2,7	3,4	3,3	3,7	4,1
Ajo	0,2	0,3	0,3	0,3	0,3
Cebolla común fresca	23,2	26,1	27,7	27,6	25,5
Lechuga fresca	4,2	6,5	8,4	10,2	10,2
Tomate perita fresco	13,7	16,1	16,5	18,1	14,4
Tomate redondo fresco	12,0	17,3	22,7	27,0	33,4
Zanahoria fresca	9,9	12,0	14,6	15,2	15,6
Zapallitos frescos	3,1	4,3	5,8	7,2	8,0
Zapallo fresco	7,2	9,3	12,5	12,0	14,3

Tomates en conserva	12,4	13,7	15,8	16,1	15,8
Albahaca, perejil fresco	0,1	0,1	0,1	0,0	0,0
Alcauciles	0,0	0,0	0,1	0,1	0,4
Apio, hinojo fresco	0,2	0,2	0,6	0,6	1,0
Arvejas frescas	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1
Berenjenas frescas	0,7	1,1	2,1	3,1	3,8
Cebolla de verdeo, puerro fresco	0,4	0,5	0,8	0,9	1,1
Coliflor, brócoli fresco	0,1	0,3	0,8	0,8	1,9
Chauchas frescas	0,6	0,9	1,0	1,6	1,9
Choclo fresco	0,6	0,8	0,7	1,0	0,8
Espinaca fresca	0,1	0,6	0,8	1,1	2,1
Hongos	0,0	0,0	0,0	0,1	0,5
Mandioca fresca	2,1	1,5	1,2	0,8	0,6
Pepino fresco	0,2	0,4	0,4	0,7	0,6
Rabanitos	0,0	0,1	0,0	0,1	0,1
Radicheta, radicha, rúcula fresca	0,1	0,3	0,5	0,7	1,0
Remolacha fresca	0,5	0,6	1,1	2,1	2,2
Repollo fresco	0,6	1,0	1,3	1,7	1,7
Verdurita, jardinera, ensaladas varias frescas	0,6	1,0	1,3	1,8	2,8
Otras verduras y tubérculos frescos	0,0	0,1	0,2	0,3	1,1
Surtidos de verduras, tubérculos y legumbres frescas o congeladas	3,6	6,7	7,4	8,9	12,5
Choclo en conserva	0,1	0,3	0,5	0,9	1,2
Frutas	1	2	3	4	5
Banana	9,9	13,3	19,3	22,0	23,5
Durazno	1,9	3,8	5,8	7,6	8,4
Limón	1,5	2,2	2,8	3,7	4,7
Mandarina	6,1	9,1	12,9	14,2	15,5
Manzana	8,1	15,0	22,0	28,1	33,7
Naranja	10,1	14,7	21,0	24,8	29,3
Pera	1,1	2,4	4,9	6,4	7,6
Ananá	0,3	0,3	0,4	0,6	0,6
Cerezas, guindas frescas	0,0	0,0	0,1	0,1	0,3
Ciruela	0,7	1,3	1,8	2,7	3,4
Damasco	0,1	0,2	0,3	0,6	0,7
Frutillas frescas	0,2	0,7	1,8	2,2	4,8
Kiwi fresco	0,0	0,1	0,3	0,5	1,3
Melón fresco	0,5	0,8	0,9	1,3	3,1

Palta fresca	0,4	0,2	0,1	0,3	0,8
Pelón fresco	0,2	0,1	0,4	0,5	0,5
Pomelo fresco	0,5	0,8	1,3	1,6	5,0
Sandía fresca	2,9	2,1	2,2	2,6	3,0
Uva fresca	0,9	1,6	2,2	3,2	3,4
Otras frutas frescas	0,3	0,2	0,2	0,3	0,4
Frutas congeladas	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Surtidos de frutas frescas o congeladas	1,2	3,3	3,9	4,8	7,7
Aceitunas	0,1	0,2	0,4	0,5	0,8
Ananá en almíbar o en conserva	0,1	0,1	0,1	0,1	0,4
Duraznos en almíbar o en conserva	0,2	0,8	1,6	2,7	3,2
Ensalada de frutas en almíbar o conserva	0,0	0,1	0,1	0,2	0,6
Otras frutas en conserva	0,0	0,0	0,1	0,2	0,3
Frutas secas	0,0	0,1	0,1	0,1	0,3
Ciruelas desecadas	0,0	0,0	0,0	0,1	0,1
Pasas de uva	0,0	0,0	0,1	0,1	0,3
Otras frutas desecadas	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1
Surtidos de frutas procesadas, secas o en conserva	0,0	0,0	0,0	0,1	0,1
<b>Lácteos</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
Leche común entera	52,6	81,0	105,1	111,6	101,1
Leche común descremada	2,9	7,1	13,7	17,6	27,4
Leche larga vida entera	2,6	4,4	8,6	15,8	21,1
Leche larga vida descremada	0,4	0,8	2,2	2,8	8,1
Leches preparadas con aditamentos	0,1	0,5	0,8	2,1	3,6
Otras leches fluidas	0,2	0,5	0,3	0,0	0,2
Surtidos de leche	0,1	0,0	0,1	0,1	1,1
Leche en polvo entera o descremada	16,8	19,1	18,1	18,2	17,1
Yogur natural o saborizado	13,6	20,9	28,0	32,8	44,7
Yogur con aditamentos	0,3	0,5	1,1	1,7	3,6
Leche cultivada, fermentada	0,2	0,4	0,7	1,7	3,8
Queso doble crema - cuartirolo	4,9	9,0	11,1	14,0	14,9
Queso fundido	0,0	0,1	0,2	0,3	0,4
Queso port salut	0,1	0,5	1,2	2,0	4,2
Muzzarella	0,1	0,3	0,6	1,1	1,4
Ricota	0,1	0,2	0,6	0,6	1,0
Queso para rallar	0,5	0,9	1,6	1,7	2,6
Queso rallado	0,5	0,8	1,2	1,4	2,2
Queso de máquina	0,9	1,5	1,7	2,7	3,1

Queso fontina - gouda - chubut - edan - fymbo	0,0	0,1	0,3	0,3	1,3
Queso paté-gras - mar del plata	0,1	0,2	0,4	0,7	1,5
Otros quesos	0,1	0,1	0,1	0,2	0,5
Surtidos de quesos	0,1	0,1	0,3	0,4	0,5
Queso crema	0,3	0,9	1,7	2,4	5,7
Postres lácteos	0,4	1,0	1,6	2,1	5,3
Surtidos de productos lácteos	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>Carnes y huevo</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
Asado	4,9	8,1	10,7	13,6	15,1
Bife ancho	1,7	2,5	3,5	3,6	4,3
Bife angosto	3,1	4,7	6,6	7,4	7,0
Bife de chorizo	0,4	0,7	0,8	1,1	2,0
Cuadril	2,7	4,9	6,3	7,5	10,1
Nalga	7,5	11,5	13,2	13,7	13,2
Carnaza común	6,3	6,2	4,6	4,2	2,3
Carne picada	21,2	24,0	23,8	22,7	17,1
Aguja	2,9	2,8	2,9	1,8	1,5
Falda	2,5	2,7	2,2	2,5	1,3
Matambre – cima	0,4	1,0	1,0	2,1	1,9
Paleta	2,2	3,3	3,9	4,0	3,2
Palomita	0,2	0,2	0,4	0,6	0,5
Vacío	0,8	1,5	2,2	3,3	4,6
Otros cortes	1,4	1,1	1,2	1,2	0,8
Surtidos de carne fresca vacuna	4,4	4,3	4,7	6,3	5,8
Bola de lomo	4,2	4,8	5,1	5,1	3,8
Cuadrada	2,6	3,8	3,7	5,1	3,6
Lomo	0,3	0,8	1,3	1,5	2,9
Peceto	0,4	1,1	1,6	2,4	4,6
Roast beef	0,9	1,4	1,7	2,1	1,8
Hamburguesas para cocinar -semipreparados-	1,6	2,6	3,4	3,7	4,5
Pollo entero	16,2	25,5	30,1	36,6	34,5
Pollo trozado	3,8	6,1	9,5	10,4	11,8
Hamburguesas de pollo	0,0	0,1	0,2	0,3	0,2
Surtidos de carne de ave	0,1	0,2	0,2	0,1	0,1
Atún - lomo de atún- salmón- congrio	0,1	0,1	0,3	0,5	1,0
Brótola- lenguado	0,0	0,0	0,1	0,1	0,2
Merluza	0,7	1,6	2,9	4,1	5,6
Pejerrey	0,0	0,1	0,1	0,2	0,3

Surubí	0,0	0,1	0,1	0,0	0,1
Otros pescados de mar	0,0	0,1	0,1	0,3	0,2
Otros pescados de río	0,6	0,6	0,7	0,8	0,5
Almejas, berberechos, mejillones, cholgas, vieiras	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Calamares	0,0	0,0	0,1	0,1	0,2
Langostinos y camarones	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1
Otros mariscos	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Filet preparado para cocinar	0,0	0,1	0,1	0,2	0,4
Semipreparados congelados en base a pescado y mariscos	0,0	0,1	0,2	0,3	0,6
Surtidos de pescados y mariscos frescos, congelados y semi-preparados	0,1	0,2	0,3	0,8	0,7
Mariscos en conserva	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Lechón entero o medio	1,1	2,2	1,6	3,5	1,4
Costeleta - chuleta de cerdo	0,1	0,4	0,4	0,5	0,8
Paleta de cerdo	0,0	0,0	0,1	0,1	0,0
Lomo de cerdo	0,0	0,0	0,0	0,1	0,1
Carré de cerdo	0,1	0,0	0,0	0,3	0,5
Pechito de cerdo	0,0	0,1	0,2	0,3	0,3
Otros cortes de carne porcina	0,1	0,1	0,0	0,1	0,3
Ovino y caprino, entero o por corte	0,9	1,0	0,8	0,6	0,9
Surtidos de carne porcina u ovina	0,0	0,0	0,1	0,1	0,1
Milanesas para cocinar -semipreparados-	3,6	4,4	5,8	5,4	5,5
Otros alimentos semipreparados en base a carne	0,1	0,1	0,1	0,0	0,1
Supremas de pollo rebozadas	1,6	3,4	4,1	6,3	8,3
Formitas, patitas, etc	0,0	0,2	0,1	0,3	0,6
Otros alimentos semipreparados en base a pollo	0,1	0,1	0,3	0,5	0,5
Otras carnes frescas o congeladas	0,6	0,7	0,3	0,2	0,4
Milanesa de carne, suprema	0,3	0,4	0,5	0,8	1,0
Hígado	2,5	2,5	2,1	2,0	1,3
Lengua de vaca	0,1	0,2	0,5	0,3	0,4
Mondongo	0,8	0,9	0,9	0,6	0,8
Riñón	0,1	0,2	0,1	0,3	0,3
Otras achuras y menudencias vacunas	0,7	0,8	1,3	1,2	1,3
Menudencias de ave	2,5	1,9	1,5	1,6	1,5
Achuras y menudencias, porcinas y ovinas	0,2	0,1	0,1	0,2	0,0
Hueso con carne	8,3	7,5	5,1	3,9	2,5
Hueso sin carne	0,5	0,4	0,5	0,4	0,4
Paté de foie - ave en lata	0,1	0,1	0,1	0,3	0,3

Picadillo de carne en lata	0,4	0,4	0,4	0,4	0,4
Otras pastas de carne	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Carnes en conserva, escabeches	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Atún en conserva	0,2	0,5	0,8	1,5	2,4
Caballa en conserva	0,2	0,2	0,4	0,5	0,3
Filet de anchoas	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sardinias en conserva	0,0	0,0	0,1	0,1	0,2
Otras conservas de pescado	0,0	0,0	0,1	0,0	0,1
Surtidos de pescados y mariscos en conserva	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Salame	0,3	0,5	0,6	0,7	0,9
Salamín	0,1	0,2	0,4	0,5	0,9
Chorizo fresco	3,4	4,7	4,8	4,7	4,8
Morcilla	0,3	0,6	0,8	0,9	1,2
Salchicha criolla	0,0	0,1	0,1	0,2	0,3
Otros embutidos	0,1	0,1	0,1	0,2	0,2
Salchicha tipo Viena con y sin piel	2,1	2,8	3,1	3,4	3,2
Jamón cocido	0,3	0,8	1,4	2,2	4,0
Paleta -fiambres-	0,5	1,1	1,5	1,8	1,3
Bondiola	0,0	0,0	0,1	0,2	0,4
Jamón crudo	0,0	0,1	0,1	0,2	0,7
Lomito	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1
Matambre -fiambre-	0,1	0,1	0,1	0,3	0,3
Mortadela	0,9	0,9	0,9	1,1	0,9
Panceta fresca, salada, ahumada	0,1	0,1	0,1	0,1	0,2
Salchichón	0,1	0,2	0,2	0,2	0,2
Otros fiambres	0,1	0,1	0,2	0,1	0,3
Surtidos de fiambres, embutidos y procesados en base a carne	0,7	1,0	1,2	1,4	1,6
Huevos de gallina	15,5	19,1	22,0	22,8	24,1
Otros huevos	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Otras aves	0,2	0,1	0,2	0,2	0,5
<b>Aceites y grasas</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
Aceite mezcla	12,8	13,9	17,4	14,8	13,6
Surtidos de aceites	0,2	0,4	0,3	0,4	0,4
Aceite de girasol	5,7	9,7	10,0	12,8	12,2
Aceite de maíz	0,3	0,5	0,9	1,7	2,6
Aceite de oliva	0,1	0,1	0,3	0,7	2,4
Aceite de soja	0,8	1,2	1,5	1,7	2,0
Otros aceites	0,1	0,0	0,1	0,1	0,2

