De la mesa al plato

Un recorrido por las comidas a lo largo del día

María Elisa Zapata - Alicia Rovirosa
Romina Wendling - Esteban Carmuega

CENTRO DE ESTUDIOS SOBRE NUTRICION INFANTIL
DR. ALEJANDRO O'DONNELL
CESNI

De la mesa al plato

Un recorrido por las comidas a lo largo del día

María Elisa Zapata - Alicia Rovirosa
Romina Wendling - Esteban Carmuega

CENTRO DE ESTUDIOS SOBRE NUTRICION INFANTIL
DR. ALEJANDRO O'DONNELL
CESNI

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

Libro digital, PDF

Archivo Digital: descarga y online

ISBN 978-950-99708-8-5

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

CDD 613.2

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

/CESNIAO
/CESNI
/INFOCESNI
www.cesni.org.ar

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

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

Índice de Contenidos

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

Prólogo

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Esteban Carmuega
Director de CESNI

Mensajes principales

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

De este análisis se desprende que:

- Una serie de grupos de alimentos principales y secundarios (o agregados) se combinan en cada momento del día o comida, y no existe un desayuno, almuerzo, merienda o cena promedio, sino que hay combinaciones de alimentos principales y agregados.

- Por su composición, el desayuno y la merienda por un lado y el almuerzo y la cena por otro, comparten características similares. Mientras que las entrecomidas se asemejan al desayuno y merienda.

- Para cada momento de comida se identificaron entre tres y cuatro grupos de alimentos principales, que al combinarse dan origen a los diferentes tipos de desayunos, meriendas, almuerzos, cenas y entrecomidas.

- Los grupos de alimentos principales identificados para el desayuno y la merienda son los líquidos, representados por las infusiones, leche y yogur; y los sólidos, en versiones tanto dulces como saladas. Para el almuerzo y la cena, las carnes; los feculentos; como arroz, fideos, papa; y las hortalizas y/o frutas. Para las entrecomidas, los líquidos como infusiones, leche y yogur; los sólidos tanto dulces como salados y las frutas.

- De la combinación de los grupos de alimentos principales se obtuvieron 8 tipos de desayunos y meriendas, 7 tipos de almuerzo y cena y 6 tipos de entrecomidas, que son habituales en nuestra población y que van cambiando de frecuencia a lo largo del ciclo vital.

- En el desayuno son más frecuentes las combinaciones compuestas por líquidos y sólidos, mientras que en la merienda predominan aquellas combinaciones que incluyen sólidos. Entre niños y adultos, se observa una tendencia a la mayor inclusión de infusiones a medida que aumenta la edad y mayor preferencia por los sólidos dulces en los niños.

- Dos terceras partes de los almuerzos y cenas están compuestos por la combinación en simultáneo de los tres grupos de alimentos principales, o por la combinación de carnes con feculentos o carnes con hortalizas y/o frutas. En los adultos son más frecuentes las combinaciones con hortalizas y frutas y en los niños aquellas con feculentos.

- En las entrecomidas, las opciones con frutas, sólidos e infusiones con sólidos representan dos tercios de las elecciones. Las frutas son más elegidas en la infancia temprana y en la edad adulta.

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

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

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

Introducción

La alimentación: de los nutrientes a las comidas

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

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

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

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

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

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

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

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

5- Fischler C. Las funciones de lo culinario. In: Piaggio LR, Solans AM, editors. Enfoques socioculturales de la alimentación. Buenos Aires, Argentina2014. p. 14-30.

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

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

Las comidas a lo largo del día

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

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

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

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

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

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

Desayuno americano

Desayuno francés

Desayuno inglés

Té británico de las 5 de la tarde

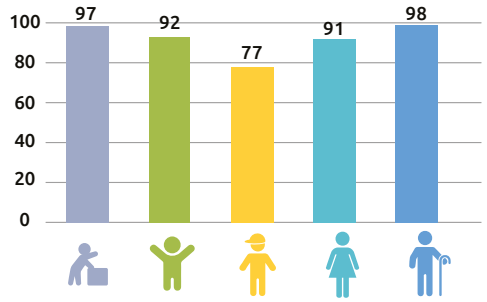
De lo general a lo particular...

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

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

Desayuno

% de individuos que realizan el desayuno

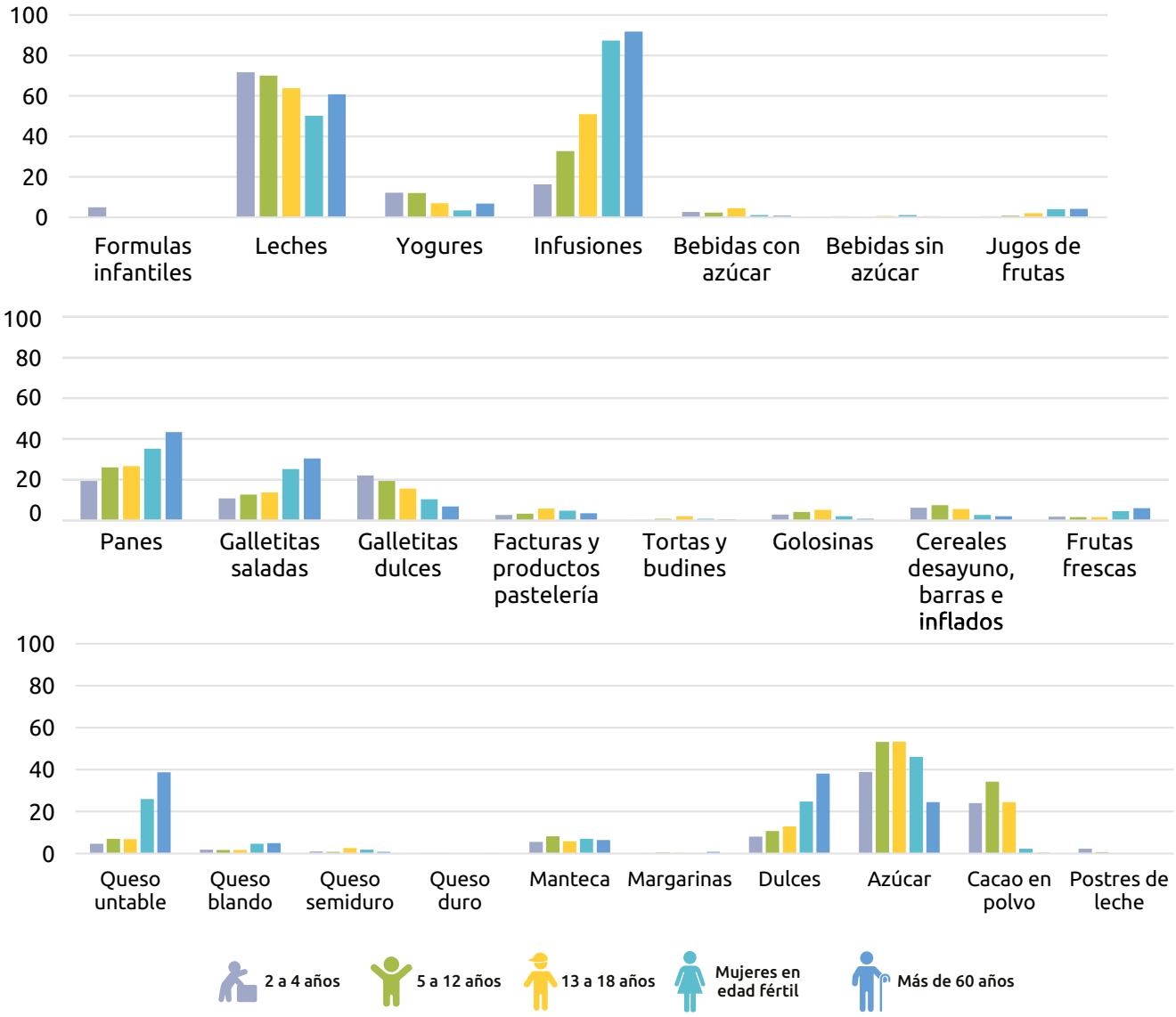


• Dentro de los líquidos, hay dos categorías que sobresalen leches e infusiones, en el caso de las infusiones con una presencia creciente a medida que aumenta la edad.

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

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

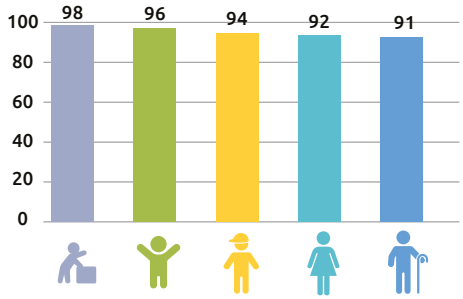
Proporción de individuos que consumen alimentos de cada categoria en el desayuno



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

Almuerzo

% de individuos que realizan el almuerzo



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

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

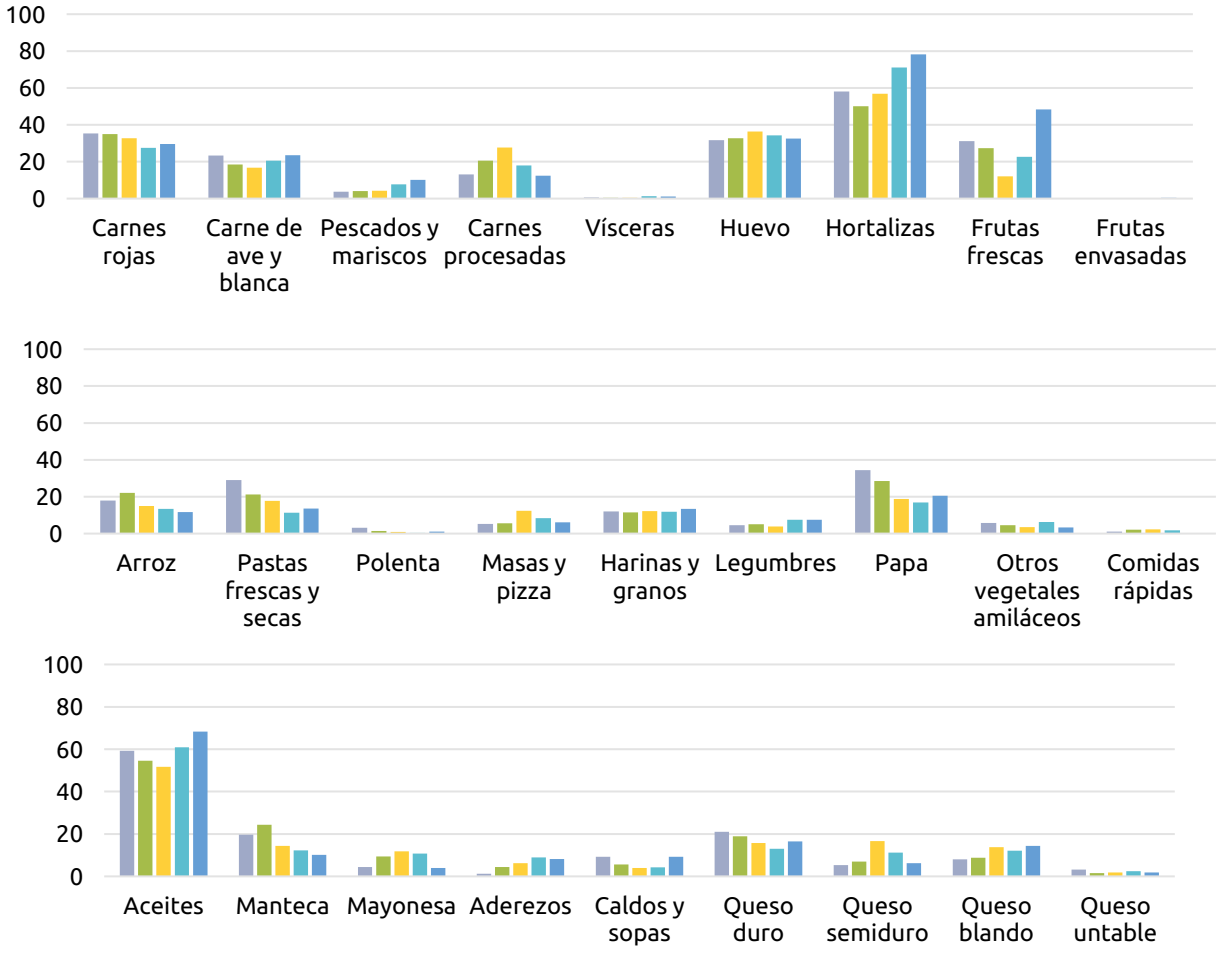
• El huevo está presente en 4 de cada 10 almuerzos, por su versatilidad e inclusión en diversas preparaciones.