Manteca	1,0	1,9	2,4	3,3	3,7
Mayonesa	1,7	2,5	3,3	4,1	4,7
Grasa porcina	0,1	0,1	0,2	0,1	0,0
Grasa vacuna	3,4	1,8	1,3	0,7	0,6
Margarina	0,2	0,5	0,7	0,8	1,0
Otras grasas	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1
Surtidos de grasa para la cocina	0,0	0,0	0,0	0,0	0,3
Crema de leche	0,3	0,8	1,3	1,9	3,3
Azúcares y dulces	1	2	5	4	5
Azúcar	38,8	37,8	41,5	37,9	33,7
Dulce de batata	0,6	1,0	1,4	2,1	2,2
Dulce de membrillo	0,5	1,0	1,4	1,4	1,7
Mermeladas, otros dulces y jaleas	1,0	2,0	3,2	4,2	5,7
Miel y similares	0,3	0,3	0,4	0,5	1,1
Surtidos de dulces, mermeladas y miel	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1
Dulce de leche	1,2	2,2	2,6	3,1	4,0
Helado individual	1,1	1,1	0,8	1,1	1,2
Helado envasado por kilo o litro	0,9	1,7	2,3	4,1	5,7
Helado suelto	0,4	1,0	1,4	2,1	4,8
Alfajores	2,3	2,4	2,3	2,6	3,1
Caramelos o confites	0,7	1,1	1,4	1,7	2,0
Chicles	0,5	0,6	0,5	0,5	0,5
Chupetines	0,3	0,3	0,2	0,1	0,1
Pastillas en paquete	0,1	0,2	0,1	0,2	0,3
Otras golosinas y confituras	0,4	0,4	0,5	0,5	0,6
Bombones y bocaditos de chocolate	0,0	0,0	0,1	0,1	0,3
Chocolate para taza-reposteria	0,0	0,1	0,2	0,2	0,5
Chocolates y chocolatinos	0,3	0,4	0,8	0,9	2,0
Otros preparados de chocolate	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1
Surtidos de chocolates y otros dulces	0,1	0,4	0,5	0,8	1,1
Obleas cubiertas con chocolate o con confituras	0,0	0,1	0,0	0,1	0,1
Turrón	0,1	0,1	0,1	0,2	0,2
Polvos para postres y helados	0,3	0,6	1,0	1,5	2,0
Postres*	0,1	0,1	0,1	0,1	0,6
Postres (listos para consumir)	0,2	0,4	0,5	0,6	0,8
Cacao azucarado o no	0,4	0,7	0,9	1,3	1,1
Bebidas e infusiones	1	2	3	4	5
Café instantáneo	14,9	32,7	72,3	84,2	152,6

Café molido o en grano	9,4	17,8	31,5	45,0	85,7
Café en saquitos	0,3	0,6	1,4	1,1	1,6
Capuchino instantáneo	0,3	0,2	0,5	0,5	1,9
Capuchino en saquitos	0,0	0,1	0,0	0,0	6,6
Malta instantánea	3,1	6,9	15,4	11,1	17,8
Té común en hebras, en hoja	0,4	0,7	1,1	1,1	3,8
Té común en saquitos	34,0	44,6	75,2	75,3	90,3
Yerba mate	250,5	307,3	391,7	419,4	443,1
Mate cocido en saquitos	7,9	10,7	16,2	14,9	19,6
Otras infusiones	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1
Infusiones preparadas listas para consumir	0,2	0,7	0,6	2,0	3,1
Surtidos de café, té, yerba y cacao	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Café, té, mate cocido solo*	0,2	0,6	1,3	3,5	9,3
Café, té, mate cocido en comedores escolares, universitarios o fabriles*	0,0	0,0	0,0	0,2	0,4
Agua mineral	6,6	17,8	37,3	52,2	100,4
Soda	7,7	18,5	28,5	37,0	48,2
Gaseosas	139,3	182,6	200,5	222,8	270,0
Jugos y refrescos en polvo para preparar bebidas	52,8	83,4	78,4	102,6	107,4
Jugos y refrescos líquidos para preparar bebidas	10,2	12,2	11,8	11,2	9,5
Jugos y refrescos para beber sin diluir	2,6	3,8	4,5	7,0	12,9
Agua potable	5,2	8,0	12,0	17,2	24,1
Aperitivo sin alcohol	1,3	2,8	4,7	7,2	11,0
Hielo	0,3	0,3	0,0	0,2	1,1
Leche de soja, jugos a base de soja	0,1	0,3	0,6	0,9	1,7
Surtidos de agua mineral, bebidas gaseosas y jugos	0,3	0,2	1,1	1,5	6,6
Agua mineral, soda*	0,0	0,1	0,1	0,3	0,7
Gaseosas*	1,1	1,8	2,4	3,1	4,4
Otras bebidas*	0,0	0,1	0,1	0,3	0,4
Gaseosas, jugos, agua mineral en comedores escolares, universitarios o fabriles*	0,0	0,1	0,1	0,2	0,1
Cerveza	8,3	16,7	19,8	25,5	39,7
Vino común	14,3	22,8	29,2	34,6	27,3
Vino fino	1,4	3,6	6,5	12,6	35,9
Vinos dulces	0,0	0,0	0,1	0,1	0,1
Surtido de vinos	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0
Aperitivos	0,1	0,3	0,7	1,3	3,2
Ginebra, caña, grapa	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1
Whisky	0,0	0,0	0,0	0,2	0,4

Otras bebidas destiladas	0,0	0,0	0,0	0,1	0,2
Surtidos de bebidas destiladas	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Vinos espumantes	0,1	0,1	0,1	0,3	2,1
Otros vinos espumantes	0,0	0,0	0,0	0,1	0,2
Licores	0,0	0,1	0,1	0,2	0,1
Sidra	2,8	3,3	2,6	4,5	3,8
Surtido de otras bebidas alcohólicas	0,1	0,0	0,1	0,3	0,4
Gastos en bebidas	0,0	0,1	0,0	0,4	0,1
Cerveza*	0,7	1,3	1,8	2,1	3,6
Vino*	0,2	0,4	0,2	0,2	0,8
Bebidas alcohólicas*	0,2	0,4	0,6	1,3	1,7
Bebidas alcohólicas en comedores escolares, universitarios o fabriles*	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Comidas listas para consumir	1	2	3	4	5
Almuerzo*	5,4	11,3	15,9	25,0	53,6
Cena*	1,6	3,4	5,3	9,4	27,6
Desayuno*	0,5	1,2	1,5	3,3	7,1
Merienda*	0,4	1,0	1,5	2,1	5,5
Menú completo -Ejecutivo-*	0,0	0,0	0,0	0,2	0,3
Café, té, mate cocido con facturas o tostadas*	0,2	0,1	0,4	0,6	1,4
Almuerzo o cena en comedores escolares, universitarios o fabriles*	0,5	1,0	1,4	2,3	4,0
Desayuno y merienda en comedores escolares, universitarios o fabriles*	0,1	0,3	0,5	0,5	0,8
Empanadas preparadas sin cocinar	0,0	0,0	0,1	0,0	0,1
Empanadas y tartas	4,8	7,9	11,3	18,5	25,9
Sándwiches de miga -simple, triple-	0,2	0,3	0,9	1,5	2,5
Otro tipo de sándwiches -lomitos, hamburguesas, milanesas, panchos, jamón y queso, etc-	2,2	3,2	3,5	4,4	5,2
Pizzas preparadas sin cocinar	0,1	0,2	0,3	0,4	0,8
Pizza- fainá- fugazza	0,9	1,8	2,8	4,7	7,6
Carne vacuna asada-spiedo	0,3	0,3	0,7	1,4	2,1
Pollo asado-spiedo	1,3	1,9	3,0	5,2	10,8
Ensaladas varias	0,0	0,1	0,2	0,6	1,2
Comidas en base a carnes	0,3	0,6	0,5	0,9	1,8
Comidas en base a pastas	0,1	0,4	0,7	0,8	2,5
Comidas en base a pescado	0,0	0,1	0,0	0,2	0,5
Comidas en base a verduras y tubérculos	0,2	0,3	0,4	0,8	1,2
Otras comidas listas para consumir	1,3	1,8	2,1	5,0	6,6

Tartas preparadas sin cocinar	0,0	0,0	0,1	0,1	0,1
Otros alimentos semipreparados en base a pastas	0,0	0,0	0,1	0,2	0,2
Semipreparados frescos o congeladas en base a verduras	0,1	0,2	0,3	0,7	1,6
Salsa en base a tomate	0,5	0,6	1,1	1,0	1,4
Salsas varias	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1
Alimentos preparados para niños y bebés	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Gastos en alimentos	0,1	0,9	2,5	2,7	1,9
Comidas rápidas*	0,2	0,3	0,4	0,6	0,8
Sándwiches -lomitos, hamburguesas, panchos, etc- y bebidas*	2,3	2,7	3,0	3,4	4,1
Pizza y bebidas*	2,4	2,2	4,6	7,4	10,4
Otras comidas con o sin bebidas listas para consumir*	0,3	0,8	0,7	1,3	1,7
Alimentos varios	1	2	3	4	5
Sal fina	3,4	3,8	3,4	4,5	3,5
Sal gruesa	1,5	1,7	2,1	2,2	1,7
Kétchup	0,0	0,0	0,1	0,2	0,3
Mostaza	0,1	0,2	0,3	0,3	0,6
Otros aderezos y condimentos	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Vinagre, aceto balsámico	0,7	1,6	2,6	3,4	3,8
Ají molido	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Comino	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Orégano	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1
Pimentón	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1
Pimienta	0,0	0,1	0,0	0,1	0,1
Otras especias	0,1	0,1	0,1	0,2	0,2
Surtidos de sal y especias	0,0	0,0	0,0	0,1	0,1
Caldos concentrados	0,3	0,3	0,4	0,6	0,7
Sopas concentradas	0,0	0,1	0,1	0,2	0,4
Edulcorante	0,2	0,4	0,8	1,5	2,1
Surtidos de salsas y condimentos	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1
Chizitos, papas fritas, palitos -snacks-	0,5	0,8	0,8	1,3	2,0
Levadura	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2
Polvo para hornear	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Polvos para bizcochuelo, tortas, scones	0,1	0,3	0,5	0,6	1,0
Productos para repostería	0,0	0,0	0,1	0,1	0,1
Surtidos de sopas, preparaciones para postres y levadura	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Referencia: *Alimentos y bebidas comprados y consumidos fuera del hogar (en restaurante, bar, comedores fabriles, escolares o universitarios)					

**Tabla 25: Consumo promedio de alimentos por quintil de ingreso 2012-13 , por adulto equivalente (g/d)**

Cereales y legumbres	1	2	3	4	5
Arroz blanco	28,6	27,7	34,8	25,6	23,7
Arroz integral	0,1	0,5	0,1	0,5	0,9
Otros arroces con aditamentos	0,0	0,0	0,0	0,1	0,1
Harina de trigo	24,4	22,7	19,7	17,1	17,9
Avena	0,2	0,2	0,3	1,5	0,6
Cereales en grano	0,9	0,7	0,7	0,5	1,1
Cereales inflados	0,8	1,5	0,9	1,5	1,6
Féculas	0,1	0,3	0,4	0,3	0,3
Harina de maíz	4,3	4,5	8,8	4,3	3,7
Mezcla de harina para pizza, ñoquis, torta frita	0,2	0,5	1,0	1,0	0,6
Mezcla de cereales y fibras o frutas	0,0	0,1	0,1	0,0	0,1
Sémola y semolín	0,4	0,2	0,2	0,4	0,3
Otras harinas	0,1	0,1	0,2	0,3	0,3
Surtidos de harinas	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0
Barra de cereales	0,0	0,1	0,1	0,1	0,5
Fideos secos	33,4	31,1	30,6	28,4	26,2
Pastas deshidratadas con y sin relleno	0,0	0,1	0,1	0,5	0,6
Canelones	0,0	0,0	0,0	0,4	0,3
Fideos frescos	1,7	2,5	2,5	2,7	2,7
Ñoquis frescos	0,5	1,1	1,4	1,5	2,0
Ravioles frescos	3,1	6,1	5,7	9,7	11,7
Otras pastas frescas rellenas, tortelletis, fideos rellenos, panzotis, agnolottis, capellettis, etc	0,4	0,8	0,8	1,5	1,5
Surtidos de pastas	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1
Tapas frescas para canelones, panqueques, lasagnas, etc	0,0	0,1	0,0	0,1	1,3
Tapas frescas para empanadas y pastelitos	3,0	3,9	5,1	4,8	4,3
Tapas frescas para tartas	1,2	2,4	3,8	3,9	4,6
Otras legumbres frescas	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0
Legumbres congeladas	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1
Arvejas secas	0,2	0,3	0,4	0,3	1,8
Lentejas secas	1,2	1,6	0,9	1,1	1,3
Porotos secos	0,7	0,4	0,3	0,2	0,2
Otras legumbres secas	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0
Arvejas en conserva	0,7	1,3	1,3	1,5	2,0

Lentejas en conserva	0,1	0,1	0,1	0,6	0,2
Porotos en conserva	0,0	0,1	0,0	0,1	0,1
Otras legumbres en conserva	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1
Panificados y galletitas	1	2	3	4	5
Pan tipo francés fresco en piezas	121,5	120,8	110,5	100,8	71,6
Pan integral fresco en piezas	0,9	0,9	2,3	2,4	2,7
Pan rallado	3,5	4,1	5,0	4,5	4,8
Panes y panecillos frescos de otro tipo	5,7	6,5	5,8	5,6	3,9
Pan envasado en rebanadas blanco	0,9	2,1	3,2	4,6	6,5
Pan envasado en rebanadas integral	0,4	0,8	1,2	2,6	3,2
Pan para hamburguesas - pebetes - panchos	0,8	1,7	2,3	1,4	2,8
Panes y panecillos precocidos y congelados	0,0	0,0	0,1	0,1	0,5
Pre-pizza	5,7	6,2	7,3	9,6	7,4
Facturas y churros	4,4	6,2	7,1	9,3	11,1
Masas secas o finas	0,2	0,2	0,2	0,7	1,9
Tortas, tartas, pan dulce	2,8	5,7	5,5	5,8	7,9
Otros productos de panadería y repostería	0,8	0,6	0,6	0,9	0,4
Surtidos de productos de panadería y pastelería	0,1	0,0	0,1	0,3	0,4
Galletitas dulces envasadas	10,4	12,8	15,5	17,5	22,1
Galletitas dulces sueltas	0,4	0,3	0,5	0,2	0,6
Galletitas de otro tipo	1,5	2,6	3,4	4,4	3,1
Galletas, grisines y tostadas	2,0	2,3	3,6	3,4	5,1
Galletitas de agua envasadas	3,9	6,6	9,8	9,7	12,4
Galletitas de agua sueltas	0,1	0,2	0,5	0,2	0,7
Hortalizas	1	2	3	4	5
Papa fresca	69,4	77,6	75,3	66,1	59,7
Papas y otros tubérculos congelados	0,4	0,4	0,3	1,6	1,5
Polvos para puré de papa deshidratados	0,3	0,4	0,5	0,6	1,0
Batata fresca	1,7	1,9	3,5	3,2	3,6
Acelga fresca	2,1	4,4	5,7	4,7	5,3
Ají fresco	3,4	3,8	3,7	4,0	4,3
Ajo	0,2	0,3	0,2	0,3	0,3
Cebolla común fresca	25,4	28,9	26,6	28,2	23,8
Lechuga fresca	4,0	6,4	9,3	8,8	9,6
Tomate perita fresco	8,9	10,5	12,3	12,7	12,9
Tomate redondo fresco	16,5	20,9	28,4	29,3	30,8
Zanahoria fresca	10,1	10,7	13,7	14,9	15,0
Zapallitos frescos	2,0	4,1	5,9	7,1	7,3