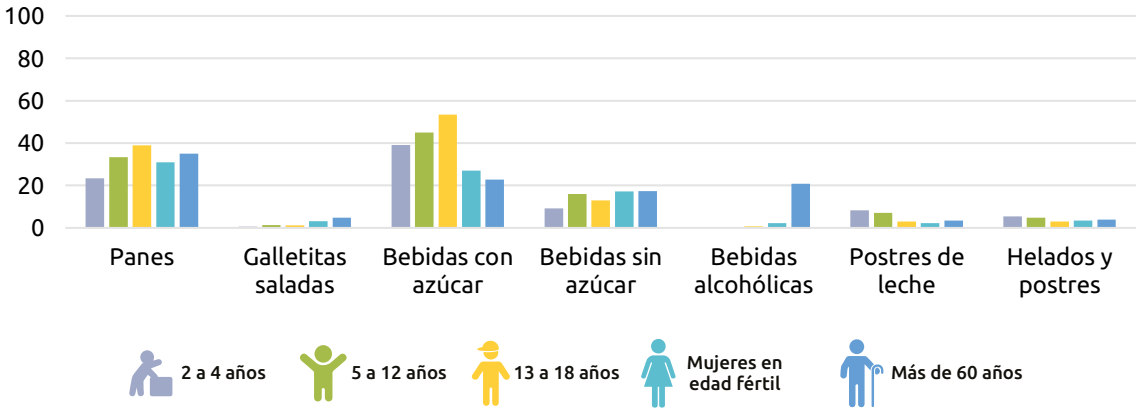
• La papa, pastas y arroz son los alimentos feculentos más consumidos en el almuerzo, y son los niños y adolescentes los que más frecuentemente los incluyen.

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

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

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

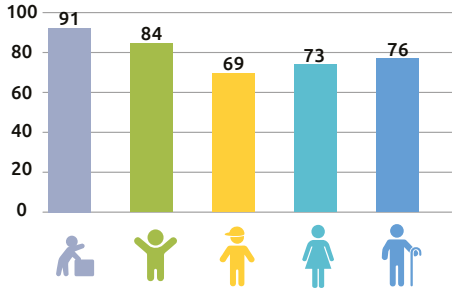




Fuente. Elaborado a partir de los datos de la Encuesta Alimentaria Nutricional de la Ciudad de Buenos Aires, EAN CABA 2011.

Merienda

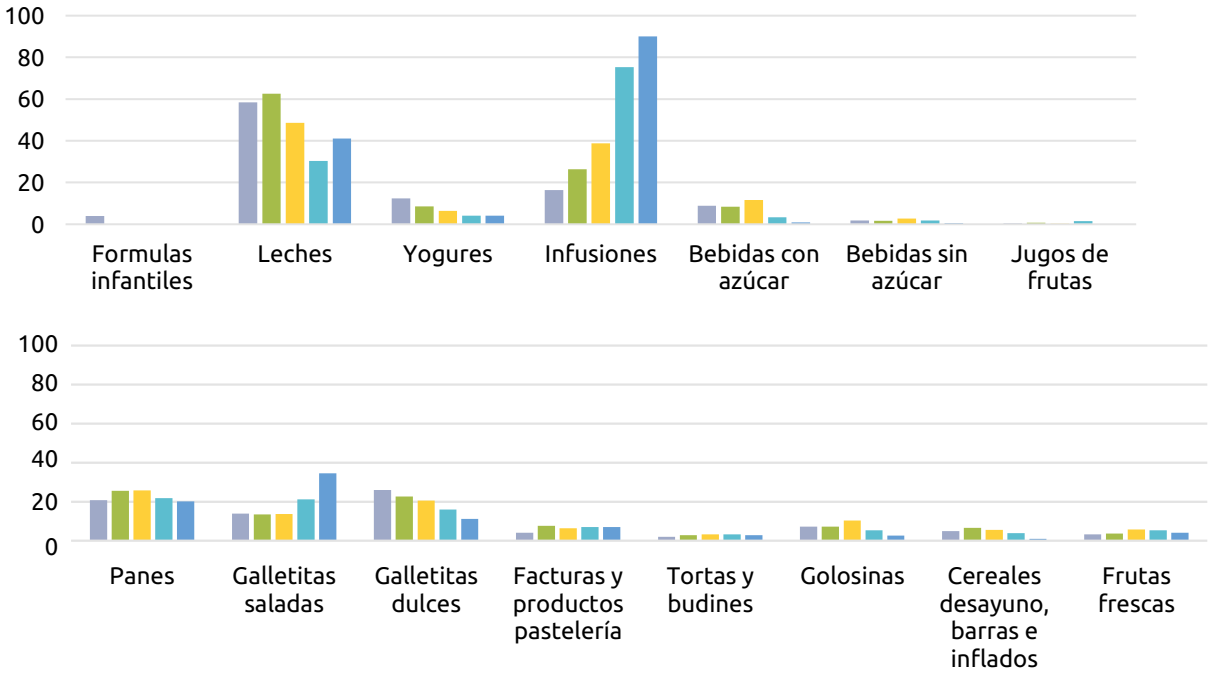
% de individuos que realizan la merienda

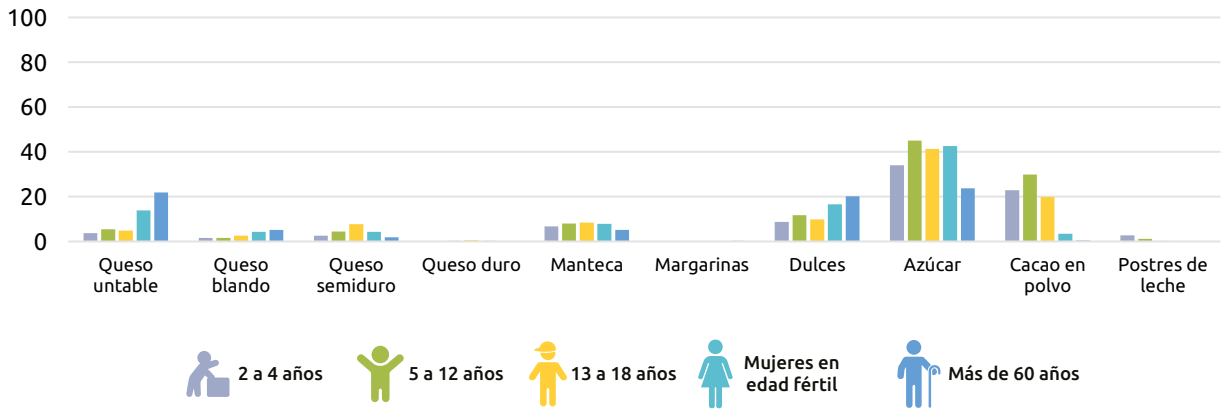


- **Dentro de los líquidos, al igual que en desayuno, las leches e infusiones son las opciones más consumidas y se evidencia una mayor participación de bebidas con azúcar principalmente entre los niños y adolescentes.**

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

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

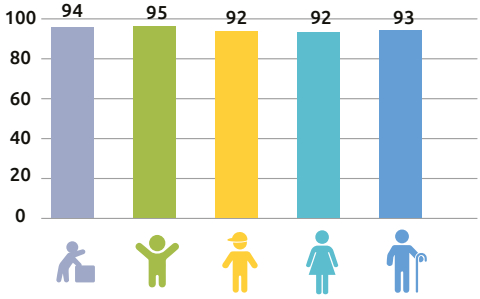




Fuente. Elaborado a partir de los datos de la Encuesta Alimentaria Nutricional de la Ciudad de Buenos Aires, EAN CABA 2011.

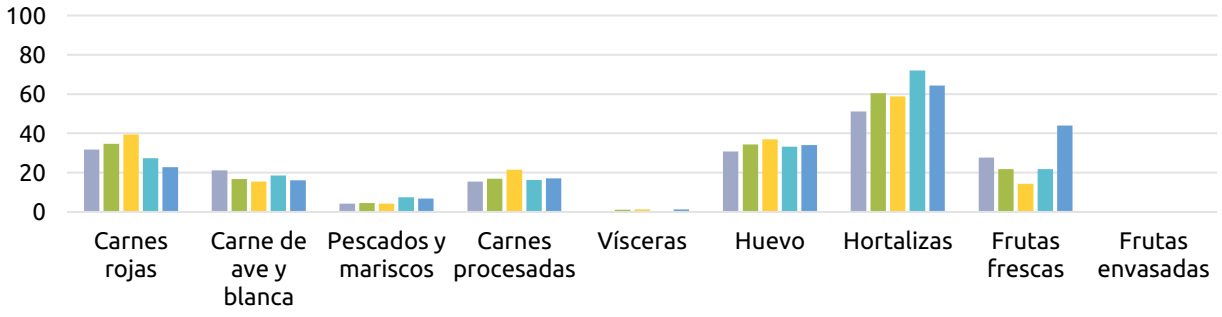
Cena

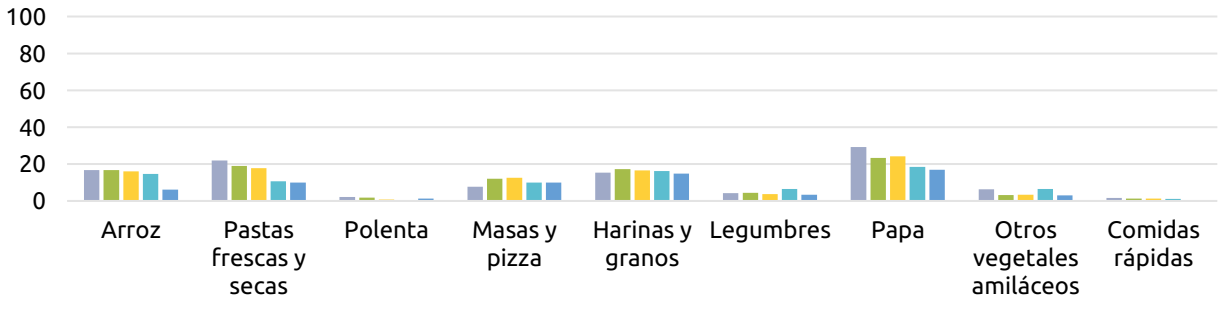
% de individuos que realizan la cena

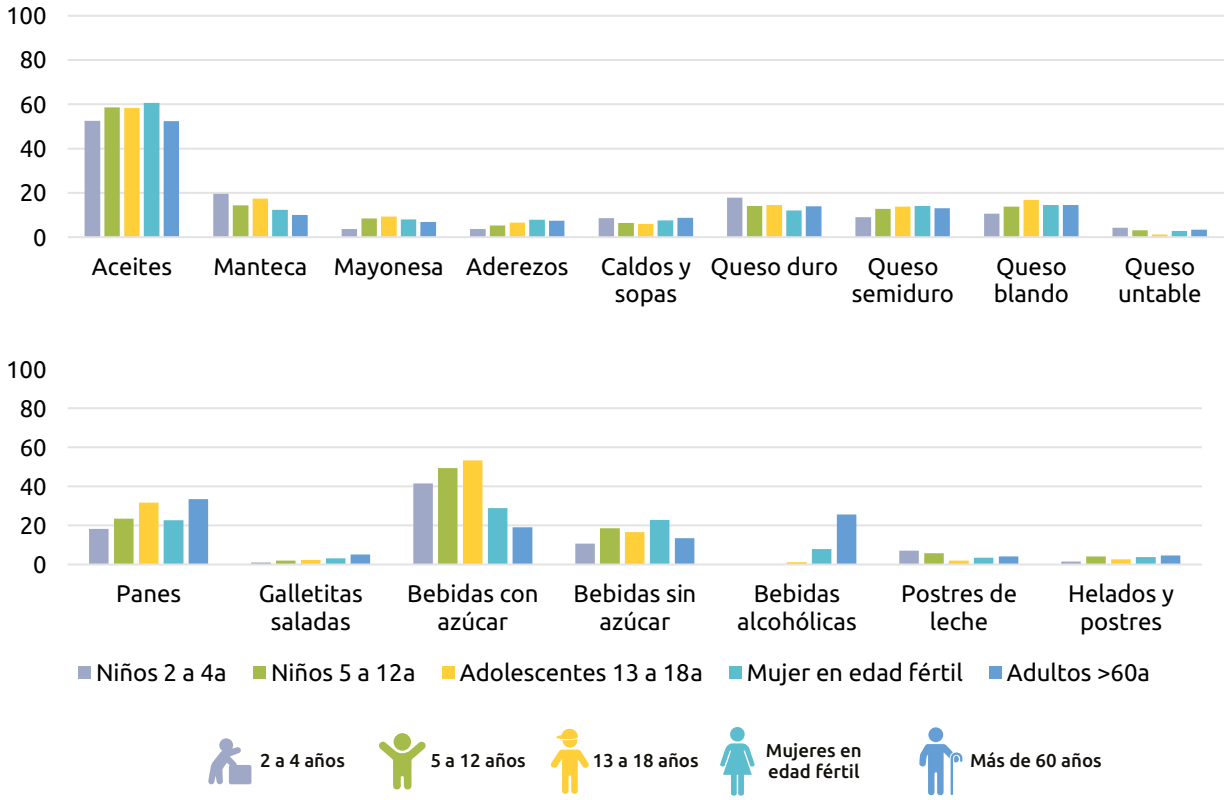


• La cena es un análogo del almuerzo en la mayoría de los grupos de alimentos. Hay algunas diferencias, como la mayor frecuencia en el consumo de masas y pizza, quesos blandos y semiduros, y la menor inclusión de panes.

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



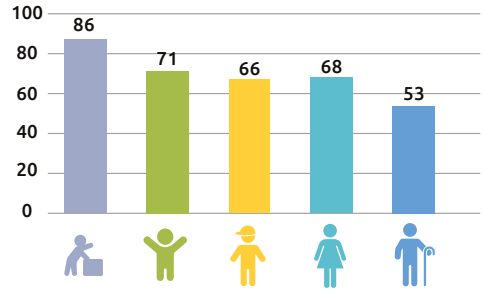




Fuente. Elaborado a partir de los datos de la Encuesta Alimentaria Nutricional de la Ciudad de Buenos Aires, EAN CABA 2011.

Entrecomidas

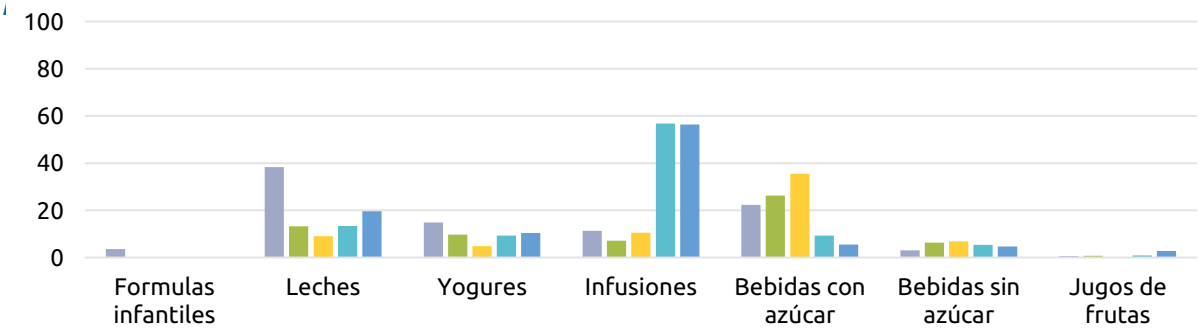
% de individuos que realizan entrecomidas

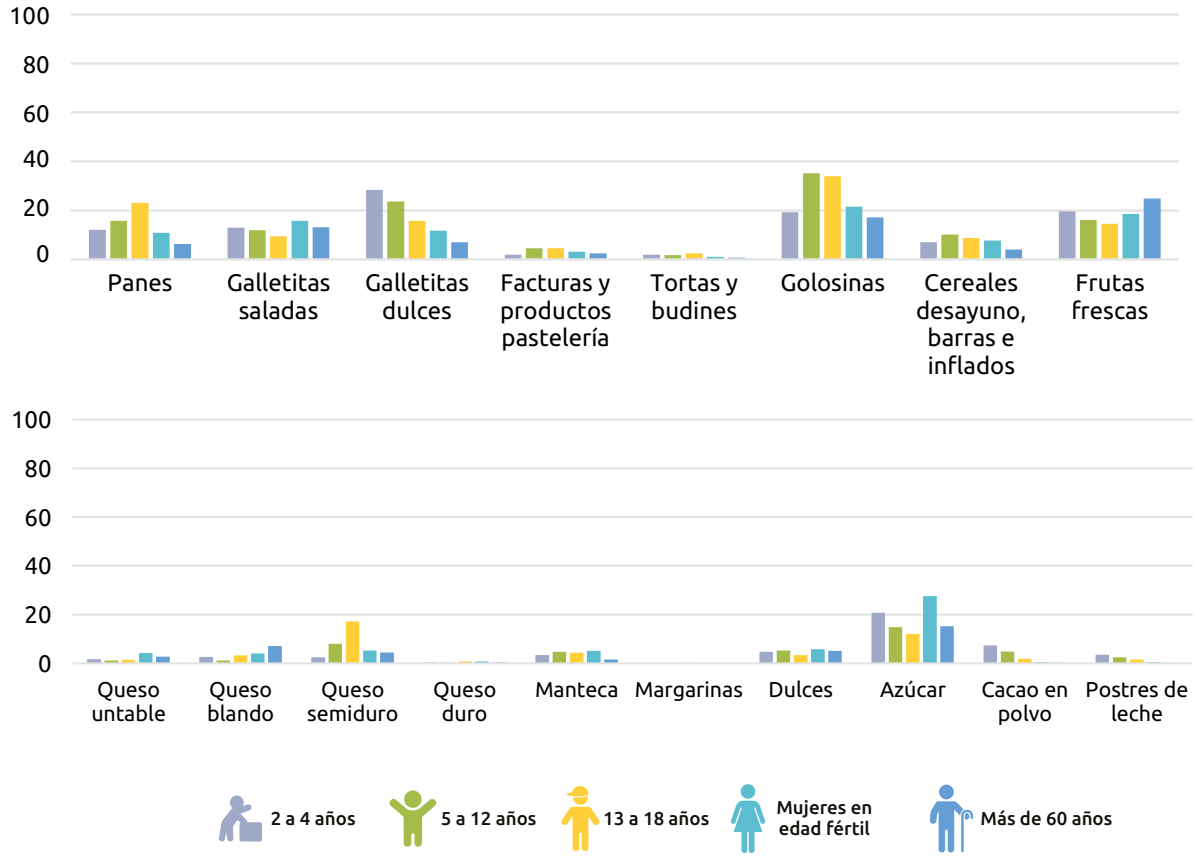


• Las infusiones y bebidas con azúcar son las categorías con mayor participación de los líquidos. Entre los niños y adolescentes las bebidas, mientras que en los adultos las infusiones.

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

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





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

¿Qué comemos en cada comida?

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

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

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

Metodología de análisis

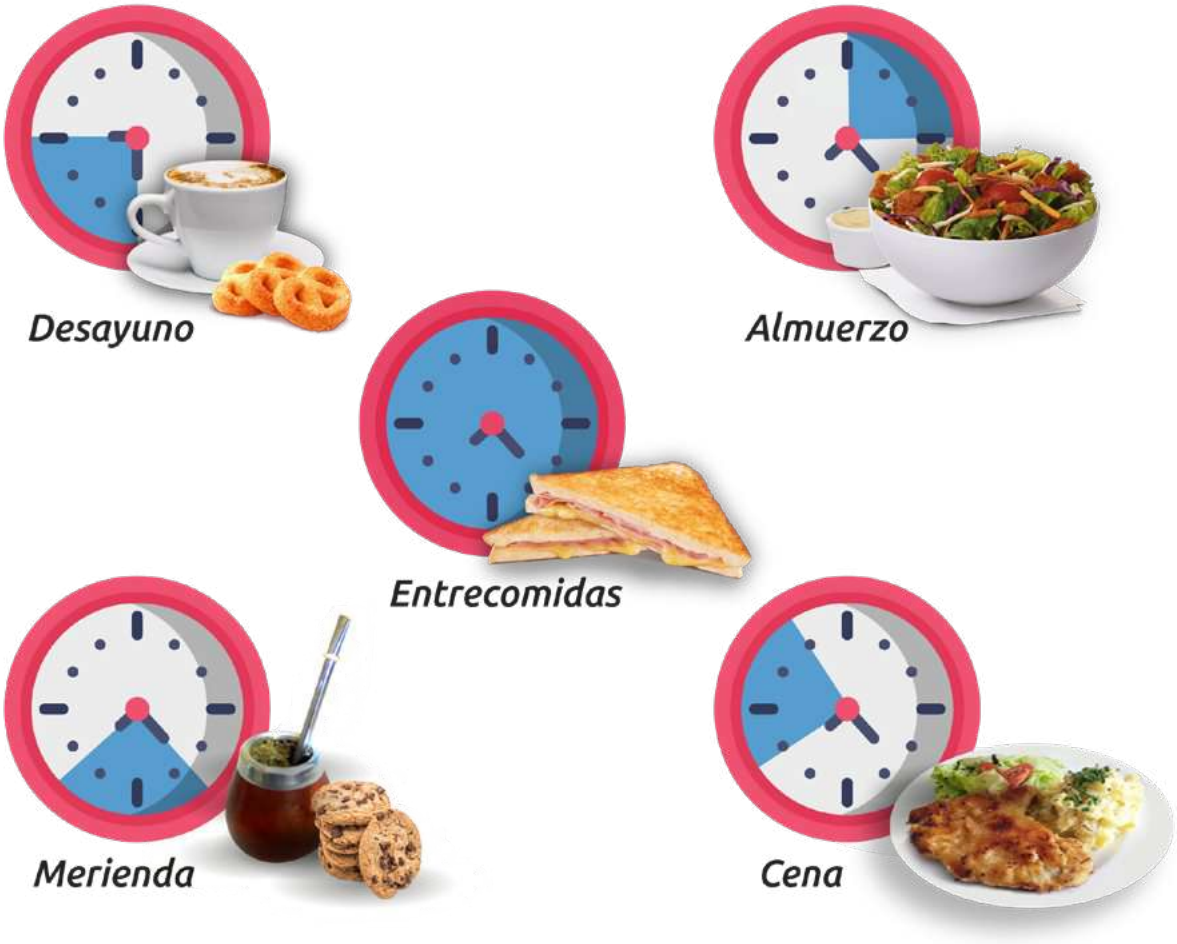
Para el análisis se utilizó la información recolectada en tres estudios que incluyeron componente alimentario, y que se describen en la siguiente tabla.

Tabla 1. Características de los estudios utilizados en el análisis

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

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

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



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

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

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

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

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

Valoración de calidad nutricional

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

Valor nutricional

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

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

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

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

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

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

Calidad nutricional

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

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

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

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

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

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

A saber!

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

✓ **QI = 1**

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

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

✓ **DI ≤1**

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

✓ **NB = 100%**

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

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

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

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

Esquema de la metodología de análisis

Desayuno y Merienda

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

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

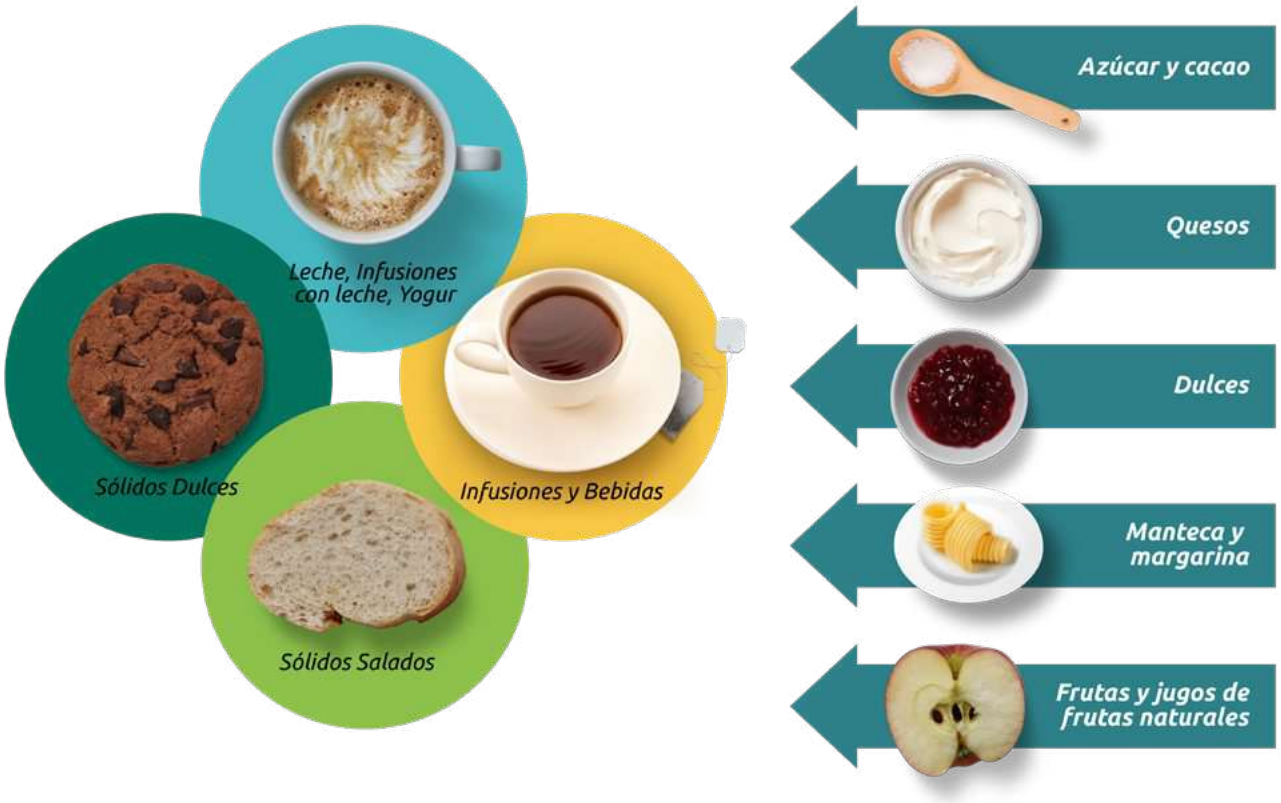
b) las infusiones y bebidas,

c) los sólidos salados y

d) los sólidos dulces.