Zapallo fresco	5,5	8,3	10,5	9,9	13,0
Tomates en conserva	16,4	18,3	16,8	15,0	15,4
Albahaca, perejil fresco	0,0	0,1	0,0	0,1	0,0
Alcauciles	0,0	0,0	0,0	0,0	0,3
Apio, hinojo fresco	0,2	0,2	0,6	0,7	1,2
Arvejas frescas	0,1	0,1	0,0	0,2	0,3
Berenjenas frescas	0,7	2,8	1,8	5,3	4,2
Cebolla de verdeo, puerro fresco	0,4	0,5	0,5	0,6	1,3
Coliflor, brócoli fresco	0,1	0,2	0,7	0,5	1,0
Chauchas frescas	0,2	0,6	0,6	0,5	1,5
Choclo fresco	0,4	0,6	0,6	0,5	2,0
Espinaca fresca	0,2	0,6	1,2	1,2	1,7
Hongos	0,0	0,0	0,0	0,1	0,5
Mandioca fresca	1,2	0,9	1,0	0,4	0,4
Pepino fresco	0,2	0,5	0,8	0,2	0,6
Rabanitos	0,0	0,1	0,0	0,1	0,0
Radicheta, radicha, rúcula fresca	0,0	0,5	0,5	0,7	1,0
Remolacha fresca	0,3	0,8	1,0	1,5	2,1
Repollo fresco	0,7	1,4	1,3	1,2	1,5
Verdurita, jardinera, ensaladas varias frescas	1,0	0,8	1,6	1,7	1,7
Otras verduras y tubérculos frescos	0,0	0,1	0,2	0,1	0,3
Surtidos de verduras, tubérculos y legumbres frescas o congeladas	3,8	4,4	7,6	7,9	9,3
Choclo en conserva	0,2	0,5	0,7	1,1	1,1
Verduras congeladas	0,0	0,0	0,3	0,2	0,7
Verduras en conserva	0,1	0,2	0,5	1,6	1,3
Polvos para puré zapallo deshidratados, etc	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Otras verduras deshidratadas	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0
Surtidos de verduras, tubérculos y legumbres secas o en conservas y derivadas	0,0	0,0	0,1	0,4	0,1
<b>Frutas</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
Banana	9,8	14,6	18,1	20,9	21,4
Durazno	1,7	2,0	5,6	5,8	8,0
Limón	1,3	1,6	2,8	3,9	3,5
Mandarina	5,2	6,6	8,1	9,1	10,2
Manzana	8,8	13,7	18,2	20,2	25,6
Naranja	10,1	12,9	18,6	21,5	21,1
Pera	1,8	2,7	7,4	5,9	9,4
Ananá	0,1	0,1	0,6	0,3	0,4

Cerezas, guindas frescas	0,0	0,1	0,1	0,2	0,3
Ciruela	0,3	1,7	2,0	1,5	2,7
Damasco	0,0	0,1	0,2	0,2	0,5
Frutillas frescas	0,4	0,7	1,1	1,7	3,3
Kiwi fresco	0,1	0,2	0,5	0,9	2,6
Melón fresco	0,7	0,7	1,7	0,9	3,8
Palta fresca	0,1	0,5	0,5	0,3	1,7
Pelón fresco	0,1	0,2	0,6	0,5	1,0
Pomelo fresco	0,1	0,5	1,6	1,1	3,3
Sandía fresca	1,0	1,4	2,5	1,3	2,4
Uva fresca	0,8	0,8	1,7	2,6	3,6
Otras frutas frescas	0,0	0,2	0,1	0,5	0,3
Frutas congeladas	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Surtidos de frutas frescas o congeladas	1,8	1,7	1,6	4,6	4,9
Aceitunas verde pulpa encurtida	0,2	0,3	0,5	0,6	0,8
Ananá en almíbar o en conserva	0,0	0,2	0,1	0,3	0,3
Duraznos en almíbar o en conserva	1,1	1,8	2,5	3,7	8,5
Ensalada de frutas en almíbar o conserva	0,0	0,2	0,3	0,5	0,5
Otras frutas en conserva	0,0	0,0	0,0	0,0	0,7
Frutas secas	0,0	0,1	0,1	0,1	0,3
Ciruelas desecadas	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0
Pasas de uva	0,0	0,1	0,1	0,8	0,2
Otras frutas desecadas	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0
Surtidos de frutas procesadas, secas o en conserva	0,0	0,0	0,3	0,0	0,1
Lácteos	1	2	3	4	5
Leche común entera	73,4	83,2	83,9	103,1	82,1
Leche común descremada	5,2	13,7	23,1	27,0	34,1
Leche larga vida entera	3,5	7,0	7,0	9,6	20,1
Leche larga vida descremada	0,3	1,3	2,5	3,5	4,5
Leches preparadas con aditamentos	3,0	2,1	4,7	2,4	3,3
Otras leches fluidas	0,0	0,2	0,1	0,0	0,0
Surtidos de leche	0,1	0,0	0,3	0,0	0,0
Leche en polvo entera o descremada	20,4	16,3	23,0	18,5	17,2
Yogur natural o saborizado	26,2	25,7	33,5	29,2	36,0
Yogur con aditamentos	0,7	1,1	1,9	2,2	2,6
Leche cultivada, fermentada	0,8	0,4	1,0	1,4	3,4
Queso doble crema - cuartirolo	8,6	12,1	16,2	15,6	18,6
Queso fundido	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1

Queso port salut	0,2	0,7	1,5	2,7	4,6
Muzzarella	0,2	0,6	0,7	1,5	1,8
Ricota	0,1	0,1	0,2	0,2	0,7
Queso para rallar	0,5	0,8	1,1	2,2	1,7
Queso rallado	0,8	2,2	1,6	1,9	2,6
Queso de máquina	1,4	2,2	2,7	3,2	3,3
Queso fontina - gouda - chubut - edan - fymbo	0,0	0,0	0,2	0,4	0,6
Queso paté-gras - mar del plata	0,1	0,2	0,5	2,7	2,1
Otros quesos	0,0	0,1	0,5	0,4	0,7
Surtidos de quesos	0,0	0,1	0,0	0,0	0,2
Queso crema	0,8	1,1	2,8	3,7	6,8
Postres lácteos	0,7	1,5	1,5	2,1	3,1
Surtidos de productos lácteos	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1
<b>Carnes y huevo</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
Asado	5,0	7,0	8,5	10,0	10,9
Bife ancho	2,0	2,7	3,9	4,8	3,1
Bife angosto	3,3	3,9	4,8	5,6	5,3
Bife de chorizo	0,3	0,2	0,6	0,6	1,9
Cuadril	1,6	3,3	5,2	6,2	9,3
Nalga	7,0	8,9	9,9	10,2	10,8
Carnaza común	3,2	3,5	2,7	1,9	2,0
Carne picada	22,3	22,6	25,3	22,0	17,3
Aguja	2,3	2,1	2,0	2,4	1,3
Falda	2,1	1,8	2,6	1,3	0,4
Matambre - cima	0,8	0,6	1,1	0,4	1,5
Paleta	2,5	3,4	3,7	3,2	3,0
Palomita	0,2	0,2	0,3	0,5	0,4
Vacío	1,7	2,2	3,2	5,6	4,3
Otros cortes	1,0	2,2	5,1	1,3	0,7
Surtidos de carne fresca vacuna	2,0	2,5	2,3	1,8	4,0
Bola de lomo	3,5	2,5	4,6	3,5	3,6
Cuadrada	3,0	2,9	3,3	3,8	2,4
Lomo	0,5	1,3	1,3	4,2	2,3
Peceto	0,6	1,2	1,3	1,9	3,7
Roast beef	1,8	1,8	2,3	3,5	1,4
Hamburguesas para cocinar -semipreparados-	2,9	5,1	4,8	5,6	5,7
Pollo entero	28,3	38,3	38,2	42,3	30,7
Pollo trozado	11,7	17,0	16,7	16,7	17,7

Hamburguesas de pollo	0,4	0,5	0,7	1,0	0,6
Surtidos de carne de ave	0,1	0,0	0,1	0,0	0,0
Atún - lomo de atún- salmón- congrio	0,1	0,3	0,3	0,3	0,9
Brótola- lenguado	0,0	0,0	0,1	0,1	0,1
Merluza	0,8	2,7	4,4	5,6	5,7
Pejerrey	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0
Surubí	0,0	0,0	0,0	0,1	0,1
Otros pescados de mar	0,0	0,1	0,1	0,1	0,5
Otros pescados de río	0,4	0,6	0,7	0,5	0,7
Almejas, berberechos, mejillones, cholgas, vieiras	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1
Calamares	0,0	0,0	0,3	0,2	0,4
Langostinos y camarones	0,0	0,0	0,0	0,1	0,1
Otros mariscos	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0
Filet preparado para cocinar	0,1	0,3	0,1	0,4	0,6
Semipreparados congelados en base a pescado y mariscos	0,3	0,8	0,5	1,0	1,1
Surtidos de pescados y mariscos frescos, congelados y semipreparados	0,2	0,4	0,3	0,5	1,1
Mariscos en conserva	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Lechón entero o medio	0,4	0,3	0,8	1,2	1,7
Costeleta - chuleta de cerdo	0,6	1,4	1,9	2,1	2,0
Paleta de cerdo	0,0	0,1	0,2	0,1	0,1
Lomo de cerdo	0,0	0,0	0,0	0,3	0,6
Carré de cerdo	0,0	0,5	0,1	0,7	0,7
Pechito de cerdo	0,0	0,1	0,3	0,2	1,3
Otros cortes de carne porcina	0,2	0,1	0,5	1,1	2,0
Ovino y caprino, entero o por corte	0,2	0,2	0,2	0,4	1,2
Surtidos de carne porcina u ovina	0,0	0,0	0,1	1,4	0,4
Milanesas para cocinar -semipreparados-	6,6	7,1	8,1	9,1	7,2
Otros alimentos semipreparados en base a carne	0,2	0,1	0,1	0,1	0,0
Supremas de pollo rebozadas	11,5	14,5	15,6	14,6	18,9
Formitas, patitas, etc	0,1	0,2	0,5	0,7	2,2
Otros alimentos semipreparados en base a pollo	0,1	0,3	0,3	0,2	0,3
Otras carnes frescas o congeladas	0,1	0,3	1,2	0,1	0,7
Milanesa de carne, suprema	0,3	0,5	0,4	0,9	1,5
Hígado	2,6	1,7	2,0	1,2	1,3
Lengua de vaca	0,0	0,8	0,5	0,0	0,5
Mondongo	0,5	0,8	0,7	1,0	0,4
Riñón	0,1	0,4	0,3	0,4	0,4

Otras achuras y menudencias vacunas	0,4	0,6	1,7	1,1	1,6
Menudencias de ave	4,4	2,9	2,6	3,6	0,9
Achuras y menudencias, porcinas y ovinas	0,2	0,1	0,7	0,2	0,1
Hueso con carne	4,7	4,2	5,0	2,5	2,2
Hueso sin carne	0,1	0,1	0,1	0,1	0,0
Paté de foie - ave en lata	0,1	0,3	0,2	0,3	0,4
Picadillo de carne en lata	0,4	0,5	0,4	0,5	0,4
Otras pastas de carne	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Carnes en conserva, escabeches	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Atún en conserva	0,4	1,2	1,1	2,2	3,2
Caballa en conserva	0,4	0,4	0,6	0,7	0,4
Filet de anchoas	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sardinas en conserva	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1
Otras conservas de pescado	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2
Surtidos de pescados y mariscos en conserva	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0
Salame	0,6	0,5	0,5	0,7	1,0
Salamín	0,1	0,1	0,2	0,5	0,6
Chorizo fresco	3,0	5,0	4,8	5,3	4,8
Morcilla	0,5	0,8	1,1	2,1	1,1
Salchicha criolla	0,1	0,2	0,2	0,2	0,3
Otros embutidos	0,1	0,1	0,1	0,1	0,2
Salchicha tipo Viena con y sin piel	2,8	4,3	4,0	3,3	4,0
Jamón cocido	1,0	1,3	2,0	2,9	4,0
Paleta -fiambres-	1,1	1,8	1,9	1,5	1,8
Bondiola	0,0	0,0	0,3	0,1	0,7
Jamón crudo	0,0	0,1	0,1	0,2	0,5
Lomito	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1
Matambre -fiambre-	0,0	0,0	0,1	0,2	0,1
Mortadela	0,5	3,0	0,8	0,5	0,9
Panceta fresca, salada, ahumada	0,0	0,1	0,1	0,1	0,4
Salchichón	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1
Otros fiambres	0,1	0,2	0,2	0,2	0,3
Surtidos de fiambres, embutidos y procesados en base a carne	0,5	0,8	0,6	1,3	1,6
Huevos de gallina	16,9	19,2	21,5	22,2	21,1
Otros huevos	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Otras aves	0,0	0,1	0,0	0,0	0,1
Aceites y grasas	1	2	3	4	5

Aceite mezcla	4,8	7,4	6,2	5,8	3,9
Surtidos de aceites	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Aceite de girasol	19,0	19,1	24,5	22,0	20,1
Aceite de maíz	1,7	1,0	2,3	1,4	3,3
Aceite de oliva	0,1	0,2	0,7	1,1	2,4
Aceite de soja	0,1	0,1	0,2	0,0	0,1
Otros aceites	0,0	0,0	0,2	0,2	0,1
Manteca	1,5	2,4	2,7	3,6	4,3
Mayonesa	3,3	4,5	4,2	5,9	5,1
Grasa porcina	0,2	0,1	0,1	0,0	0,1
Grasa vacuna	1,5	0,7	0,5	0,4	0,2
Margarina	0,2	0,5	0,4	0,4	0,5
Otras grasas	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Surtidos de grasa para la cocina	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Crema de leche	0,8	0,7	1,8	3,3	3,9
Azúcar, dulces y golosinas	1	2	3	4	5
Azúcar	33,8	34,0	30,5	32,1	25,5
Dulce de batata	0,4	0,8	1,5	1,1	1,2
Dulce de membrillo	0,4	0,7	1,0	0,8	0,8
Mermeladas, otros dulces y jaleas	1,9	2,4	3,2	4,1	5,7
Miel y similares	0,2	0,4	0,1	0,3	0,9
Surtidos de dulces, mermeladas y miel	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0
Dulce de leche	2,1	3,0	2,5	4,5	3,6
Helado individual	0,7	1,3	0,9	0,6	0,7
Helado envasado por kilo o litro	1,5	2,5	3,1	4,4	6,8
Helado suelto	1,5	1,1	1,8	2,1	4,2
Alfajores	1,8	1,9	2,4	2,1	2,7
Caramelos o confites	0,9	0,9	1,4	1,3	1,4
Chicles	0,7	1,1	0,5	0,9	1,3
Chupetines	0,3	0,1	0,2	0,1	0,0
Pastillas en paquete	0,0	0,1	0,1	0,1	0,2
Otras golosinas y confituras	0,4	0,5	0,7	0,5	0,6
Bombones y bocaditos de chocolate	0,0	0,1	0,1	0,1	0,3
Chocolate para taza-repostería	0,1	0,1	0,2	0,2	0,6
Chocolates y chocolatines	0,6	0,6	0,7	1,3	1,6
Otros preparados de chocolate	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Surtidos de chocolates y otros dulces	0,0	0,0	0,2	0,1	0,2
Obleas cubiertas con chocolate o con confituras	0,0	0,0	0,1	0,1	0,1