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

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

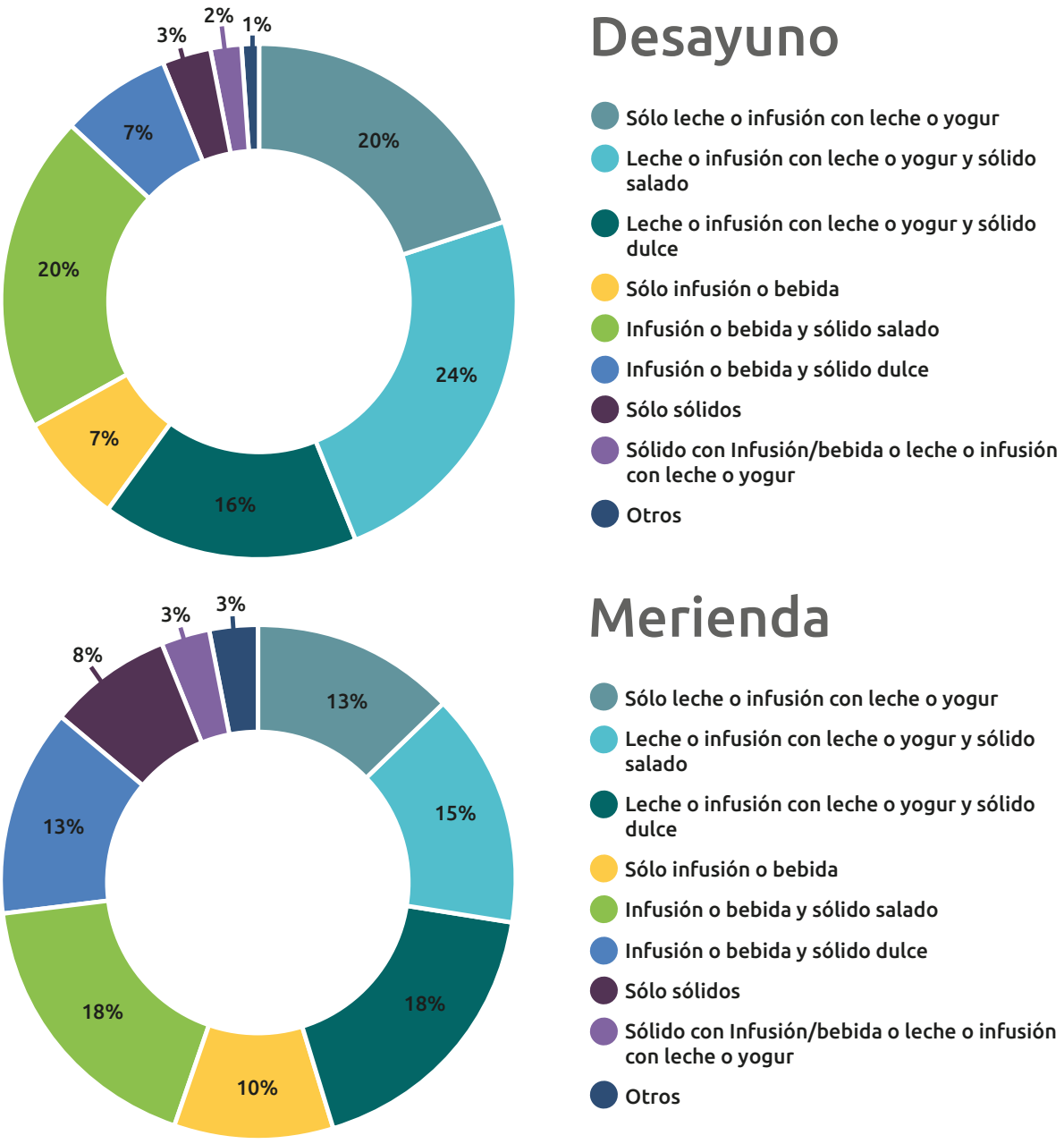


**Sólidos dulces incluye galletitas dulces, facturas o amasados de pastelería, cereales de desayuno, barras de cereal o golosinas y sólidos salados incluye pan y galletitas saladas.*

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

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

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



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

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

- El consumo de leche o infusiones con leche o yogur disminuye a medida que aumenta la edad, a la par del aumento en el consumo de infusiones, fenómeno que se repite en desayuno y merienda con ciertas diferencias.

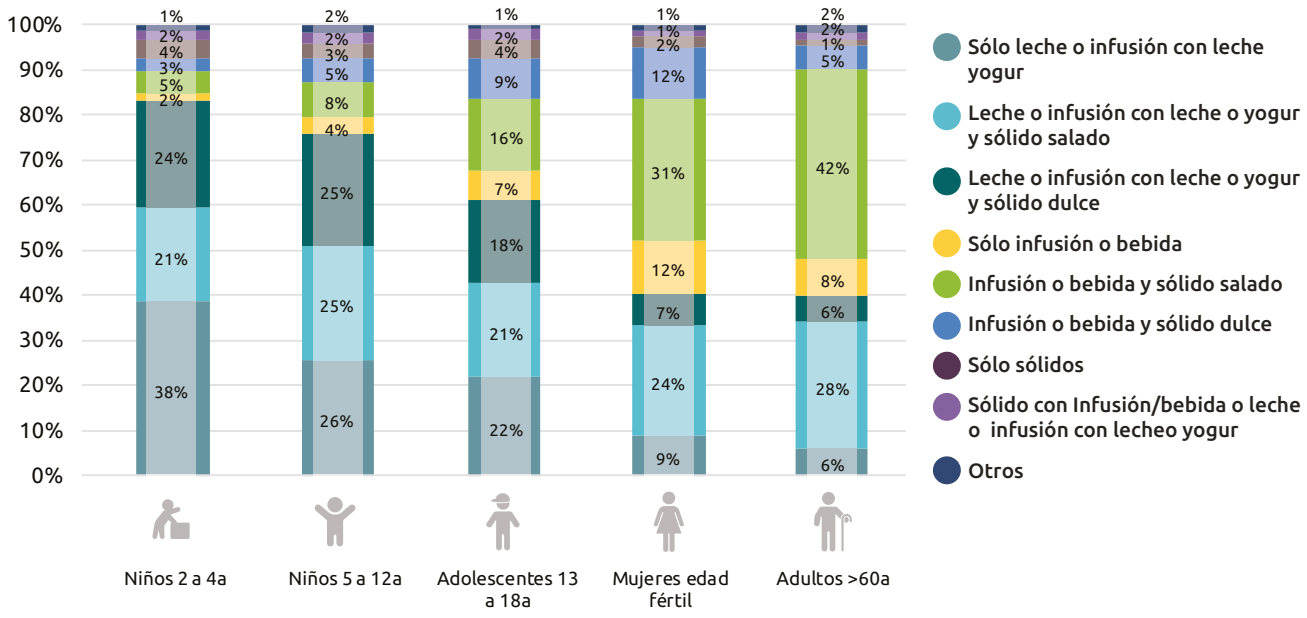
- En el desayuno, 8 de cada 10 niños de 2 a 4 años consumen leche, infusiones con leche o yogur, mientras que en los adultos son sólo 4 de cada 10 lo que lo incorporan en el desayuno.

- El consumo de infusiones es más frecuente en la merienda.

- Los niños y adolescentes tienen más preferencia por los sólidos dulces, tanto en el desayuno como en la merienda.

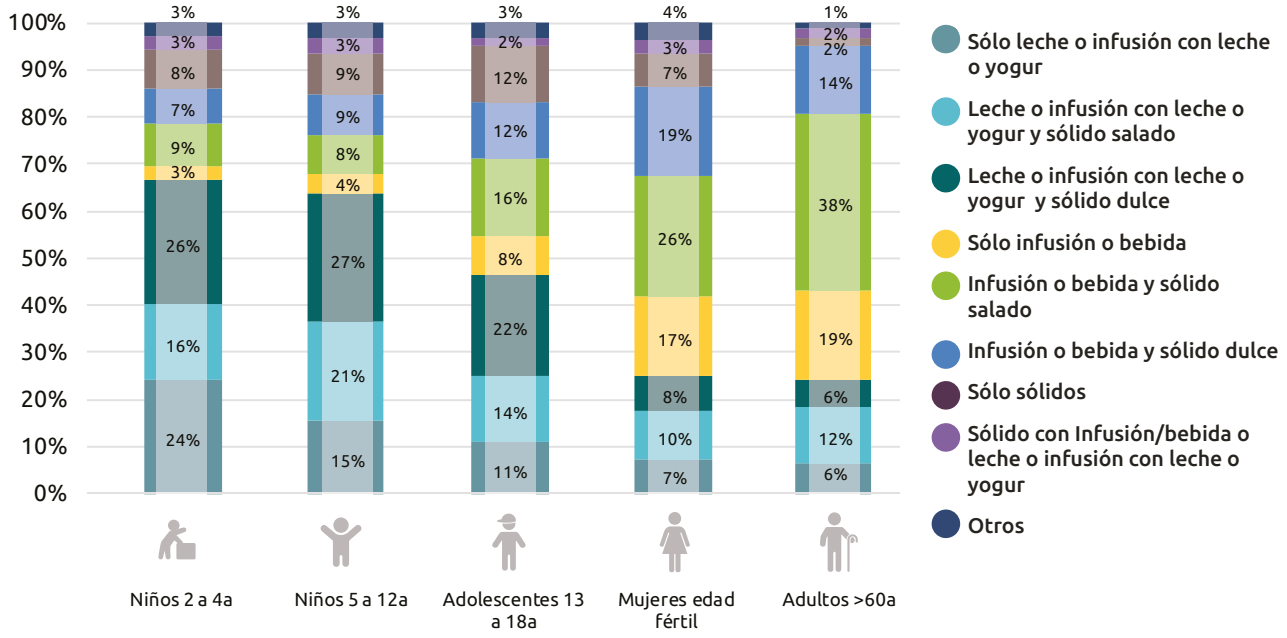
- Los sólidos salados son más frecuentes en el desayuno, mientras que los dulces en la merienda.

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



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

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



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

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

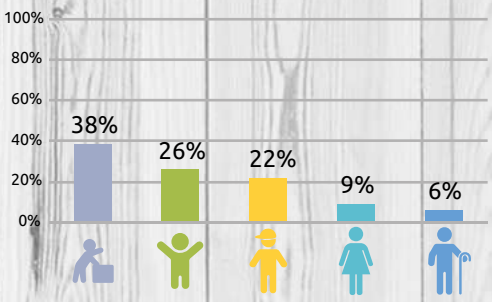
DESAYUNO/MERIENDA 1
Sólo leche o infusión con leche o yogur

Ejemplos

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

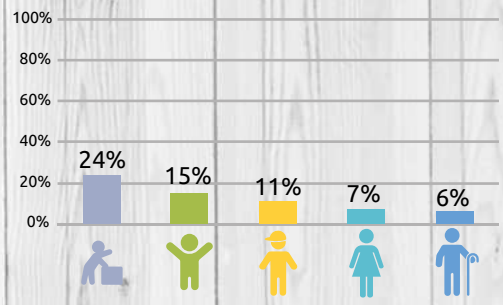
Desayuno

20% de los individuos
toman diariamente este tipo de desayuno



Merienda

13% de los individuos
toman diariamente este tipo de merienda



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

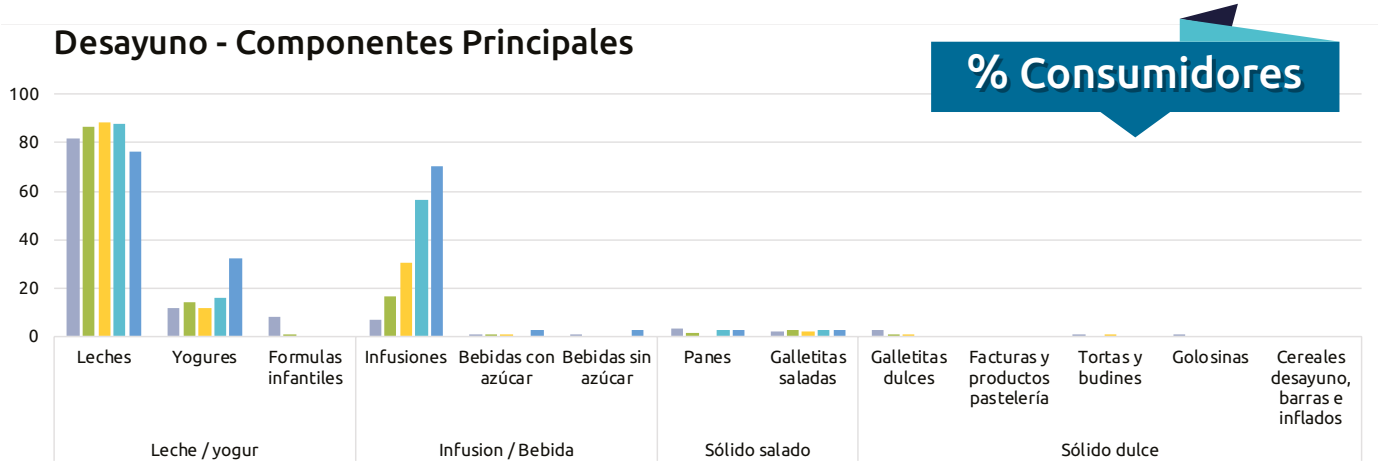
Composición de la categoría "sólo leche o infusión con leche o yogur"

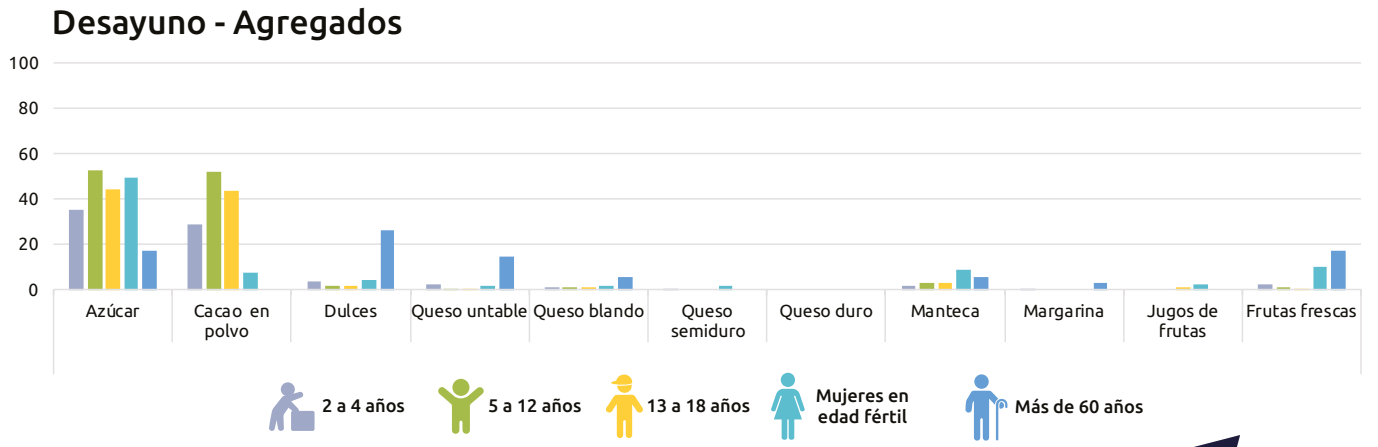
Al observar las cantidades se evidencia que:

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

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

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



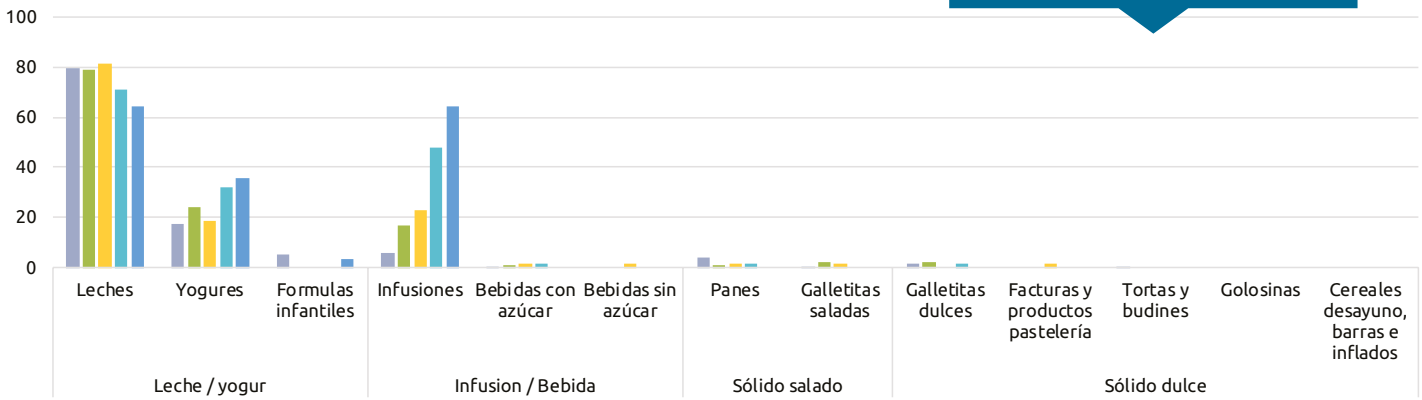


Cantidad consumida

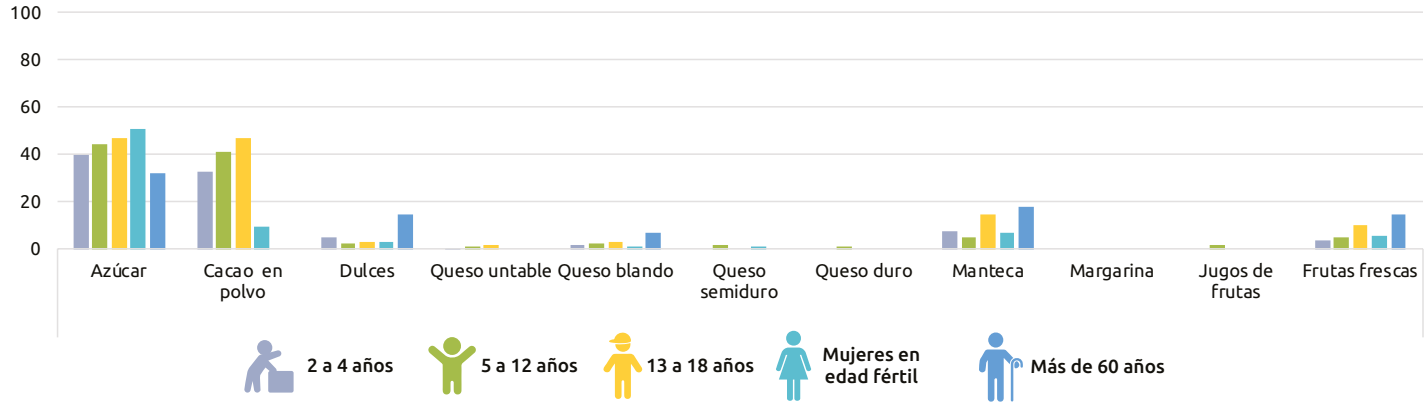
DESAYUNO	Niños 2 a 4 años		Niños 5 a 12 años		Adolescentes 13 a 18 años		Mujeres en edad fértil		Adultos >60 años	
Alimentos	*Consumo promedio*	*Porción promedio*	*Consumo promedio*	*Porción promedio*	*Consumo promedio*	*Porción promedio*	*Consumo promedio*	*Porción promedio*	*Consumo promedio*	*Porción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

Merienda - Componentes Principales

% Consumidores



Merienda - Agregados

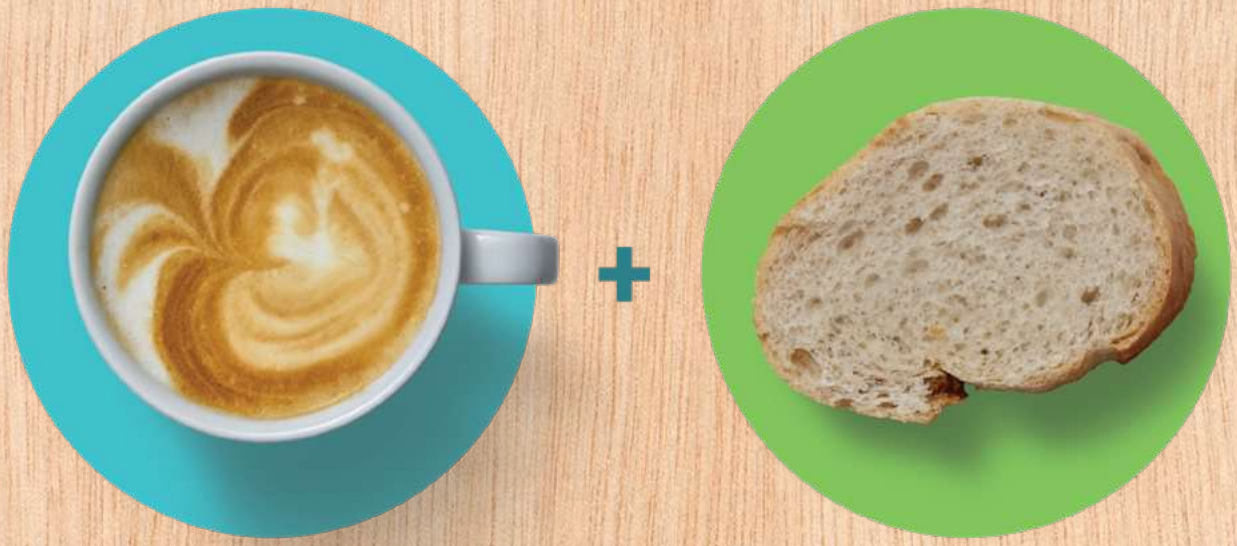


Cantidad consumida

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

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

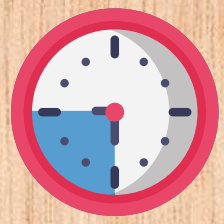
DESAYUNO/MERIENDA 2
Leche o infusión con leche o yogur y sólido salado



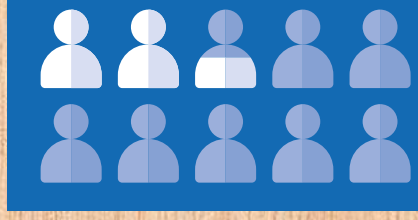
Ejemplos

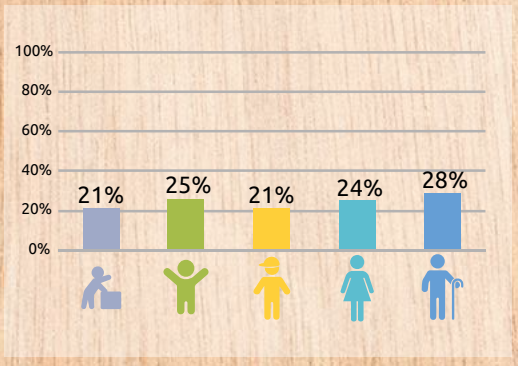
- *Café con leche y pan con manteca y dulce*
- *Té con leche y galletitas de agua*
- *Yogur con tostadas con mermelada*
- *Mate cocido con leche y pan con queso*

Desayuno



24% de los individuos
toman diariamente este tipo de desayuno

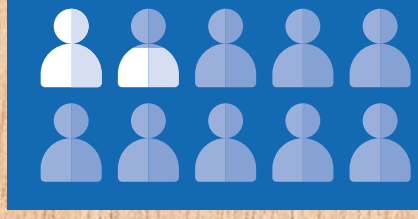


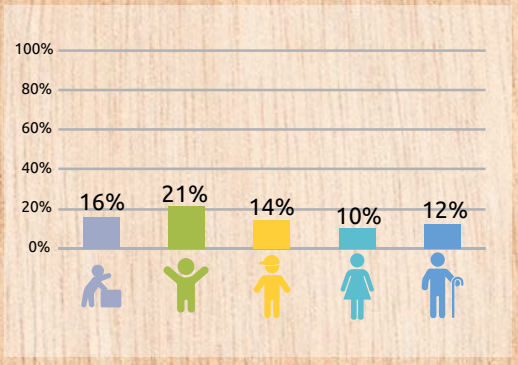


En el desayuno es la opción más elegida a diferencia de lo que se observa para la combinación anterior, la frecuencia es similar en niños y adultos .

Merienda

15% de los individuos
toman diariamente este tipo de merienda





DESAYUNO/MERIENDA 2 *(cont.)*
Leche o infusión con leche o yogur y sólido salado

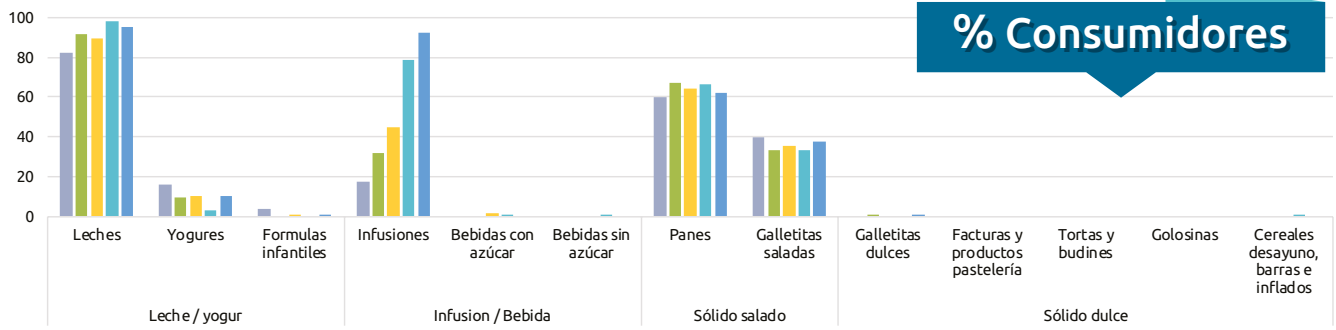
CENTRO DE ESTUDIOS SOBRE NUTRICION INFANTIL DR. ALEJANDRO O'DONNELL CESNI

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

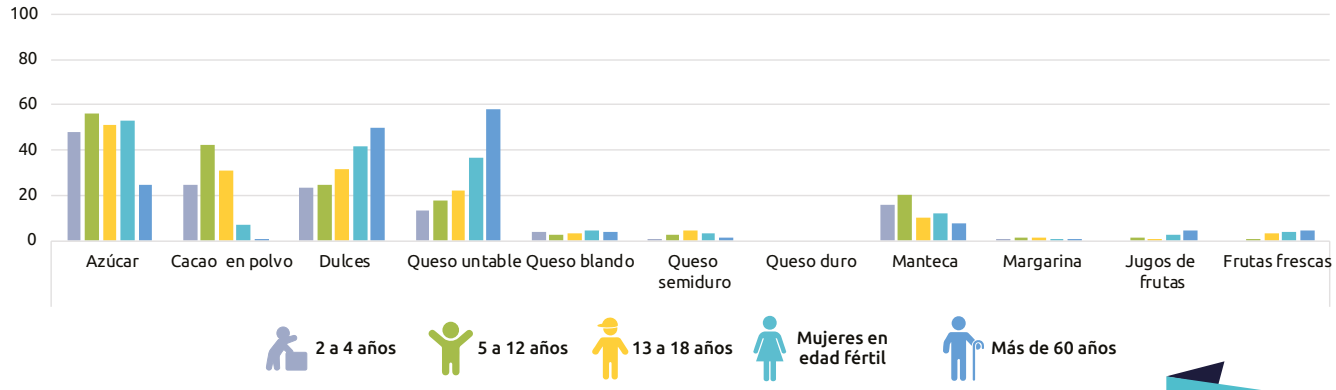
Dentro de los sólidos salados los panes son los más consumidos. Al igual que en el caso anterior, las infusiones con leche crecen a medida que aumenta la edad.