Turrón	0,1	0,2	0,2	0,4	0,3
Polvos para postres y helados	0,5	0,8	0,5	0,8	1,2
Postres	0,3	0,1	0,2	0,6	0,6
Postres (listos para consumir)	0,1	0,1	0,2	0,4	0,4
Postres (listos para consumir)*	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1
Cacao azucarado o no	0,9	1,4	1,3	1,3	1,1
<b>Bebidas e infusiones</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
Café instantáneo	29,4	75,1	110,7	161,0	240,8
Café molido o en grano	6,9	13,3	18,1	23,3	53,1
Café en saquitos	0,7	1,1	1,1	1,1	5,0
Capuchino instantáneo	0,3	0,4	0,6	2,0	1,7
Capuchino en saquitos	0,0	0,3	0,0	2,7	0,0
Malta instantánea	2,2	6,0	14,1	10,3	13,7
Té común en hebras, en hoja	0,2	0,4	0,4	0,3	2,2
Té común en saquitos	48,9	57,3	80,3	73,2	97,1
Yerba mate	251,4	339,5	414,9	437,0	482,1
Mate cocido en saquitos	19,0	24,8	17,5	22,0	23,9
Otras infusiones	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1
Infusiones preparadas listas para consumir	0,1	0,2	0,2	0,5	0,2
Surtidos de café, té, yerba y cacao	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Café, té, mate cocido solo*	0,1	0,7	1,2	1,9	9,9
Café, té, mate cocido en comedores escolares, universitarios o fabriles*	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2
Agua mineral	30,2	59,7	106,3	115,5	143,2
Soda	9,2	16,0	29,5	29,1	40,6
Gaseosas	138,0	177,9	188,7	240,6	236,5
Jugos y refrescos en polvo para preparar bebidas	170,2	193,9	167,3	142,2	120,6
Jugos y refrescos líquidos para preparar bebidas	5,3	5,1	5,2	5,2	3,6
Jugos y refrescos para beber sin diluir	5,2	11,0	11,7	9,0	15,6
Agua potable	8,8	3,2	10,8	4,2	8,0
Aperitivo sin alcohol	0,6	1,9	3,6	7,5	7,5
Hielo	0,4	0,3	0,0	0,0	0,9
Leche de soja, jugos a base de soja	0,8	1,2	1,2	1,2	1,3
Aguas saborizadas frutales	3,8	8,7	18,6	27,9	44,2
Bebidas isotónicas	1,0	1,4	0,9	0,9	2,7
Surtidos de agua mineral, bebidas gaseosas y jugos	0,0	0,0	0,5	0,3	1,3
Agua mineral, soda*	0,0	0,0	0,4	0,2	0,5
Gaseosas*	0,7	1,1	1,1	0,9	4,9

Otras bebidas*	0,0	0,1	0,1	0,2	0,7
Gaseosas, jugos, agua mineral en comedores escolares, universitarios o fabriles*	0,0	0,1	0,0	0,1	0,2
Cerveza	10,8	16,8	19,1	24,8	59,9
Vino común	7,4	17,2	22,6	18,4	25,9
Vino fino	1,1	4,3	6,8	9,4	28,7
Vinos dulces	0,0	0,0	0,1	0,2	0,1
Surtido de vinos	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Aperitivos	0,4	0,7	1,2	1,3	2,5
Ginebra, caña, grapa	0,0	0,0	0,3	0,2	0,0
Whisky	0,0	0,0	0,3	0,4	0,9
Otras bebidas destiladas	0,0	3,3	0,0	0,2	0,6
Surtidos de bebidas destiladas	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Vinos espumantes	0,0	0,0	0,4	0,5	1,7
Otros vinos espumantes	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2
Licores	0,0	0,1	0,1	0,2	0,2
Sidra	3,0	2,4	2,2	2,0	2,0
Surtido de otras bebidas alcohólicas	0,1	0,1	0,1	0,1	0,0
Gastos en bebidas	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0
Cerveza*	0,3	0,6	0,7	1,2	2,9
Vino*	0,1	0,0	0,6	0,1	0,4
Bebidas alcohólicas*	0,1	0,2	1,4	0,8	2,3
Bebidas alcohólicas en comedores escolares, universitarios o fabriles*	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Comidas listas para consumir	1	2	3	4	5
Almuerzo*	3,8	6,7	8,4	13,6	27,6
Cena*	1,6	3,5	3,6	8,4	18,1
Desayuno*	0,6	0,5	1,1	2,0	3,6
Merienda*	0,3	0,7	0,4	1,2	2,8
Menú completo -Ejecutivo-*	0,9	1,3	1,2	3,8	7,1
Café, té, mate cocido con facturas o tostadas*	0,1	0,2	0,6	0,6	2,4
Almuerzo o cena en comedores escolares, universitarios o fabriles*	0,0	0,3	0,8	0,6	0,8
Desayuno y merienda en comedores escolares, universitarios o fabriles*	0,0	0,0	0,1	0,1	0,1
Empanadas preparadas sin cocinar	0,0	0,0	0,0	0,1	0,1
Empanadas y tartas	7,9	13,9	13,9	22,0	34,5
Sándwiches de miga -simple, triple-	0,3	0,5	0,7	1,3	2,0

Otro tipo de sándwiches -lomitos, hamburguesas, milanesas, panchos, jamón y queso, etc-	6,0	4,6	4,4	8,4	5,9
Pizzas preparadas sin cocinar	0,2	0,2	0,2	0,6	1,0
Pizza- fainá- fugazza	1,3	3,8	4,1	7,8	7,3
Carne vacuna asada-spiedo	0,3	0,7	0,6	1,7	3,1
Pollo asado-spiedo	1,4	2,3	4,2	5,5	10,8
Ensaladas varias	0,1	0,4	0,7	0,9	1,6
Comidas en base a carnes	0,2	0,4	0,9	1,2	1,8
Comidas en base a pastas	0,2	0,2	0,4	1,9	1,9
Comidas en base a pescado	0,0	0,1	0,1	0,1	0,4
Comidas en base a verduras y tubérculos	0,2	0,6	0,5	1,0	1,5
Otras comidas listas para consumir	0,6	1,0	3,4	3,1	7,0
Tartas preparadas sin cocinar	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Otros alimentos semipreparados en base a pastas	0,0	0,0	0,2	0,0	0,0
Semipreparados frescos o congeladas en base a verduras	0,1	0,6	0,6	1,2	0,9
Salsa en base a tomate	1,3	2,1	1,2	2,1	5,1
Salsas varias	0,0	0,1	0,1	0,1	0,1
Alimentos preparados para niños y bebés	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0
Gastos en alimentos	0,6	1,8	2,0	1,2	2,6
Comidas rápidas*	0,1	0,3	0,3	0,3	0,6
Sándwiches -lomitos, hamburguesas, panchos, etc- y bebidas*	1,0	1,4	1,0	1,1	2,9
Pizza y bebidas*	2,5	4,5	3,9	4,5	7,0
Otras comidas con o sin bebidas listas para consumir*	1,0	1,3	0,8	1,1	4,1
Sándwiches (lomitos, hamburguesas, panchos, etc.) (listos para consumir)*	0,0	0,0	0,1	0,1	0,1
Pizza, empanadas, tartas, etc.*	0,1	0,4	0,3	0,5	0,2
Alimentos varios	1	2	3	4	5
Sal fina	3,7	3,7	3,9	4,2	3,5
Sal gruesa	0,9	1,0	1,7	1,1	1,1
Ketchup	0,5	0,2	0,2	0,3	0,4
Mostaza	0,2	0,5	0,3	0,5	0,9
Otros aderezos y condimentos	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Vinagre, aceto balsámico	0,6	1,5	2,8	2,8	3,4
Ají molido	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Comino	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Orégano	0,1	0,3	0,2	0,3	0,1

Pimentón	0,1	0,1	0,1	0,1	0,2
Pimienta	0,0	0,0	0,0	0,1	0,1
Otras especias	0,3	0,3	0,2	0,4	0,4
Surtidos de sal y especias	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Caldos concentrados	0,4	0,5	0,6	0,6	0,8
Sopas concentradas	0,1	0,1	0,1	0,4	0,4
Edulcorante	0,5	0,5	0,8	1,2	2,5
Surtidos de salsas y condimentos	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Chizitos, papas fritas, palitos -snacks-	1,0	1,2	1,5	1,7	3,1
Levadura	0,2	0,3	0,2	0,1	0,2
Polvo para hornear	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1
Polvos para bizcochuelo, tortas, scones	0,4	0,6	0,6	0,8	0,8
Productos para repostería	0,1	0,0	0,1	0,1	0,1
Surtidos de sopas, preparaciones para postres y levadura	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Referencia: *Alimentos y bebidas comprados y consumidos fuera del hogar (en restaurante, bar, comedores fabriles, escolares o universitarios)					

**Tabla 26: Ingesta promedio de nutrientes críticos por subgrupo de alimentos según quintil de ingreso por año, por adulto equivalente (g/d)**

Quintil	Subgrupo de alimentos	Energía (kcal)			Grasas saturadas (g)			Azúcares libres (g)			Sodio (mg)		
		96-97	04-05	12-13	96-97	04-05	12-13	96-97	04-05	12-13	96-97	04-05	12-13
	Cereales y derivados												
1	Cereales	83,8	94,5	106,8	0,0	0,1	0,1				0,2	0,5	0,4
2	Cereales	91,7	91,6	104,7	0,0	0,1	0,1				0,3	0,6	0,4
3	Cereales	98,5	96,6	129,2	0,0	0,1	0,1				0,3	0,7	0,4
4	Cereales	108,4	88,2	101,0	0,1	0,1	0,1				0,3	1,5	2,3
5	Cereales	98,0	84,9	94,2	0,0	0,1	0,1				0,3	4,5	1,5
1	Harinas	167,1	166,4	113,3	0,1	0,1	0,1				0,9	0,9	0,6
2	Harinas	143,6	129,3	113,7	0,1	0,1	0,1				0,7	0,7	0,6
3	Harinas	129,3	126,3	120,0	0,1	0,1	0,1				0,6	0,6	0,6
4	Harinas	148,9	113,4	103,6	0,1	0,1	0,1				0,7	0,6	0,5
5	Harinas	118,6	108,7	104,3	0,1	0,1	0,1				0,6	0,5	0,5
1	Masas y pizza	15,0	23,1	37,5	0,2	0,3	0,6				25,1	39,3	63,9
2	Masas y pizza	28,9	38,6	53,1	0,4	0,6	0,9				48,3	65,7	91,7
3	Masas y pizza	34,9	49,5	66,4	0,5	0,8	1,1				58,2	83,5	117,1
4	Masas y pizza	47,7	63,2	80,3	0,8	1,1	1,3				79,6	107,2	140,5
5	Masas y pizza	58,7	73,5	85,0	1,0	1,4	1,6				97,8	124,3	145,7
1	pastas frescas y secas	106,1	122,3	139,5	0,1	0,1	0,2				2,6	26,8	30,7
2	pastas frescas y secas	111,5	120,7	144,3	0,1	0,2	0,2				3,5	48,7	59,6
3	pastas frescas y secas	121,3	134,5	143,6	0,1	0,2	0,2				4,5	63,8	57,8
4	pastas frescas y secas	132,9	135,5	149,8	0,1	0,2	0,3				5,4	89,3	96,9
5	pastas frescas y secas	132,8	137,8	153,9	0,1	0,3	0,3				6,6	119,2	114,3
1	Barras de cereal		0,1	0,2		0,0	0,0			0,0	0,0	0,1	0,2
2	Barras de cereal		0,4	0,4		0,0	0,0			0,0	0,0	0,3	0,3
3	Barras de cereal		0,4	0,5		0,0	0,0			0,0	0,0	0,3	0,4
4	Barras de cereal		0,7	0,6		0,0	0,0			0,0	0,0	0,5	0,5
5	Barras de cereal		3,1	2,3		0,0	0,0			0,2	0,1	2,4	1,8
1	Cereales desayuno		0,1	0,1						0,0	0,0	0,0	0,0
2	Cereales desayuno		0,2	0,3						0,0	0,0	0,0	0,1
3	Cereales desayuno		0,3	0,4						0,0	0,0	0,1	0,1
4	Cereales desayuno		0,4	0,1						0,0	0,0	0,1	0,0
5	Cereales desayuno		0,5	0,6						0,0	0,0	0,1	0,1
1	Cereales inflados		1,1	3,0						0,0	0,1	1,6	4,3
2	Cereales inflados		2,2	5,7						0,1	0,1	3,2	8,3
3	Cereales inflados		3,0	3,4						0,1	0,1	4,3	4,9
4	Cereales inflados		4,4	5,9						0,1	0,1	6,4	8,6
5	Cereales inflados		7,9	6,1						0,2	0,2	11,4	8,8
1	Legumbres y semillas	4,5	4,8	7,8							3,7	0,1	0,2
2	Legumbres y semillas	7,3	6,1	8,6							6,1	0,2	0,2
3	Legumbres y semillas	8,5	6,2	6,1							7,2	0,2	0,2
4	Legumbres y semillas	12,1	7,9	8,1							10,1	0,2	0,2

Quintil	Subgrupo de alimentos	Energía (kcal)			Grasas saturadas (g)			Azúcares libres (g)			Sodio (mg)		
		96-97	04-05	12-13	96-97	04-05	12-13	96-97	04-05	12-13	96-97	04-05	12-13
5	Legumbres y semillas	14,9	7,4	12,4							12,5	0,2	0,4
	Panificados y galletitas												
1	Panes	488,5	433,4	374,2	0,9	1,2	1,0	0,0	0,1	0,1	1106,3	827,5	715,2
2	Panes	487,1	455,6	386,8	0,9	1,3	1,1	0,0	0,1	0,2	1101,9	869,8	739,0
3	Panes	477,9	433,9	370,9	0,9	1,2	1,0	0,0	0,2	0,2	1079,7	829,9	710,0
4	Panes	445,2	403,0	351,5	0,9	1,1	1,0	0,0	0,3	0,3	1002,6	772,0	674,5
5	Panes	360,4	363,3	291,1	0,7	1,0	0,8	0,0	0,4	0,4	804,6	698,5	559,8
1	Galletitas	48,8	46,9	79,7	0,8	0,6	1,2	0,9	1,8	3,8	52,0	46,4	67,0
2	Galletitas	85,9	78,6	107,9	1,3	1,1	1,6	1,7	2,9	4,9	89,1	74,3	92,1
3	Galletitas	119,7	108,3	145,1	1,9	1,6	2,1	2,3	3,5	6,0	125,3	108,3	131,3
4	Galletitas	154,8	137,6	154,4	2,4	2,0	2,3	3,3	4,9	6,9	158,6	132,3	133,4
5	Galletitas	179,6	157,9	191,4	2,8	2,3	2,7	4,0	5,4	8,0	181,7	155,3	173,8
1	Facturas y prod pastelería	11,8	23,1	18,5	0,3	0,5	0,4	0,3	0,6	0,5	8,9	17,0	13,3
2	Facturas y prod pastelería	23,5	34,3	25,7	0,5	0,7	0,5	0,7	1,0	0,7	17,7	25,0	18,6
3	Facturas y prod pastelería	38,1	44,9	30,0	0,8	1,0	0,6	1,1	1,3	0,8	28,7	32,5	21,8
4	Facturas y prod pastelería	53,6	61,2	42,4	1,1	1,3	0,9	1,5	1,7	1,2	40,3	44,0	29,4
5	Facturas y prod pastelería	76,2	82,2	59,2	1,6	1,8	1,2	2,2	2,2	1,8	57,4	57,8	37,8
1	Tortas y budines		4,7	5,9		0,0	0,0			0,5		8,5	10,6
2	Tortas y budines		7,6	9,7		0,0	0,1			0,8		13,7	17,4
3	Tortas y budines		9,7	9,5		0,1	0,1			1,1		17,4	17,1
4	Tortas y budines		11,4	11,0		0,1	0,1			1,2		20,5	19,7
5	Tortas y budines		16,2	13,8		0,1	0,1			1,7		29,0	24,8
	Hortalizas												
1	Hortalizas no feculentas	29,0	31,2	33,1	0,0	0,0	0,0				31,3	39,0	48,9
2	Hortalizas no feculentas	40,2	41,0	42,6	0,1	0,1	0,1				47,6	52,2	71,0
3	Hortalizas no feculentas	48,3	49,7	49,6	0,1	0,1	0,1				57,4	72,7	75,4
4	Hortalizas no feculentas	56,3	56,4	55,1	0,1	0,1	0,1				68,2	80,4	83,7
5	Hortalizas no feculentas	63,9	66,3	60,9	0,1	0,1	0,1				71,5	100,3	109,8
1	Hortalizas feculentas	103,5	86,1	67,5	0,0	0,0	0,0				8,7	8,0	6,5
2	Hortalizas feculentas	110,7	95,1	76,4	0,0	0,0	0,0				10,1	9,7	8,0
3	Hortalizas feculentas	110,9	102,1	77,0	0,0	0,0	0,0				10,8	11,4	9,6
4	Hortalizas feculentas	111,8	100,0	70,6	0,0	0,0	0,0				11,0	12,9	10,2
5	Hortalizas feculentas	89,0	90,6	72,4	0,0	0,0	0,0				9,6	13,9	11,2
1	Prefritos		0,0	0,5								0,0	0,3
2	Prefritos		0,1	0,5								0,1	0,3
3	Prefritos		0,2	0,4								0,1	0,2
4	Prefritos		0,2	2,0								0,1	1,2
5	Prefritos		1,2	1,8								0,7	1,1
1	Preparados para bebés		0,0	0,0								0,0	0,0
2	Preparados para bebés		0,0	0,0								0,0	0,0
3	Preparados para bebés		0,0	0,0								0,0	0,0
4	Preparados para bebés		0,0	0,0								0,0	0,1
5	Preparados para bebés		0,0	0,0								0,0	0,0

Quintil	Subgrupo de alimentos	Energía (kcal)			Grasas saturadas (g)			Azúcares libres (g)			Sodio (mg)		
		96-97	04-05	12-13	96-97	04-05	12-13	96-97	04-05	12-13	96-97	04-05	12-13
	<b>Frutas</b>												
1	Frutas frescas	41,6	28,9	27,1	0,0	0,0	0,0				0,8	1,1	0,7
2	Frutas frescas	67,1	43,1	39,8	0,0	0,0	0,0				1,4	1,5	1,2
3	Frutas frescas	88,8	62,7	57,3	0,1	0,1	0,1				1,8	2,1	2,3
4	Frutas frescas	106,4	76,5	63,9	0,1	0,1	0,1				2,3	2,7	2,0
5	Frutas frescas	123,6	92,1	80,0	0,1	0,1	0,1				2,6	4,7	4,0
1	Frutas secas		0,1	0,2		0,0	0,0					0,0	0,0
2	Frutas secas		0,4	0,3		0,0	0,0					0,0	0,0
3	Frutas secas		0,4	0,3		0,0	0,0					0,1	0,0
4	Frutas secas		0,6	0,3		0,0	0,0					0,1	0,0
5	Frutas secas		2,0	1,9		0,0	0,0					0,2	0,2
1	Frutas desecadas		0,1	0,1								0,0	0,0
2	Frutas desecadas		0,2	0,2								0,0	0,0
3	Frutas desecadas		0,5	0,3								0,0	0,0
4	Frutas desecadas		0,6	2,9								0,0	0,1
5	Frutas desecadas		1,4	0,7								0,0	0,0
1	Frutas envasadas	1,0	0,3	0,9				0,1	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0
2	Frutas envasadas	2,4	0,7	1,5				0,3	0,1	0,2	0,0	0,0	0,0
3	Frutas envasadas	4,2	1,4	2,3				0,6	0,2	0,3	0,1	0,0	0,1
4	Frutas envasadas	7,9	2,4	3,4				1,1	0,3	0,4	0,1	0,1	0,1
5	Frutas envasadas	12,0	3,2	7,2				1,6	0,4	0,9	0,2	0,1	0,1
	<b>Leches</b>												
1	Leches fluidas	66,9	34,0	49,3	2,2	1,1	1,5	0,0	0,0	0,2	66,9	34,4	49,8
2	Leches fluidas	94,5	54,2	61,4	3,1	1,7	1,9	0,0	0,0	0,1	94,5	55,1	62,9
3	Leches fluidas	115,5	74,7	68,4	3,8	2,4	2,0	0,0	0,0	0,3	115,5	76,4	71,0
4	Leches fluidas	119,7	86,2	82,5	3,9	2,7	2,5	0,0	0,1	0,1	119,7	88,3	85,7
5	Leches fluidas	115,0	93,8	82,8	3,8	2,8	2,5	0,0	0,2	0,2	115,0	97,7	86,9
1	Leches en polvo	20,9	8,1	9,9	0,4	0,2	0,2				22,1	8,6	10,4
2	Leches en polvo	21,2	9,2	7,9	0,4	0,2	0,2				22,4	9,8	8,3
3	Leches en polvo	20,6	8,7	11,1	0,4	0,2	0,2				21,8	9,2	11,7
4	Leches en polvo	23,7	8,8	9,0	0,5	0,2	0,2				25,0	9,3	9,5
5	Leches en polvo	27,6	8,3	8,3	0,6	0,2	0,2				29,2	8,7	8,8
1	Yogures	8,4	16,9	33,2	0,2	0,2	0,4	0,7	1,5	2,9	4,0	20,4	39,7
2	Yogures	14,8	26,2	32,7	0,3	0,3	0,4	1,3	2,3	2,9	7,1	31,5	38,9
3	Yogures	21,0	35,8	43,8	0,4	0,4	0,5	1,8	3,2	3,9	10,1	42,4	51,2
4	Yogures	28,8	43,2	39,1	0,6	0,5	0,4	2,5	3,8	3,4	13,8	50,4	45,0
5	Yogures	41,2	61,8	49,7	0,8	0,7	0,6	3,5	5,5	4,4	19,7	69,9	56,3
1	Postres de leche		1,9	2,8		0,0	0,0			0,4	0,5		0,6
2	Postres de leche		4,0	5,4		0,0	0,1			0,7	0,9		1,4
3	Postres de leche		6,5	4,3		0,1	0,1			1,2	0,7		1,4
4	Postres de leche		9,1	6,3		0,1	0,1			1,7	1,0		1,9
5	Postres de leche		16,2	9,6		0,2	0,1			2,6	1,6		2,8
1	Quesos	24,6	29,0	48,8	1,1	1,4	2,3				40,8	50,7	84,1

Quintil	Subgrupo de alimentos	Energía (kcal)			Grasas saturadas (g)			Azúcares libres (g)			Sodio (mg)		
		96-97	04-05	12-13	96-97	04-05	12-13	96-97	04-05	12-13	96-97	04-05	12-13
2	Quesos	48,3	53,3	81,6	2,2	2,6	3,9				81,5	92,3	144,6
3	Quesos	71,9	77,4	105,1	3,2	3,7	5,0				121,2	134,7	174,2
4	Quesos	103,9	107,0	140,3	4,7	5,1	6,7				170,0	182,2	236,4
5	Quesos	141,6	152,7	175,4	6,5	7,3	8,4				224,8	253,6	285,8
	Carnes y huevo												
1	Carne vacuna	202,2	167,1	152,1	4,7	3,7	3,5				100,7	67,1	71,5
2	Carne vacuna	250,4	208,1	178,7	5,9	4,7	4,2				132,0	89,3	94,9
3	Carne vacuna	269,5	226,5	216,8	6,3	5,2	5,1				147,7	101,6	105,9
4	Carne vacuna	288,3	241,2	205,6	6,8	5,3	4,5				168,6	110,8	110,6
5	Carne vacuna	296,7	248,6	205,8	6,9	5,5	4,5				172,7	119,5	111,9
1	Pollo	22,7	29,9	62,1	0,1	0,2	0,4				15,3	18,6	38,6
2	Pollo	42,3	44,7	81,8	0,3	0,3	0,6				28,6	28,0	50,7
3	Pollo	59,1	56,7	86,3	0,4	0,4	0,6				40,0	34,9	52,0
4	Pollo	66,6	71,6	94,8	0,4	0,6	0,7				45,0	42,8	56,6
5	Pollo	73,6	85,2	93,8	0,4	0,8	0,8				49,7	47,2	51,7
1	Carne de cerdo	3,2	3,0	2,3	0,0	0,1	0,0				1,1	0,8	0,7
2	Carne de cerdo	3,6	5,8	4,3	0,0	0,1	0,1				1,2	1,7	1,4
3	Carne de cerdo	4,8	4,8	6,9	0,1	0,1	0,1				1,6	1,4	2,2
4	Carne de cerdo	7,2	9,6	10,0	0,1	0,2	0,1				2,4	2,7	3,2
5	Carne de cerdo	9,4	6,5	15,4	0,1	0,1	0,2				3,2	2,0	4,9
1	Carne de cordero		1,5	0,4		0,1	0,0					0,9	0,2
2	Carne de cordero		1,7	0,4		0,1	0,0					1,0	0,2
3	Carne de cordero		1,4	0,5		0,1	0,0					0,8	0,3
4	Carne de cordero		1,2	3,1		0,0	0,1					0,7	1,8
5	Carne de cordero		1,8	2,5		0,1	0,1					1,0	1,5
1	Pescados y mariscos	4,5	2,4	3,9	0,0	0,0	0,0				6,0	2,2	4,9
2	Pescados y mariscos	8,5	4,3	9,0	0,1	0,0	0,1				11,6	5,3	11,6
3	Pescados y mariscos	12,2	7,3	10,1	0,1	0,1	0,1				16,7	8,7	11,5
4	Pescados y mariscos	16,6	11,2	14,5	0,1	0,1	0,1				23,2	13,4	19,8
5	Pescados y mariscos	25,3	15,5	19,1	0,2	0,1	0,2				36,3	21,3	26,7
1	Vísceras	16,3	6,1	5,3	0,4	0,1	0,1				9,0	3,5	3,0
2	Vísceras	16,3	6,3	6,4	0,4	0,1	0,1				9,0	3,7	3,8
3	Vísceras	16,3	7,2	8,7	0,4	0,1	0,2				9,0	4,0	4,9
4	Vísceras	22,2	6,6	4,9	0,6	0,1	0,1				12,3	3,8	3,3
5	Vísceras	15,6	6,0	6,4	0,4	0,1	0,1				8,6	3,6	3,8
1	Embutidos y fiambres	20,9	30,8	34,2	0,6	0,9	1,0				95,9	117,7	145,8
2	Embutidos y fiambres	32,7	44,0	60,8	0,9	1,3	1,8				153,9	175,5	255,2
3	Embutidos y fiambres	39,2	50,5	55,8	1,1	1,5	1,6				192,8	216,5	247,2
4	Embutidos y fiambres	49,9	58,5	66,1	1,3	1,6	1,9				254,0	266,2	297,6
5	Embutidos y fiambres	55,7	69,1	76,5	1,5	1,9	2,0				290,7	343,9	405,7
1	Carnes enlatadas		1,1	1,1		0,0	0,0					4,1	4,0
2	Carnes enlatadas		1,2	1,8		0,0	0,1					4,4	6,1
3	Carnes enlatadas		1,3	1,3		0,0	0,1					4,6	4,6