Desayuno - Componentes Principales

% Consumidores



Desayuno - Agregados



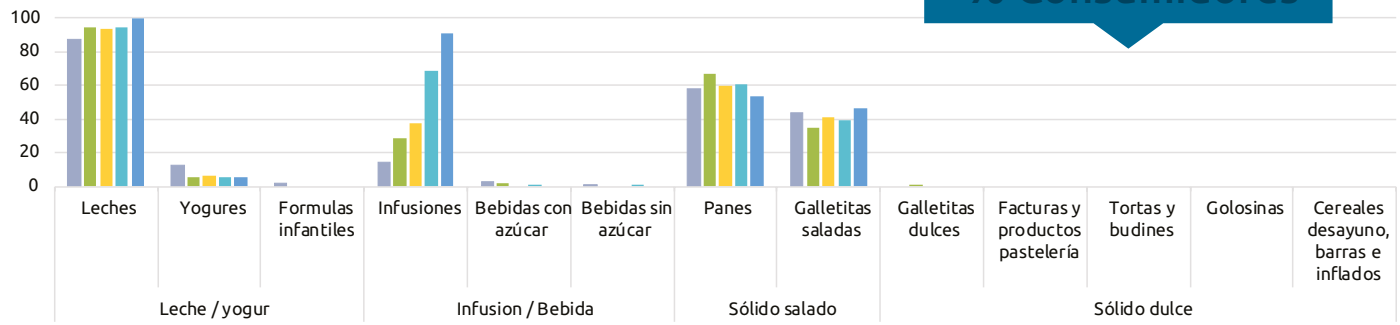
Cantidad consumida

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

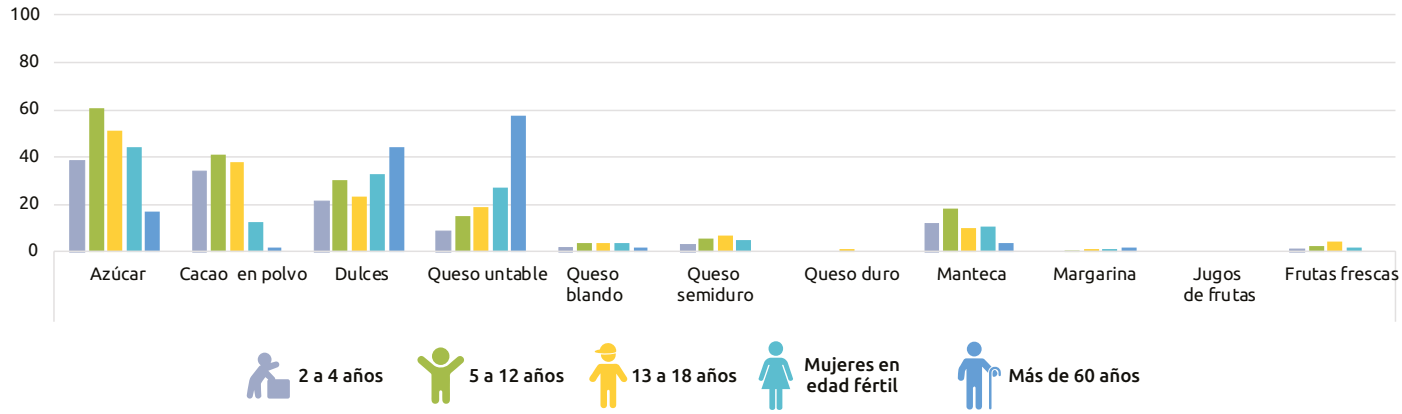
DESAYUNO/MERIENDA 2 *(cont.)*
Sólo leche o infusión con leche o yogur

Merienda - Componentes Principales

% Consumidores



Merienda - Agregados



Cantidad consumida

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

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

DESAYUNO/MERIENDA 3
Leche o infusión con leche o yogur y sólido dulce

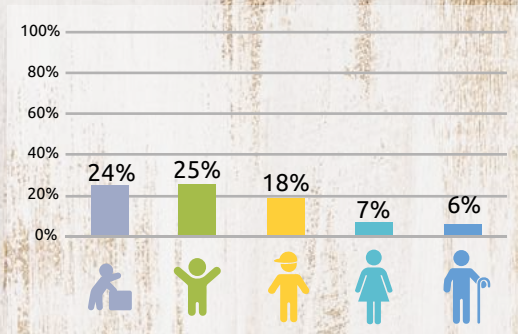
Ejemplos

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

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

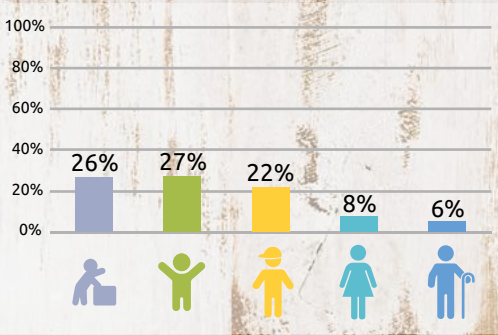
Desayuno

16% de los individuos
toman diariamente este tipo de desayuno



Merienda

18% de los individuos
toman diariamente este tipo de merienda



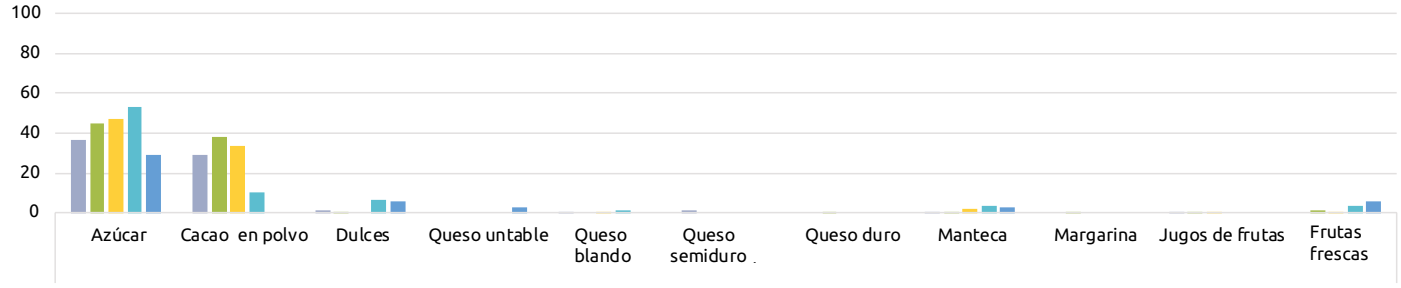
Composición de la categoría "leche o yogur o infusión con leche y sólido salado"

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

Desayuno - Componentes Principales

% Consumidores

Desayuno - Agregados



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

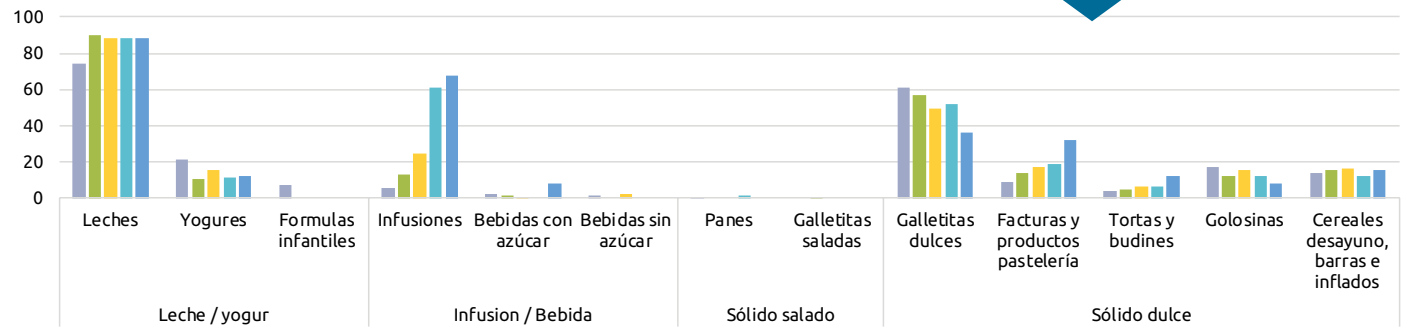
Cantidad consumida

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

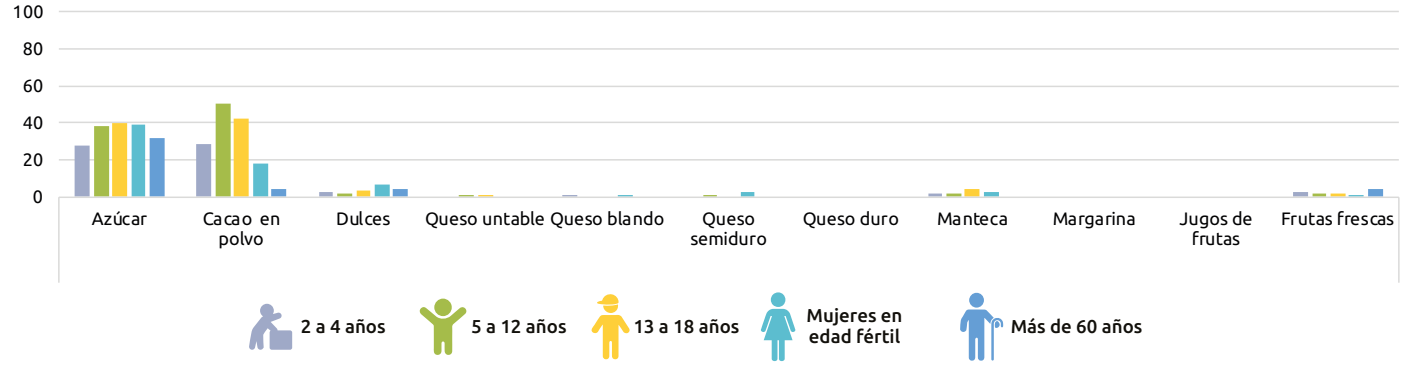
DESAYUNO/MERIENDA 3 *(cont.)*
Leche o infusión con leche o yogur y sólido dulce

% Consumidores

Merienda - Componentes Principales



Merienda - Agregados



Cantidad consumida

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

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

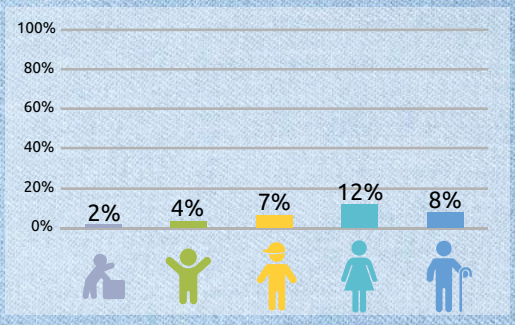
DESAYUNO/MERIENDA 4
Sólo infusión o bebida

Ejemplos

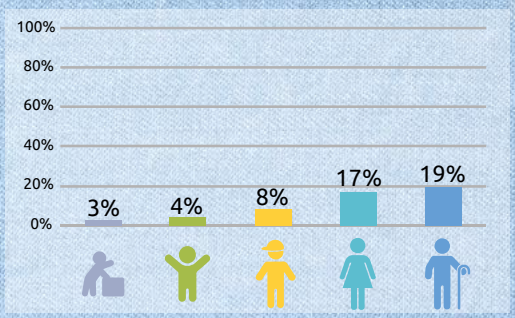
• *Café* • *Cortado* • *Té* • *Mate* • *Gaseosas*

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

Desayuno



Merienda

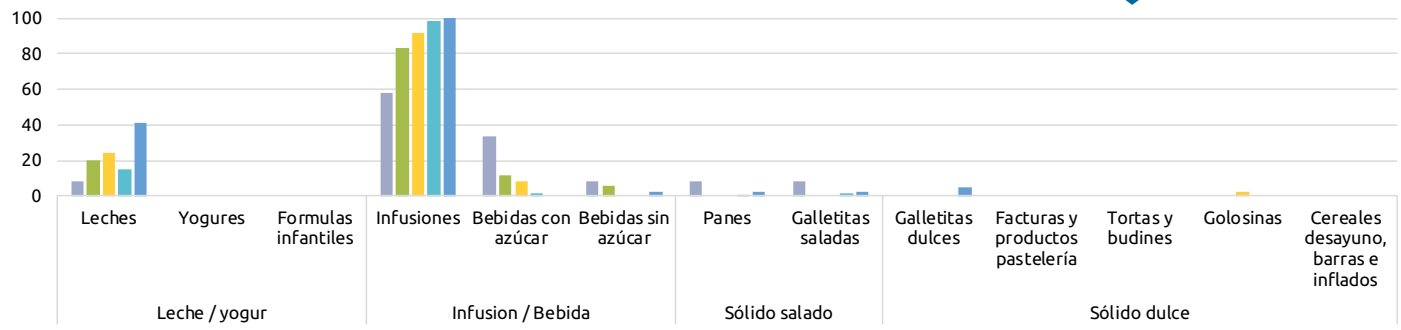


Composición de la categoría "sólo infusión o bebida"