Quintil	Subgrupo de alimentos	Energía (kcal)			Grasas saturadas (g)			Azúcares libres (g)			Sodio (mg)		
		96-97	04-05	12-13	96-97	04-05	12-13	96-97	04-05	12-13	96-97	04-05	12-13
4	Carnes enlatadas		1,6	1,8		0,1	0,1					5,1	5,8
5	Carnes enlatadas		1,8	1,8		0,1	0,1					5,4	5,5
1	Prefritos		0,4	0,6		0,0	0,0					1,0	1,7
2	Prefritos		0,9	1,3		0,0	0,0					2,6	3,5
3	Prefritos		0,9	2,2		0,0	0,0					2,5	6,2
4	Prefritos		2,0	2,5		0,0	0,0					5,6	6,9
5	Prefritos		2,9	6,8		0,0	0,1					8,2	19,0
1	Huevo	24,8	25,2	30,3	0,5	0,6	0,7				24,6	25,0	30,1
2	Huevo	34,4	32,0	36,3	0,8	0,7	0,8				34,1	31,7	36,1
3	Huevo	39,1	37,9	40,0	0,9	0,8	0,9				38,8	37,5	39,7
4	Huevo	45,7	41,6	43,8	1,0	0,9	1,0				45,2	41,1	43,5
5	Huevo	48,0	48,1	46,4	1,1	1,1	1,0				47,4	47,5	46,0
	<b>Aceites y grasas</b>												
1	Aceites	261,2	182,8	232,8	3,3	2,3	2,8				0,0	0,0	0,0
2	Aceites	324,0	238,5	255,5	4,0	3,0	3,1				0,0	0,0	0,0
3	Aceites	349,8	284,9	313,6	4,3	3,6	3,8				0,0	0,0	0,0
4	Aceites	389,4	306,3	288,3	4,8	3,9	3,5				0,0	0,0	0,0
5	Aceites	434,7	333,2	291,7	5,3	4,3	3,7				0,0	0,1	0,1
1	Margarinas	31,8	1,7	1,8	0,7	0,0	0,0				41,7	2,2	2,4
2	Margarinas	24,3	3,6	3,6	0,5	0,1	0,1				31,8	4,7	4,7
3	Margarinas	19,4	5,0	3,2	0,4	0,1	0,1				25,4	6,6	4,2
4	Margarinas	19,4	5,9	2,7	0,4	0,1	0,1				25,4	7,8	3,6
5	Margarinas	17,0	7,4	3,8	0,4	0,2	0,1				22,2	9,7	5,0
1	Grasas animales	10,1	42,9	32,5	0,7	2,5	2,0				2,1	2,0	3,1
2	Grasas animales	14,6	36,9	32,9	1,1	2,3	2,2				3,1	3,5	4,7
3	Grasas animales	24,6	40,3	37,0	1,8	2,6	2,5				5,2	4,6	5,4
4	Grasas animales	26,9	43,7	48,5	1,9	3,0	3,3				5,6	6,5	7,7
5	Grasas animales	42,5	52,5	56,5	3,1	3,6	3,9				8,9	7,9	9,2
1	Aderezos	7,1	6,9	13,6	0,0	0,0	0,1				13,3	12,9	25,3
2	Aderezos	11,4	10,4	18,5	0,1	0,0	0,1				21,2	19,3	34,3
3	Aderezos	15,2	13,5	17,3	0,1	0,1	0,1				28,2	25,1	32,3
4	Aderezos	21,1	17,0	24,1	0,1	0,1	0,1				39,2	31,7	45,0
5	Aderezos	27,8	19,7	21,2	0,1	0,1	0,1				51,6	36,9	39,3
	<b>Azúcares, dulces y golosinas</b>												
1	Azúcar	178,0	151,3	132,0				45,9	39,0	34,0	0,5	0,4	0,3
2	Azúcar	184,1	148,1	133,3				47,5	38,2	34,4	0,5	0,4	0,3
3	Azúcar	198,7	162,8	120,1				51,3	42,0	31,0	0,5	0,4	0,3
4	Azúcar	186,5	149,4	126,6				48,1	38,5	32,7	0,5	0,4	0,3
5	Azúcar	181,4	134,5	101,8				46,8	34,7	26,2	0,5	0,4	0,3
1	Cacaos en polvo		1,7	3,6		0,0	0,0		0,3	0,7		0,0	0,1
2	Cacaos en polvo		2,7	5,3		0,0	0,0		0,5	1,0		0,0	0,1
3	Cacaos en polvo		3,6	4,9		0,0	0,0		0,7	1,0		0,1	0,1

Quintil	Subgrupo de alimentos	Energía (kcal)			Grasas saturadas (g)			Azúcares libres (g)			Sodio (mg)		
		96-97	04-05	12-13	96-97	04-05	12-13	96-97	04-05	12-13	96-97	04-05	12-13
4	Cacaos en polvo		4,9	5,0		0,0	0,0		0,9	1,0		0,1	0,1
5	Cacaos en polvo		4,1	4,4		0,0	0,0		0,8	0,9		0,1	0,1
1	Dulces	17,7	12,9	17,0	0,1	0,1	0,1	2,3	1,9	2,4	4,7	3,2	4,6
2	Dulces	31,0	22,6	25,4	0,1	0,1	0,1	3,9	3,3	3,7	7,5	5,5	6,9
3	Dulces	42,3	30,5	28,0	0,1	0,1	0,1	5,2	4,4	3,9	9,7	6,7	6,5
4	Dulces	57,6	37,5	36,1	0,2	0,1	0,2	7,0	5,4	5,1	12,9	8,2	9,7
5	Dulces	63,6	49,5	41,0	0,2	0,2	0,2	7,6	7,2	5,8	13,3	10,8	9,5
1	Gelatinas		0,1	0,2					0,0	0,0		0,1	0,2
2	Gelatinas		0,0	0,0					0,0	0,0		0,1	0,1
3	Gelatinas		0,1	0,1					0,0	0,0		0,1	0,1
4	Gelatinas		0,1	0,4					0,0	0,1		0,1	0,5
5	Gelatinas		0,4	0,4					0,1	0,1		0,4	0,5
1	Golosinas	20,3	19,6	20,4	0,5	0,3	0,3	2,3	2,9	3,2	1,8	4,7	4,1
2	Golosinas	24,7	25,2	23,1	0,6	0,4	0,3	3,0	3,7	3,6	2,3	5,4	4,5
3	Golosinas	34,0	28,6	27,0	0,8	0,5	0,4	4,4	4,1	4,0	3,3	5,7	5,5
4	Golosinas	43,9	34,4	29,7	1,0	0,6	0,5	5,6	4,8	4,3	4,3	6,8	5,6
5	Golosinas	62,8	47,7	38,9	1,4	0,9	0,7	8,1	6,3	5,5	6,2	8,9	7,1
	Bebidas												
1	Aguas saborizadas		0,1	1,2					0,0	0,3			
2	Aguas saborizadas		0,1	2,8					0,0	0,7			
3	Aguas saborizadas		0,4	6,0					0,1	1,4			
4	Aguas saborizadas		0,5	8,9					0,1	2,1			
5	Aguas saborizadas		2,1	14,1					0,5	3,3			
1	Gaseosas	12,3	58,2	57,4				3,1	14,6	14,3	3,1		
2	Gaseosas	21,5	77,2	75,0				5,4	19,3	18,8	5,4		
3	Gaseosas	31,4	86,4	79,7				7,9	21,6	19,9	7,9		
4	Gaseosas	47,6	99,1	102,8				11,9	24,8	25,7	11,9		
5	Gaseosas	81,8	128,1	108,8				20,4	32,0	27,2	20,4		
1	Jugos industriales	23,1	11,4	30,9				1,3	2,5	7,1	4,0	0,3	0,7
2	Jugos industriales	32,4	17,3	37,7				2,5	3,8	8,1	5,0	0,5	1,4
3	Jugos industriales	34,9	16,9	33,8				2,8	3,7	7,0	5,3	0,6	1,5
4	Jugos industriales	35,5	22,0	28,4				3,4	4,6	6,0	4,9	0,9	1,2
5	Jugos industriales	40,8	25,7	28,1				3,3	4,8	5,1	6,2	1,7	1,9
1	Amargos		1,0	0,4								0,3	0,1
2	Amargos		2,1	1,4								0,6	0,4
3	Amargos		3,5	2,7								1,0	0,8
4	Amargos		5,3	5,5								1,5	1,6
5	Amargos		8,1	5,6								2,3	1,6
1	Bebidas deportivas			0,2						0,1			0,5
2	Bebidas deportivas			0,3						0,1			0,6
3	Bebidas deportivas			0,2						0,1			0,4
4	Bebidas deportivas			0,2						0,1			0,4
5	Bebidas deportivas			0,6						0,2			1,2

Quintil	Subgrupo de alimentos	Energía (kcal)			Grasas saturadas (g)			Azúcares libres (g)			Sodio (mg)		
		96-97	04-05	12-13	96-97	04-05	12-13	96-97	04-05	12-13	96-97	04-05	12-13
1	Infusiones	4,5	3,7	4,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	3,1	2,1	3,0
2	Infusiones	6,2	5,1	6,7	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	5,2	3,5	5,6
3	Infusiones	7,6	8,0	8,9	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	6,9	6,7	8,1
4	Infusiones	9,6	8,4	12,2	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,3	10,8	7,4	11,6
5	Infusiones	12,3	15,7	13,5	0,0	0,2	0,0	0,0	0,6	0,1	15,5	15,4	15,4
1	Bebidas alcohólicas	40,6	19,4	14,4							1,7	1,2	1,1
2	Bebidas alcohólicas	60,3	33,8	37,5							2,7	2,1	2,0
3	Bebidas alcohólicas	72,0	43,7	41,9							3,1	2,7	2,5
4	Bebidas alcohólicas	92,5	77,4	42,5							4,0	6,6	2,7
5	Bebidas alcohólicas	116,6	87,6	88,9							5,0	5,5	5,6
	Varios												
1	Sal										1984,7	1977,8	1867,6
2	Sal										2157,9	2186,3	1889,2
3	Sal										2583,7	2213,4	2224,6
4	Sal										2650,0	2704,1	2110,1
5	Sal										2658,6	2086,9	1835,3
1	Aderezos	0,3	0,1	0,5							5,8	1,9	9,0
2	Aderezos	0,5	0,2	0,5							11,0	3,2	10,7
3	Aderezos	0,7	0,3	0,4							15,0	5,3	7,7
4	Aderezos	1,1	0,4	0,6							23,2	7,2	11,9
5	Aderezos	2,4	0,7	1,0							50,6	13,5	20,2
1	Caldos y sopas	1,0	0,9	1,4							63,0	50,4	76,5
2	Caldos y sopas	1,7	1,2	2,1							109,4	64,4	108,9
3	Caldos y sopas	2,2	1,7	2,4							139,8	89,0	123,3
4	Caldos y sopas	2,8	2,8	3,4							182,0	127,7	131,9
5	Caldos y sopas	4,0	3,5	4,0							263,0	145,8	178,4
1	Productos de copetín		2,6	5,1		0,0	0,0					3,7	7,2
2	Productos de copetín		3,8	6,1		0,0	0,0					5,4	8,6
3	Productos de copetín		3,9	7,4		0,0	0,0					5,5	10,4
4	Productos de copetín		6,7	8,4		0,0	0,1					9,4	11,8
5	Productos de copetín		10,0	15,4		0,1	0,1					14,1	21,8
1	Comidas rápidas		11,8	18,5		0,2	0,2		0,1	0,1		24,7	37,7
2	Comidas rápidas		16,4	17,5		0,2	0,2		0,1	0,1		34,2	36,0
3	Comidas rápidas		17,6	15,2		0,3	0,2		0,1	0,1		36,9	31,2
4	Comidas rápidas		22,8	25,0		0,3	0,3		0,2	0,1		47,5	50,9
5	Comidas rápidas		27,9	32,2		0,4	0,4		0,2	0,2		58,2	66,5
1	Helados	2,0	5,8	7,7	0,1	0,2	0,2	0,2	0,5	0,7	1,0	1,8	3,2
2	Helados	4,4	7,9	10,6	0,2	0,3	0,3	0,3	0,8	1,1	2,3	2,9	3,9
3	Helados	6,8	8,8	11,4	0,2	0,3	0,3	0,5	0,9	1,2	3,6	3,6	4,8
4	Helados	12,0	14,1	13,9	0,4	0,4	0,4	0,9	1,5	1,5	6,3	5,9	6,3
5	Helados	22,7	22,4	23,0	0,8	0,6	0,6	1,8	2,2	2,4	11,9	10,1	10,8
1	Varios	0,2	0,3	0,3							0,0	0,7	0,9
2	Varios	0,4	0,4	0,5							0,0	0,4	0,9
3	Varios	0,4	0,6	0,6							0,0	0,8	1,5
4	Varios	0,6	0,7	0,6							0,1	0,9	1,0
5	Varios	0,6	0,8	0,7							0,1	2,2	6,0

**Tabla 27: Ingesta promedio de azúcares libres por grupo de alimentos según quintil de ingreso por año, por adulto equivalente (g/d)**

Quintil de ingreso	Cereales y derivados	Panificados y galletitas	Frutas	Leches	Azúcares, dulces y golosinas	Bebidas	Varios
1996-97							
1	0,0	1,2	0,1	0,7	50,5	4,4	0,2
2	0,0	2,4	0,3	1,3	54,3	7,9	0,3
3	0,0	3,4	0,6	1,8	60,8	10,7	0,5
4	0,0	4,8	1,0	2,5	60,7	15,3	0,9
5	0,0	6,2	1,6	3,5	62,5	23,7	1,8
Total	0,0	3,6	0,7	1,9	57,8	12,4	0,7
2004-05							
1	0,0	3,0	0,0	1,9	44,1	17,1	0,6
2	0,1	4,8	0,1	3,1	45,7	23,2	0,9
3	0,1	6,0	0,2	4,4	51,2	25,4	1,0
4	0,2	8,0	0,3	5,6	49,6	29,5	1,6
5	0,4	9,8	0,4	8,3	49,1	37,9	2,4
Total	0,2	6,3	0,2	4,6	47,9	26,6	1,3
2012-13							
1	0,1	5,0	0,1	3,6	40,4	21,8	0,8
2	0,2	6,8	0,2	3,9	42,7	27,6	1,1
3	0,1	8,1	0,3	4,8	39,8	28,4	1,2
4	0,2	9,5	0,4	4,6	43,0	34,1	1,5
5	0,3	11,6	0,9	6,2	38,5	35,9	2,6
Total	0,2	8,2	0,4	4,6	40,9	29,5	1,5

**Tabla 28: Ingesta promedio de grasas trans por grupo de alimentos según quintil de ingreso por año, por adulto equivalente (g/d)**

Quintil de ingreso	Cereales y derivados	Panificados y galletitas	Leches	Quesos	Carnes y huevo	Aceites y grasas	Azúcares, dulces y golosinas
1996-97							
1	0,0	0,3	0,2	0,1	0,6	0,7	0,0
2	0,0	0,6	0,3	0,1	0,7	0,5	0,0
3	0,0	0,9	0,3	0,2	0,8	0,5	0,1
4	0,0	1,2	0,3	0,3	0,8	0,5	0,1
5	0,0	1,5	0,3	0,4	0,8	0,5	0,1
Total	0,0	0,9	0,3	0,2	0,8	0,5	0,1
2004-05							
1	0,1	0,2	0,1	0,1	0,5	0,2	0,0
2	0,1	0,3	0,1	0,2	0,6	0,2	0,0
3	0,2	0,3	0,2	0,3	0,6	0,2	0,0
4	0,3	0,4	0,2	0,4	0,6	0,2	0,0
5	0,3	0,5	0,2	0,5	0,6	0,3	0,0
Total	0,2	0,3	0,2	0,3	0,6	0,2	0,0
2012-13							
1	0,1	0,3	0,1	0,2	0,5	0,2	0,0
2	0,2	0,4	0,2	0,3	0,5	0,1	0,0
3	0,2	0,4	0,2	0,4	0,6	0,2	0,0
4	0,3	0,5	0,2	0,5	0,5	0,2	0,0
5	0,3	0,6	0,2	0,6	0,5	0,3	0,0
Total	0,2	0,4	0,2	0,4	0,5	0,2	0,0