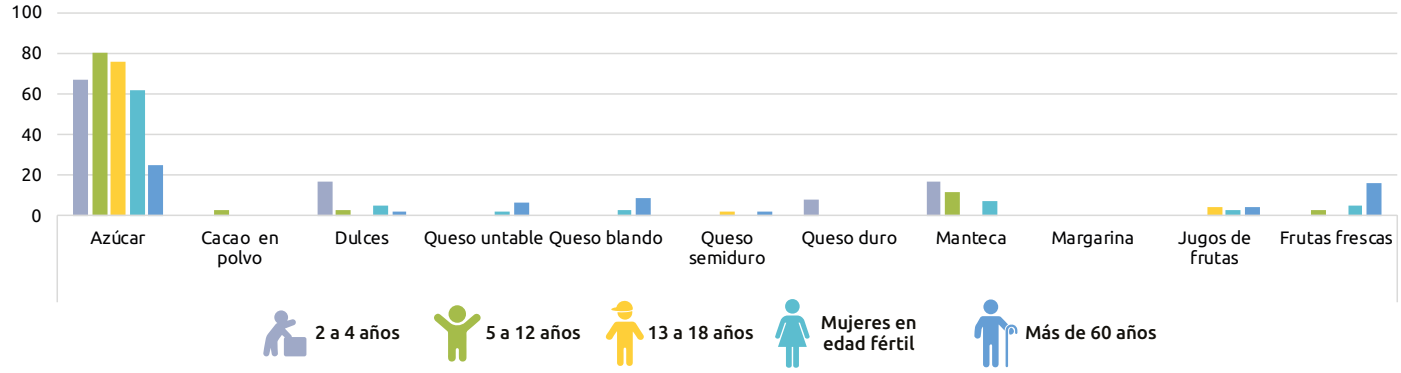
A pesar de ser mencionado como infusiones o bebidas, las gaseosas, jugos y aguas saborizadas representan un bajo consumo en el desayuno. En la merienda su consumo aumenta en proporción y cantidad. La leche aparece dentro de este tipo de desayuno o merienda, pero en baja frecuencia y cantidad. Lo mismo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

% Consumidores

Desayuno - Componentes Principales



Desayuno - Agregados

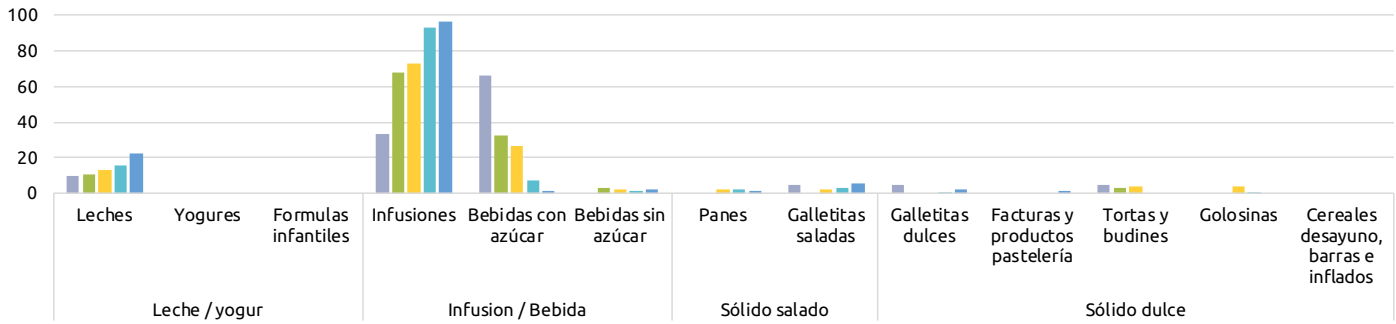


Cantidad consumida

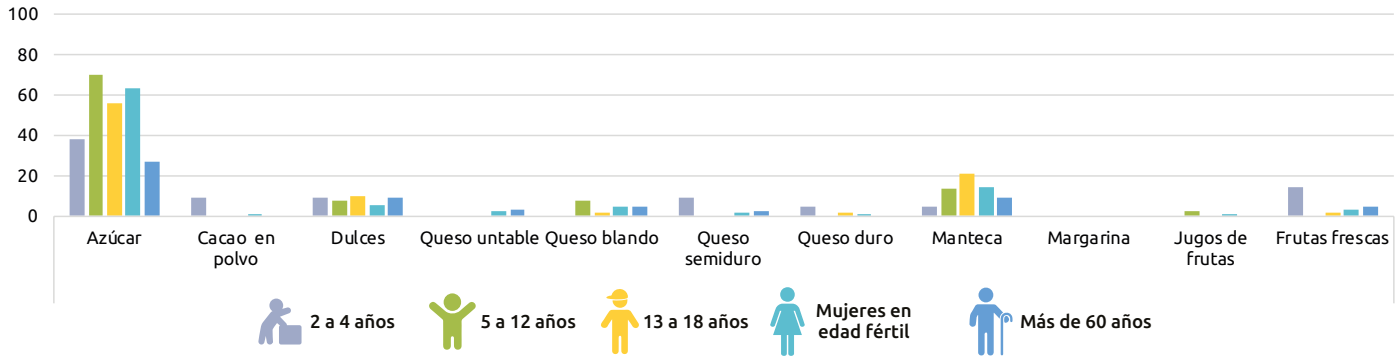
DESAYUNO	Niños 2 a 4 años		Niños 5 a 12 años		Adolescentes 13 a 18 años		Mujeres en edad fértil		Adultos >60 años	
Alimentos	*Consumo promedio*	*Porción promedio*	*Consumo promedio*	*Porción promedio*	*Consumo promedio*	*Porción promedio*	*Consumo promedio*	*Porción promedio*	*Consumo promedio*	*Porción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

% Consumidores

Merienda - Componentes Principales



Merienda - Agregados

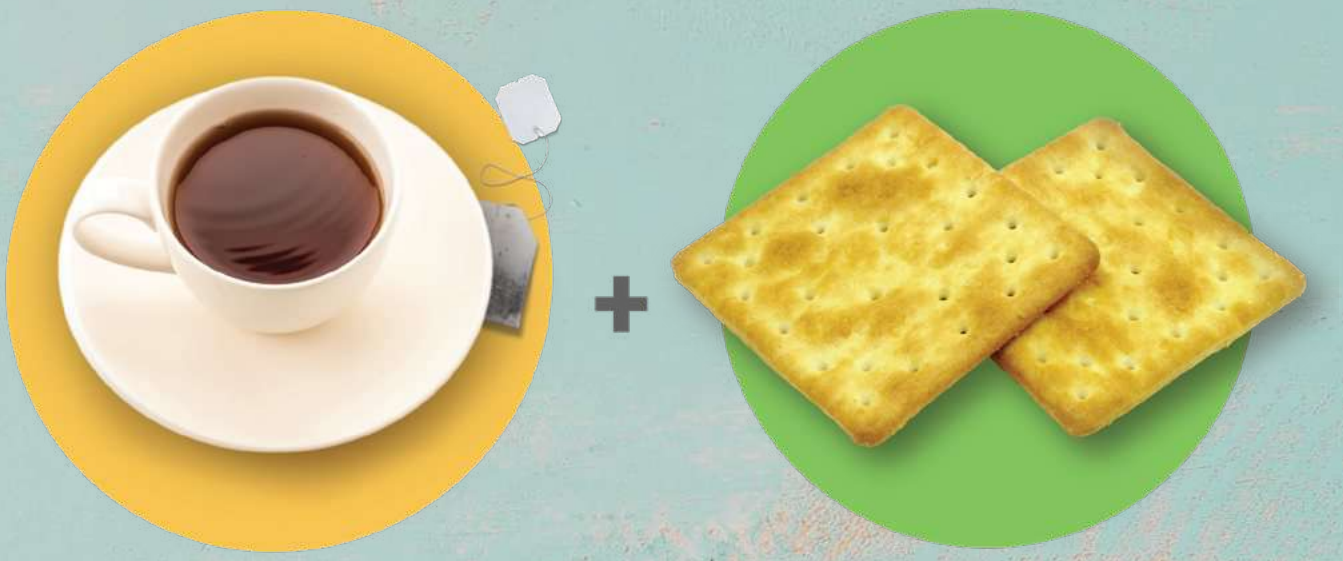


Cantidad consumida

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

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

DESAYUNO/MERIENDA 5
Infusión o bebida y sólido salado



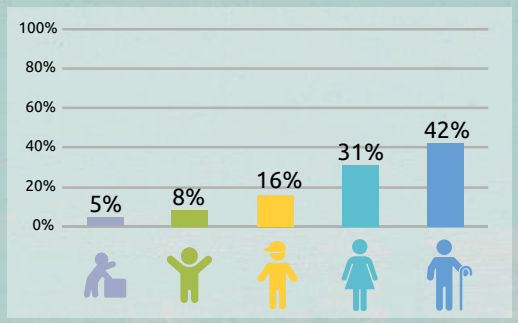
Ejemplos

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

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

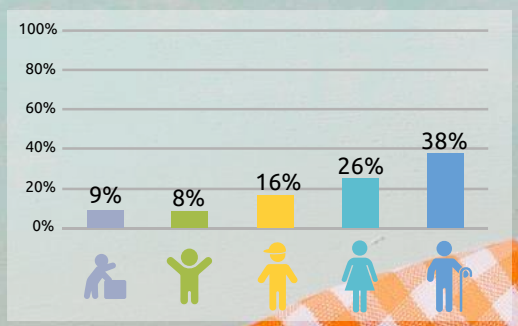
Desayuno

20% de los individuos
toman diariamente este tipo de desayuno



Merienda

18% de los individuos
toman diariamente este tipo de merienda

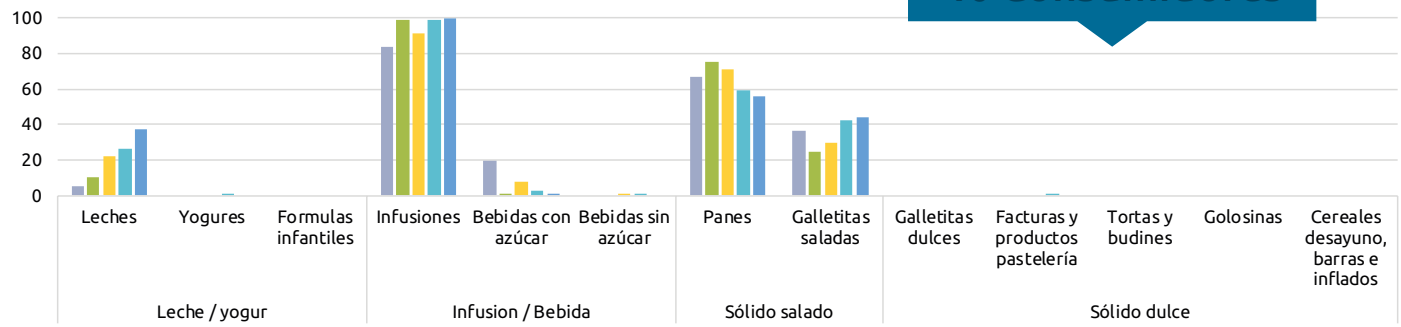


Composición de la categoría "Infusión o bebida y sólido salado"

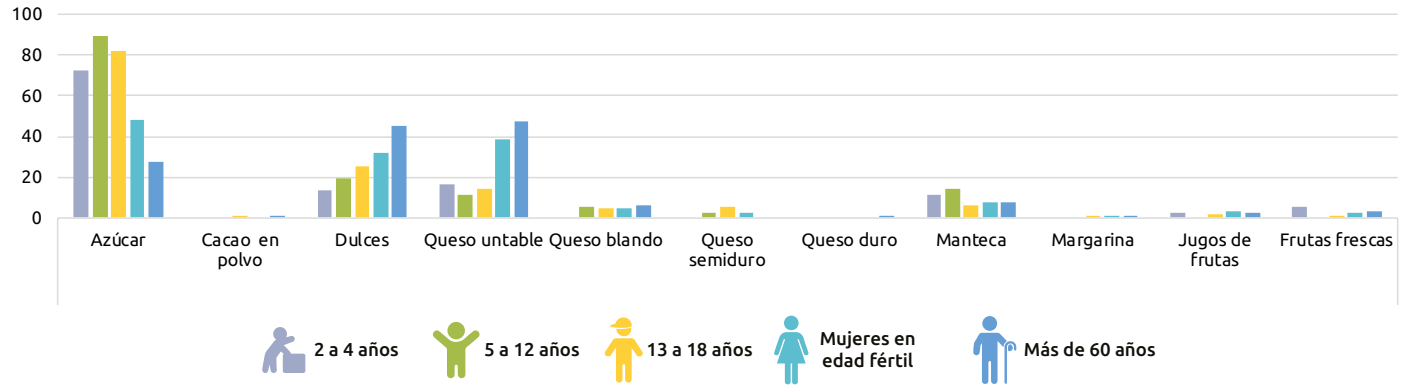
Al igual que en anterior (Tipo 4) la leche está presente pero en baja frecuencia y cantidad (aproximadamente 50ml).