**Tabla 29: Ingesta promedio de energía y macronutrientes por subgrupo de alimentos según grado de procesamiento de alimentos, por adulto equivalente, por período**

		Energía (kcal)			Hidratos de Carbono (g)			Proteínas (g)			Grasas (g)		
		96-97	04-05	12-13	96-97	04-05	12-13	96-97	04-05	12-13	96-97	04-05	12-13
<b>Alimentos mínimamente procesados</b>													
Cereales y derivados	Harinas	136,1	116,1	95,5	28,7	24,4	20,1	3,3	2,9	2,3	0,5	0,5	0,4
	Cereales	96,1	90,9	107,1	21,2	20,0	23,5	1,8	1,8	2,1	0,2	0,2	0,2
	Pastas frescas y secas	86,6	93,8	111,1	17,4	18,9	22,4	2,6	2,8	3,3	0,4	0,4	0,5
	Legumbres	11,1	6,5	8,6	2,5	1,1	1,5	0,4	0,5	0,6	0,1	0,0	0,0
	Cereales inflados	3,7	4,8		0,8	1,1		0,1	0,1		0,0	0,0	
Vegetales	Vegetales feculentos	105,2	88,7	66,2	23,1	19,5	14,6	3,2	2,6	2,0	0,1	0,1	0,1
	Vegetales no feculentos	33,8	40,9	38,5	7,9	9,3	8,8	1,4	1,7	1,6	0,1	0,2	0,1
Frutas	Frutas frescas	85,5	60,7	53,6	21,3	14,6	12,6	0,9	0,7	0,7	0,3	0,3	0,3
	Frutas secas	0,7	0,6		0,0	0,0		0,0	0,0		0,1	0,1	
	Frutas desecadas	0,5	0,8		0,1	0,2		0,0	0,0		0,0	0,0	
Leches	Leches fluidas	102,3	65,0	64,1	8,3	5,4	5,4	5,6	3,7	3,7	5,2	3,2	3,1
	Leches en polvo	22,8	8,6	9,2	2,4	0,9	1,0	1,7	0,6	0,7	0,7	0,3	0,3
Carnes y huevo	Carne vacuna	234,3	195,0	170,3	0	0,0	0,0	23,1	21,1	18,1	12,9	10,6	9,4
	Pollo	52,8	53,9	71,6	0	0,0	0,1	9,7	9,0	12,2	1,3	1,7	2,2
	Huevo	36,4	29,6	28,9	0,2	0,1	0,1	3,2	2,6	2,5	2,4	2,0	1,9
	Vísceras	17,4	6,4	6,3	0,1	0,1	0,1	1,8	0,9	0,8	1	0,3	0,3
	Pescados y mariscos	7,9	4,6	5,5	0	0,0	0,0	1,7	0,9	1,1	0,1	0,1	0,1
	Carne de cerdo	5,6	5,9	7,8	0	0,0	0,0	0,7	0,6	0,9	0,3	0,4	0,5
	Carne de cordero	1,5	1,4		0,0	0,0		0,2	0,1		0,1	0,1	
Bebidas	Infusiones	8	4,8	5,1	0,4	0,2	0,2	1,2	0,8	0,8	0	0,0	0,0
<b>Ingredientes culinarios procesados</b>													
Cereales y derivados	Almidón de maíz		1,5	1,0		0,4	0,2		0,0	0,0		0,0	0,0
Aceites y grasas	Aceites	342,5	253,5	262,3	0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	38,3	28,4	29,6
	Grasas animales	23,8	38,6	35,7	0	0,0	0,1	0	0,1	0,1	2,7	4,3	3,9
Azúcares, dulces y golosinas	Azúcares	185,7	146,9	120,7	48	37,9	31,2	0	0,0	0,0	0	0,0	0,0
	Dulces		1,6	1,1		0,4	0,3		0,0	0,0		0,0	0,0
Varios	Varios	0,4	0,5	0,5	0,2	0,1	0,1	0	0,0	0,0	0	0,0	0,0
	Sal	0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0,0	0,0
<b>Alimentos procesados</b>													
Cereales y derivados	Masas y pizza	14,4	16,2	21,4	2,7	3,1	4,1	0,3	0,4	0,5	0,2	0,2	0,3
	Pastas frescas y secas	0,0	0,0		0,0	0,0		0,0	0,0		0,0	0,0	
Panificados y galletitas	Panes	421,3	381,8	311,5	89,6	80,4	65,5	13,2	12,3	10,1	1,1	1,9	1,6
Vegetales	Vegetales	11,6	5,4	6,7	2,5	1,1	1,3	0,6	0,3	0,3	0,1	0,1	0,1
	Vegetales feculentos	0,9	1,2		0,1	0,2		0,0	0,0		0,0	0,0	
Frutas	Frutas envasadas	5,5	1,6	3,0	1,3	0,4	0,7	0	0,0	0,0	0	0,0	0,0

Leches	Postres de leche	0,0	0,0		0,0	0,0		0,0	0,0		0,0	0,0	
Quesos	Quesos	74,4	69,4	88,2	0,3	0,3	0,3	5,1	4,5	5,6	5,9	5,6	7,2
Carnes y huevo	Embutidos y fiambres	3,6	30,4	33,3	0,1	0,2	0,2	0,4	1,9	2,0	0,2	2,4	2,6
	Pescados y mariscos	5,5	3,0	4,4	0	0,0	0,0	0,8	0,4	0,6	0,2	0,1	0,2
	Pollo		0,3	1,3		0,0	0,0		0,0	0,1		0,0	0,1
Azúcares, dulces y golosinas	Dulces	27,9	16,6	14,7	6,9	4,1	3,6	0	0,0	0,0	0	0,0	0,0
Bebidas	Bebidas alcohólicas	58,6	48,2	37,8	2,4	2,4	1,8	0,2	0,1	0,1	0	0,0	0,0
<b>Productos ultraprocesados</b>													
Cereales y derivados	Pastas frescas y secas	34,3	32,9	32,5	6,5	5,5	5,4	1,3	1,3	1,2	0,3	0,7	0,7
	Masas y pizza	18,7	18,8	25,3	2,5	2,6	3,4	0,3	0,3	0,5	0,8	0,8	1,1
	Barras de cereal		0,9	0,8		0,2	0,1		0,0	0,0		0,0	0,0
	Cereales de desayuno		32,9	32,5		5,5	5,4		1,3	1,2		0,7	0,7
Panificados y galletitas	Galletitas	117,7	105,9	135,7	18,2	17,0	21,7	2,6	2,2	2,7	3,8	3,2	4,2
	Facturas y productos de pastelería	40,7	43,8	32,0	4,9	5,3	3,9	0,9	0,9	0,7	2,0	2,1	1,5
	Panes	25,8	19,9	22,1	4,6	3,7	4,1	0,9	0,8	0,9	0,4	0,2	0,2
	Tortas y budines		2,3	2,8		0,4	0,5		0,0	0,0		0,0	0,1
Vegetales	Vegetales prefritos y elaborados		1,6	4,1		0,3	0,8		0,0	0,1		0,0	0,1
Leches	Yogures	22,8	36,8	39,7	3,1	6,8	7,3	1	0,9	0,9	0,7	0,7	0,7
	Postres de leche	7,5	5,7		1,5	1,1		0,1	0,1		0,1	0,1	
	Leches saborizadas	0,9	2,0		0,1	0,3		0,0	0,1		0,0	0,0	
Quesos	Quesos	0,0	0,7	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,1	0,0
Carnes y huevo	Embutidos y fiambres	36,1	16,9	18,9	0,5	0,2	0,3	2,1	1,0	1,1	2,8	1,3	1,5
	Carne vacuna	18,9	6,9	10,5	0,0	0,0	0,0	1,5	0,5	0,8	1,4	0,5	0,8
	Prefritos		1,4	2,7		0,1	0,2		0,1	0,1		0,1	0,2
	Carnes enlatadas		1,4	1,6		0,0	0,0		0,1	0,1		0,1	0,1
	Pescados y mariscos		0,5	1,3		0,0	0,1		0,0	0,1		0,0	0,0
Aceites y grasas	Aderezos	16,5	13,2	18,7	0,3	0,2	0,3	0,0	0,0	0,0	1,7	1,4	1,9
	Margarinas		4,7	3,0		0,0	0,0		0,0	0,0		0,5	0,3
Azúcares, dulces y golosinas	Golosinas	37,1	31,1	27,8	5,5	5,3	4,9	0,4	0,3	0,3	1,5	1,0	0,8
	Dulces	14,6	8,3	9,9	2,7	1,5	1,8	0,3	0,2	0,2	0,3	0,2	0,2
	Cacaos en polvo		3,4	4,6		0,8	1,1		0,0	0,0		0,0	0,0
	Gelatinas		0,1	0,2		0,0	0,1		0,0	0,0		0,0	0,0

Bebidas	Gaseosas	38,9	89,8	84,7	9,7	22,4	21,2	0	0,0	0,0	0	0,0	0,0
	Jugos industriales	33,4	18,6	31,8	8,2	4,6	7,9	0	0,0	0,0	0	0,0	0,0
	Aguas saborizadas	0,6	6,6		0,1	1,5		0,0	0,0		0,0	0,0	
	Bebidas deportivas		0,3			0,1			0,0			0,0	
	Amargos		4,0	3,1		1,0	0,8		0,0	0,0		0,0	0,0
	Infusiones		3,3	4,0		0,6	0,7		0,1	0,2		0,0	0,0
	Bebidas alcohólicas	17,8	4,2	7,3	0	0,3	0,4	0	0,0	0,0	0	0,0	0,0
Varios	Comidas rápidas		19,3	21,7		1,8	2,0		1,0	1,1		0,9	1,0
	Helados	9,6	11,8	13,3	1	1,4	1,7	0,2	0,2	0,2	0,5	0,6	0,6
	Productos de copetín		5,4	8,5		0,6	1,0		0,1	0,1		0,3	0,5
	Caldos y sopas	2,3	2,0	2,7	0,1	0,2	0,2	0,1	0,1	0,1	0,2	0,1	0,2
	Aderezos	1,0	0,3	0,6	0,2	0,1	0,1	0	0,0	0,0	0	0,0	0,0
Preparaciones	Comidas listas para consumir	37,8	146,3	167,2	2,6	15,1	15,9	2,2	7,1	9,6	2,0	6,2	7,0

**Tabla 30: Ingesta promedio de nutrientes críticos por subgrupo de alimentos según grado de procesamiento de alimentos, por adulto equivalente, por período**

		Azúcares totales (g)			Azúcares libres (g)			Grasas saturadas (g)			Sodio (mg)		
		96-97	04-05	12-13	96-97	04-05	12-13	96-97	04-05	12-13	96-97	04-05	12-13
<b>Alimentos mínimamente procesados</b>													
Cereales y derivados	Harinas	0,2	0,2	0,1	0,0	0,0	0,0	0,1	0,1	0,1	0,7	0,6	0,5
	Cereales	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,1	0,3	0,4	0,4
	Pastas frescas y secas	0,6	0,7	0,8	0,0	0,0	0,0	0,1	0,1	0,1	1,4	1,5	1,8
	Legumbres	0,7	0,1	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	2,0	0,2	0,2
	Cereales inflados	0,1	0,1		0,1	0,1		0,0	0,0		5,4	7,0	
Vegetales	Vegetales feculentos	1,1	1,0	0,7	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	10,0	10,4	8,0
	Vegetales no feculentos	3,6	3,9	3,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	31,7	26,9	22,7
Frutas	Frutas frescas	15,0	10,1	8,6	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	1,8	2,4	2,1
	Frutas secas	0,0	0,0		0,0	0,0		0,0	0,0		0,1	0,1	
	Frutas desecadas	0,1	0,2		0,0	0,0		0,0	0,0		0,0	0,0	
Leches	Leches fluidas	8,3	5,4	5,4	0,0	0,0	0,0	3,3	2,0	2,0	102,3	66,9	66,7
	Leches en polvo	2,4	0,9	1,0	0,0	0,0	0,0	0,5	0,2	0,2	24,1	9,1	9,7
Carnes y huevo	Carne vacuna	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	5,4	4,4	3,9	79,0	67,7	58,7
	Pollo	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,3	0,5	0,6	35,7	32,6	44,4
	Huevo	0,1	0,1	0,1	0,0	0,0	0,0	0,8	0,6	0,6	36,1	29,4	28,7
	Vísceras	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,5	0,1	0,1	9,6	3,7	3,7
	Pescados y mariscos	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,1	8,9	4,2	5,3
	Carne de cerdo	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,1	0,1	1,9	1,7	2,5
	Carne de cordero	0,0	0,0		0,0	0,0		0,1	0,0		0,9	0,8	
Bebidas	Infusiones	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	8,3	2,8	2,7
<b>Ingredientes culinarios procesados</b>													
Aceites y grasas	Aceites	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	4,2	3,2	3,2	0,0	0,0	0,0
	Grasas animales	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	1,7	2,5	2,4	5,0	4,3	5,2
Azúcares, dulces y golosinas	Azúcares	47,9	37,9	31,1	47,9	37,9	31,1	0,0	0,0	0,0	0,5	0,4	0,3
	Dulces		0,4	0,3		0,4	0,3		0,0	0,0		0,0	0,0
Varios	Varios	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	1,0	2,0
	Sal	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	2407	2234	1985
<b>Alimentos procesados</b>													
Cereales y derivados	Masas y pizza	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	24,2	28,7	40,4
Panificados y galletitas	Panes	4,0	3,8	3,1	0,0	0,0	0,0	0,8	1,0	0,8	955,8	728,6	594,7
Vegetales	Vegetales	0,3	0,4	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	26,4	29,2	33,6
	Vegetales feculentos	0,0	0,0		0,0	0,0		0,0	0,0		0,2	0,3	
Frutas	Frutas envasadas	1,4	0,4	0,7	0,7	0,2	0,4	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,1
Quesos	Quesos	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	3,4	3,3	4,3	123,0	116,6	145,9
Carnes y huevo	Embutidos y fiambres	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,9	1,0	28,6	117,0	129,2
	Pescados y mariscos	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	9,9	5,0	7,0
	Pollo		0,0	0,0		0,0	0,0		0,0	0,0		0,1	0,4

Azúcares, dulces y golosinas	Dulces	4,9	2,8	2,5	3,0	2,2	1,8	0,5	0,0	0,0	3,2	1,4	1,4
Bebidas	Bebidas alcohólicas	0,3	0,7	0,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	3,3	3,3	2,4
Productos ultraprocesados													
Cereales y derivados	Pastas frescas y secas	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,1	3,1	68,0	70,0
	Masas y pizza	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,5	0,5	0,6	31,0	31,2	42,0
	Barras de cereal		0,1	0,0		0,1	0,0		0,0	0,0		0,7	0,6
	Cereales de desayuno		0,0	0,0		0,0	0,0		0,1	0,1		68,0	70,0
Panificados y galletitas	Galletitas	2,9	3,9	6,1	2,4	3,7	5,9	1,8	1,5	2,0	121,3	103,3	119,5
	Facturas y productos de pastelería	1,1	1,3	1,0	1,1	1,3	1,0	0,9	0,9	0,6	30,6	31,9	22,2
	Panes	0,4	0,4	0,4	0,0	0,2	0,2	0,1	0,1	0,1	54,0	39,5	43,5
	Tortas y budines	0,3	0,3		0,3	0,3		0,0	0,0		4,2	5,1	
Vegetales	Vegetales prefritos y elaborados		0,0	0,0		0,0	0,0		0,0	0,4		5,5	14,3
Leches	Yogures	3,1	4,4	4,7	2,0	3,3	3,5	0,5	0,4	0,4	10,9	42,9	46,2
	Postres de leche	1,4	1,0		1,3	0,9		0,1	0,1		1,9	1,6	
	Leches saborizadas	0,4	0,5		0,1	0,2		0,1	0,1		3,5	4,6	
Quesos	Quesos		0,0	0,0		0,0	0,0		0,0	0,0		2,9	0,5
Carnes y huevo	Embutidos y fiambres	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	1,0	0,5	0,6	168,9	80,7	89,1
	Carne vacuna	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,6	0,2	0,3	61,0	22,2	34,0
	Prefritos		0,0	0,0		0,0	0,0		0,0	0,0		4,0	7,4
	Carnes enlatadas		0,0	0,0		0,0	0,0		0,0	0,1		4,7	5,2
	Pescados y mariscos		0,0	0,0		0,0	0,0		0,0	0,0		0,9	2,5
Aceites y grasas	Aderezos	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,1	0,1	30,7	24,7	34,8
	Margarinas	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,1	0,0	6,2	4,0
Azúcares, dulces y golosinas	Golosinas	4,7	4,3	4,1	4,7	4,3	4,1	0,8	0,5	0,4	3,6	6,3	5,3
	Dulces	2,7	1,5	1,8	2,2	1,2	1,5	0,1	0,1	0,1	6,4	3,6	4,3
	Cacaos en polvo	0,7	0,9		0,7	0,9		0,0	0,0		0,1	0,1	
	Gelatinas		0,0	0,0		0,0	0,0		0,0	0,0		0,1	0,3
Bebidas	Gaseosas	9,7	22,4	21,2	9,7	22,4	21,2	0,0	0,0	0,0	9,7	0,0	0,0
	Jugos industriales	8,2	4,6	7,9	2,7	3,9	6,6	0,0	0,0	0,0	5,1	0,8	1,3
	Aguas saborizadas	0,1	1,5		0,1	1,5		0,0	0,0		0,0	0,0	
	Bebidas deportivas		0,1			0,1			0,0			0,6	
	Amargos		1,0	0,8		0,0	0,0		0,0	0,0		1,1	0,9
	Infusiones	0,1	0,1		0,1	0,1		0,0	0,0		4,2	6,0	
	Bebidas alcohólicas	0,0	0,2	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,3	0,4
Varios	Comidas rápidas		0,3	0,3		0,1	0,1		0,3	0,3		40,3	44,5
	Helados	1,0	1,4	1,6	0,7	1,2	1,3	0,3	0,4	0,3	5,0	4,8	5,4
	Productos de copetín		0,0	0,0		0,0	0,0		0,0	0,0		7,6	12,0
	Caldos y sopas	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	151,4	95,5	123,8
	Aderezos	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	21,1	6,2	11,9
Preparaciones	Comidas listas para consumir	0,1	4,9	4,3	0,0	4,0	3,3	0,6	2,4	2,9	29,8	152,2	213,0

**Tabla 31: Ingesta promedio de energía por grupo de alimentos según grado de procesamiento de alimentos, por adulto equivalente, según quintil de ingreso, por período (kcal)**

Quintil de ingreso	1996-97					2004-05					2012-13				
	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
<b>Alimentos mínimamente procesados</b>															
Cereales y derivados	344	322	311	339	277	371	318	320	286	261	349	335	359	301	291
Vegetales	127	141	147	152	129	112	128	140	140	129	93	106	113	107	105
Frutas	42	67	89	106	124	29	44	64	78	95	27	40	58	67	83
Leches	88	116	136	143	143	41	62	81	90	94	56	66	74	87	84
Carnes y huevo	259	333	372	403	405	220	278	307	335	344	226	273	322	320	318
Bebidas	5	6	8	10	12	3	4	5	6	7	3	4	5	6	7
<b>Ingredientes culinarios procesados</b>															
Cereales y derivados						1	1	2	1	2	0	1	1	1	1
Aceites y grasas	269	336	369	405	453	219	264	309	325	343	256	273	334	313	313
Azúcares, dulces y golosinas	178	184	199	186	181	151	147	162	148	134	131	133	118	125	101
Varios	0	0	0	1	1	0	0	1	1	1	0	0	1	0	1
<b>Alimentos procesados</b>															
Cereales y derivados	8	13	15	17	19	12	17	17	18	17	16	18	23	29	22
Panificados y galletitas	478	470	454	407	297	423	435	404	360	287	353	355	329	301	220
Vegetales	6	9	11	15	18	3	5	6	8	10	5	7	7	9	11
Frutas	1	2	4	8	12	0	1	1	2	3	1	2	2	3	7
Quesos	24	47	69	99	133	25	46	65	88	123	40	65	88	111	136
Carnes y huevo	2	4	7	12	20	20	29	33	38	48	22	35	38	49	51
Azúcares, dulces y golosinas	10	19	27	38	45	6	11	17	22	27	8	11	16	17	22
Bebidas	32	49	55	71	86	19	32	41	72	77	13	27	36	36	76
<b>Productos ultraprocesados</b>															
Cereales y derivados	18	37	52	70	89	20	37	54	69	86	29	50	58	73	85
Panificados y galletitas	70	125	179	241	307	74	123	169	220	273	107	149	198	224	284
Vegetales (preelaborados)						1	1	1	1	4	2	3	3	5	8
Leches	8	15	21	29	41	19	31	43	54	80	38	39	51	47	61
Carnes y huevo	32	48	56	69	71	16	23	27	33	37	21	41	32	35	45
Aceites y grasas	7	11	15	21	28	8	14	18	23	27	15	22	20	27	24
Azúcares, dulces y golosinas	28	37	49	63	81	25	35	40	49	65	31	38	40	49	55
Bebidas	44	65	83	105	153	70	96	107	127	165	90	127	129	152	165
Varios	3	7	10	16	29	21	29	32	47	64	33	37	36	50	74
Preparaciones listas para consumir	8	13	23	47	98	51	84	120	182	296	80	131	141	199	285

**Tabla 32: Ingesta promedio de grasas saturadas por grupo de alimentos según grado de procesamiento de alimentos, por adulto equivalente, según quintil de ingreso, por período (g)**

Quintil de ingreso	1996-97					2004-05					2012-13				
	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
<b>Alimentos mínimamente procesados</b>															
Cereales y derivados	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,3	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2
Vegetales	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1
Frutas	0,0	0,0	0,1	0,1	0,1	0,0	0,0	0,0	0,1	0,1	0,0	0,0	0,1	0,1	0,1
Leches	2,6	3,5	4,2	4,4	4,3	1,2	1,9	2,5	2,7	2,8	1,7	2,0	2,2	2,6	2,4
Carnes y huevo	5,5	6,8	7,4	8,0	7,8	4,4	5,6	6,2	6,3	6,6	4,3	5,1	6,2	5,7	5,9
<b>Ingredientes culinarios procesados</b>															
Aceites y grasas	4,0	5,0	6,0	6,6	8,1	4,6	5,0	5,8	6,2	6,9	4,6	4,8	5,8	6,2	6,6
Alimentos procesados															
Panificados y galletitas	0,9	0,9	0,8	0,8	0,6	1,1	1,2	1,1	0,9	0,8	0,9	1,0	0,9	0,8	0,6
Quesos	1,1	2,1	3,1	4,5	6,1	1,2	2,2	3,1	4,2	5,9	1,9	3,1	4,3	5,3	6,6
Carnes y huevo	0,0	0,0	0,1	0,1	0,2	0,6	0,8	0,9	1,0	1,2	0,6	1,0	1,0	1,3	1,3
<b>Productos ultraprocesados</b>															
Cereales y derivados	0,2	0,4	0,5	0,7	0,8	0,2	0,4	0,6	0,8	1,0	0,4	0,6	0,9	0,9	1,0
Panificados y galletitas	1,0	1,9	2,7	3,6	4,5	1,1	1,8	2,5	3,2	3,8	1,5	2,1	2,7	3,1	3,8
Leches	0,2	0,3	0,4	0,6	0,8	0,2	0,3	0,4	0,6	0,9	0,4	0,4	0,6	0,5	0,7
Carnes y huevo	0,9	1,4	1,6	2,0	2,1	0,5	0,7	0,8	0,9	1,0	0,6	1,2	0,9	1,0	1,2
Aceites y grasas	0,0	0,0	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,2	0,2	0,2	0,1	0,2	0,1	0,2	0,2
Azúcares, dulces y golosinas	0,5	0,7	0,9	1,2	1,6	0,3	0,4	0,5	0,7	1,1	0,3	0,4	0,5	0,6	0,8
Varios	0,1	0,1	0,2	0,4	0,7	0,4	0,5	0,5	0,8	1,1	0,5	0,6	0,5	0,7	1,1
Preparaciones listas para consumir	0,1	0,2	0,4	0,7	1,5	0,8	1,4	2,0	3,0	4,7	1,3	2,2	2,3	3,5	5,0

**Tabla 33: Ingesta promedio de azúcares libres por grupo de alimentos según grado de procesamiento de alimentos, por adulto equivalente, según quintil de ingreso, por período (g)**

Quintil de ingreso	1996-97					2004-05					2012-13				
	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
Ingredientes culinarios procesados															
Azúcares, dulces y golosinas	45,9	47,5	51,2	48,1	46,8	38,9	38,0	41,8	38,2	34,5	33,9	34,2	30,6	32,3	26,2
Alimentos procesados															
Frutas	0,1	0,3	0,6	1,0	1,6	0,0	0,1	0,2	0,3	0,4	0,1	0,2	0,3	0,4	0,9
Bebidas	1,0	2,0	3,0	4,1	4,9	0,8	1,5	2,3	2,8	3,5	0,9	1,4	2,1	2,1	2,6
Productos ultraprocesados															
Cereales y derivados	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2
Panificados y galletitas	1,2	2,4	3,4	4,8	6,2	2,5	4,1	5,1	7,0	8,2	4,6	6,0	7,3	8,6	10,4
Leches	0,7	1,3	1,8	2,5	3,5	1,9	3,1	4,4	5,6	8,3	3,6	3,9	4,8	4,6	6,2
Azúcares, dulces y golosinas	3,5	4,8	6,6	8,5	10,9	3,8	5,3	6,0	7,2	9,0	5,0	6,0	6,2	7,5	8,1
Bebidas	4,4	7,9	10,7	15,3	23,7	16,6	22,3	24,1	27,4	33,3	21,3	26,7	27,5	32,6	32,9
Varios	0,2	0,3	0,5	0,9	1,8	0,6	0,9	1,0	1,6	2,4	0,8	1,1	1,2	1,5	2,5
Preparaciones listas para consumir	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	1,6	2,5	3,3	4,6	8,1	1,5	2,7	2,7	3,7	5,9

**Tabla 34: Ingesta promedio de sodio por grupo de alimentos según grado de procesamiento de alimentos, por adulto equivalente, según quintil de ingreso, por período (mg)**

Quintil de ingreso	1996-97					2004-05					2012-13				
	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
<b>Alimentos mínimamente procesados</b>															
Cereales y derivados	3	2	2	2	2	5	6	7	9	14	7	11	8	11	12
Vegetales	27	39	46	51	46	22	30	41	44	49	18	27	35	35	39
Frutas	1	1	2	2	3	1	2	2	3	5	1	1	2	2	4
Leches	89	117	137	145	144	42	63	83	93	99	57	68	78	90	88
Carnes y huevo	116	157	180	200	204	99	129	146	161	166	111	136	156	162	156
Bebidas	3	5	7	11	16	1	2	3	3	5	2	2	3	3	4
<b>Ingredientes culinarios procesados</b>															
Aceites y grasas	2	3	5	6	9	2	3	4	6	7	3	4	5	7	8
Varios (Sal de mesa y de cocina)	1.986	2.159	2.586	2.652	2.663	1.978	2.187	2.214	2.705	2.089	1.869	1.890	2.226	2.111	1.841
<b>Alimentos procesados</b>															
Cereales y derivados	13	22	25	29	32	20	30	30	33	31	28	34	44	55	41
Panificados y galletitas	1.085	1.067	1.029	924	673	807	829	771	687	548	674	678	628	574	419
Vegetales	16	22	25	32	37	20	24	31	33	39	27	33	35	34	39
Quesos	40	80	118	164	214	43	80	113	147	201	69	115	145	185	215
Carnes y huevo	6	17	28	54	87	62	95	116	138	200	67	110	129	162	216
Azúcares, dulces y golosinas	1	2	3	4	5	0	1	1	2	2	1	1	1	2	2
Bebidas	2	3	3	4	5	1	2	2	6	5	1	2	2	2	5
<b>Productos ultraprocesados</b>															
Cereales y derivados	12	25	33	47	54	36	70	97	131	171	53	94	107	147	166
Panificados y galletitas	80	139	199	266	346	73	123	176	226	296	98	142	201	221	289
Vegetales (preelaborados)						3	4	6	6	9	8	12	8	14	30
Leches	4	7	10	14	20	21	33	44	54	77	42	42	55	48	61
Quesos						0	1	3	4	5	0	1	0	1	1
Carnes y huevo	130	195	235	289	301	64	95	115	137	151	87	161	130	139	174
Aceites y grasas	13	21	28	39	52	15	24	31	39	46	28	39	36	48	43
Azúcares, dulces y golosinas	5	8	10	13	14	6	9	9	11	15	7	9	9	12	13
Bebidas	7	10	13	17	27	1	3	5	7	15	3	6	8	12	16
Varios	70	123	158	212	325	83	110	140	198	242	133	168	177	212	297
Preparaciones listas para consumir	6	10	18	37	78	54	88	127	192	300	101	167	174	254	369

40 AÑOS  
CESNI



9 789509 970854