Desayuno - Componentes Principales

% Consumidores



Desayuno - Agregados



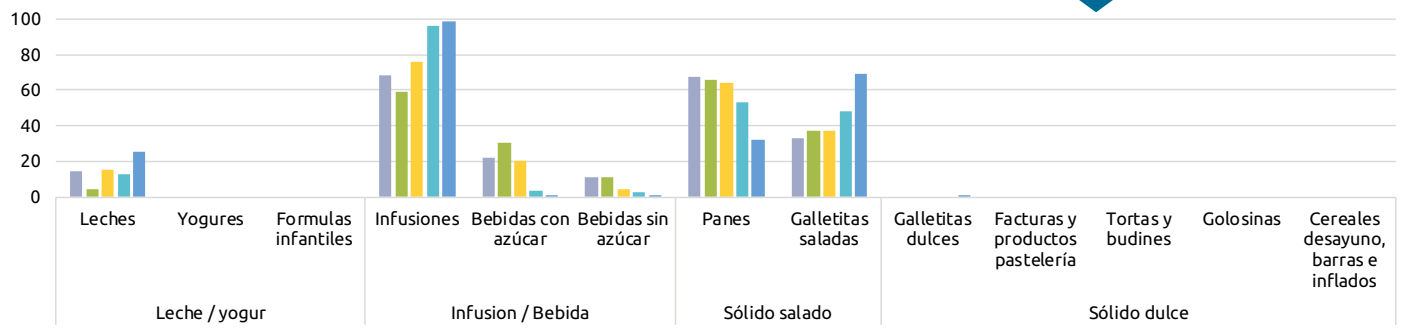
Cantidad consumida

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

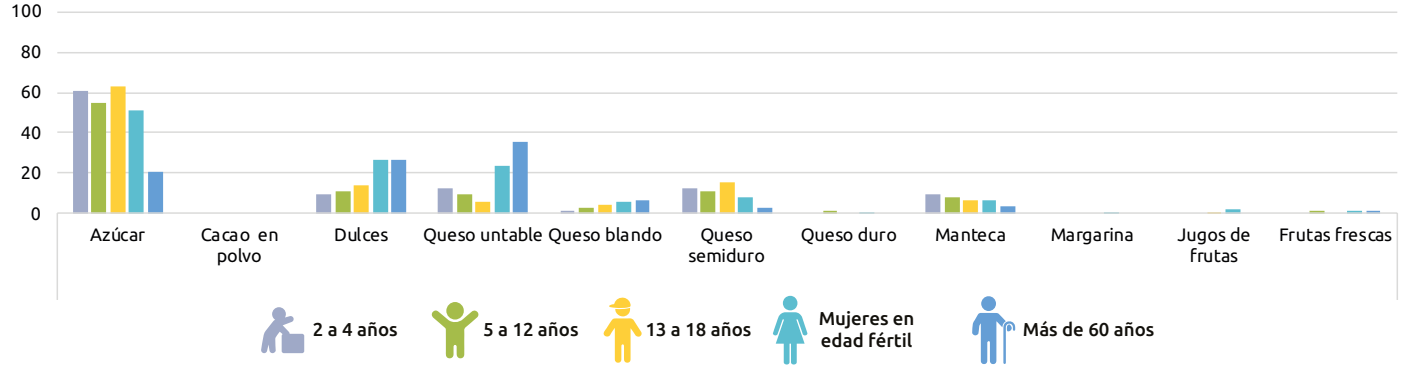
DESAYUNO/MERIENDA 5 *(cont.)*
Infusión o bebida y sólido salado

% Consumidores

Merienda - Componentes Principales



Merienda - Agregados



Cantidad consumida

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

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

DESAYUNO/MERIENDA 6
Infusión o bebida y sólido dulce

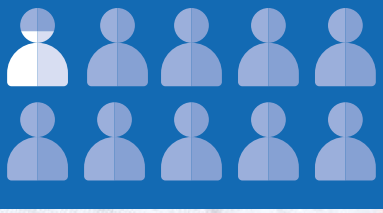
Ejemplos

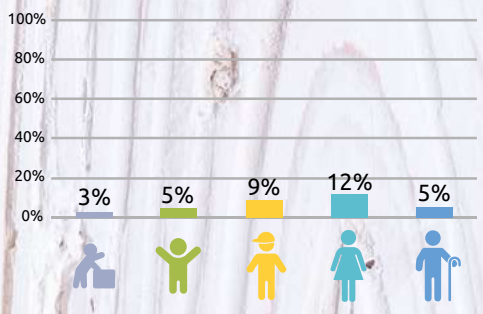
• Cortado y medialunas • Mate y galletitas dulces • Jugo con alfajor
• Té con galletitas dulces simples/rellenas

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

Desayuno

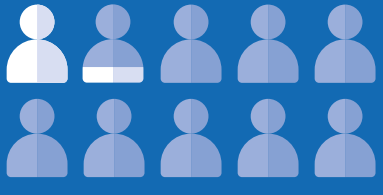
7% de los individuos
toman diariamente este tipo de desayuno

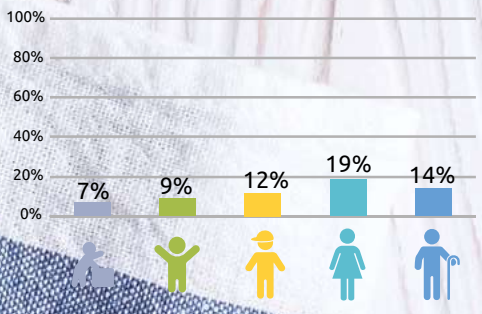




Merienda

12% de los individuos
toman diariamente este tipo de merienda





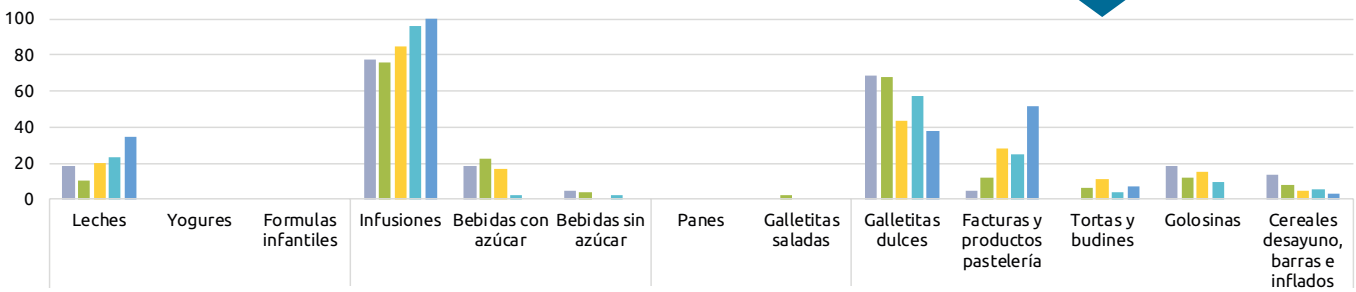
Composición de la categoría "Infusión o bebida y sólido dulce"

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

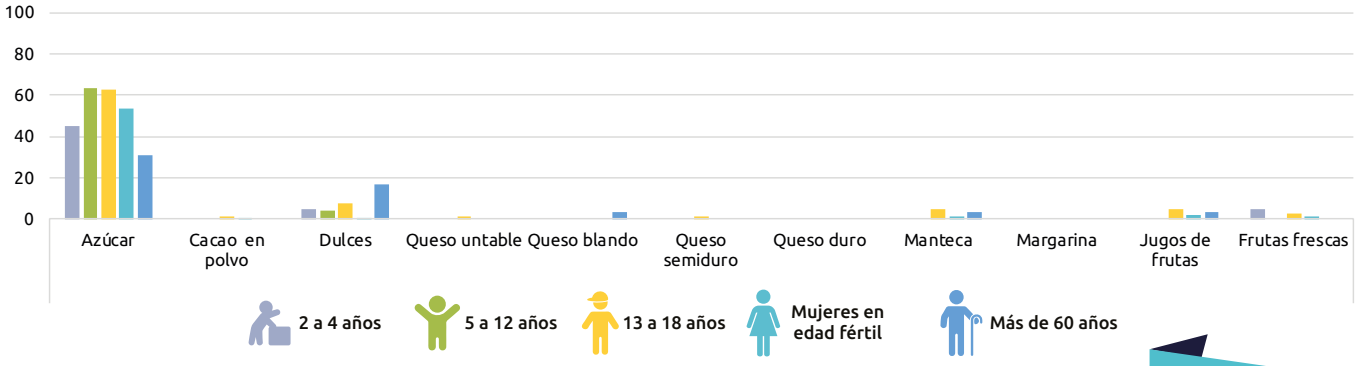
A pesar de que las infusiones son más frecuentes, las bebidas son consumidas con más frecuencia en los niños y adolescentes, especialmente en la merienda.

Desayuno - Componentes Principales

% Consumidores



Desayuno - Agregados



Cantidad consumida

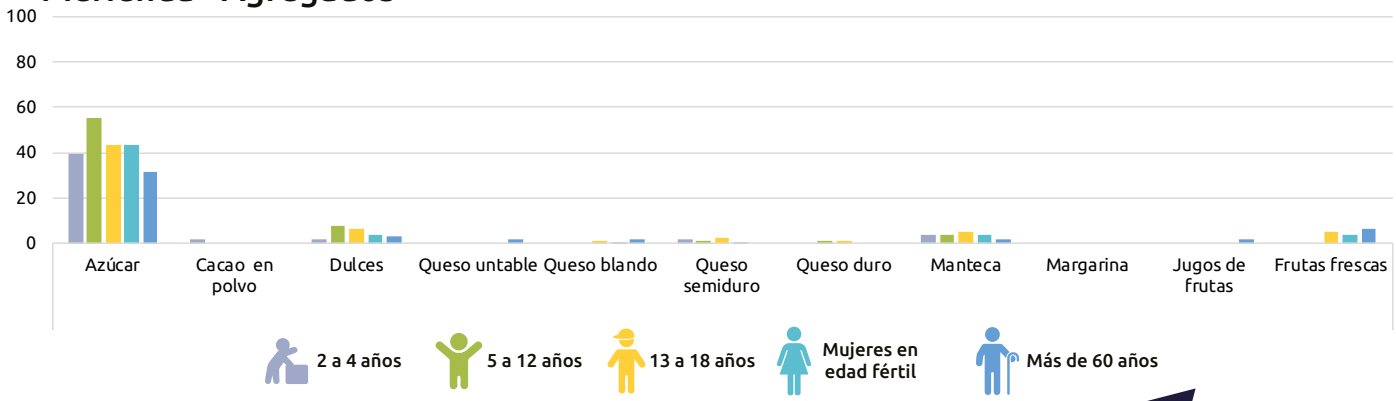
DESAYUNO	Niños 2 a 4 años		Niños 5 a 12 años		Adolescentes 13 a 18 años		Mujeres en edad fértil		Adultos >60 años	
Alimentos	*Consumo promedio*	*Porción promedio*	*Consumo promedio*	*Porción promedio*	*Consumo promedio*	*Porción promedio*	*Consumo promedio*	*Porción promedio*	*Consumo promedio*	*Porción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

DESAYUNO/MERIENDA 6 *(cont.)*
Infusión o bebida y sólido dulce

Merienda - Componentes Principales

% Consumidores

Merienda - Agregados



Cantidad consumida

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

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

DESAYUNO/MERIENDA 7
Sólo sólidos

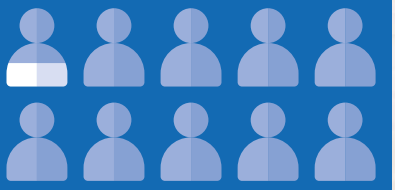
Ejemplos

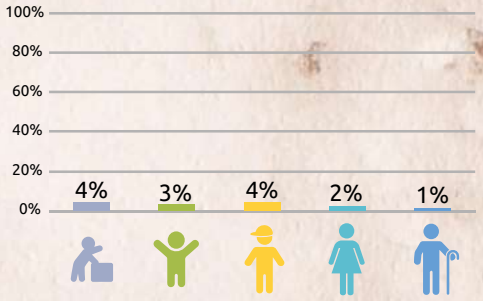
• Pan con queso • Facturas • Alfajor • Barra de cereal
• Turrón • Galletitas de agua con mermelada

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

Desayuno

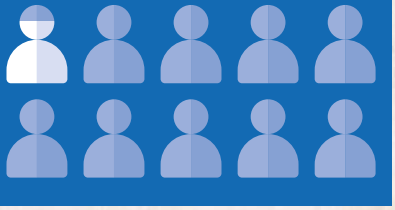
3% de los individuos
toman diariamente este tipo de desayuno

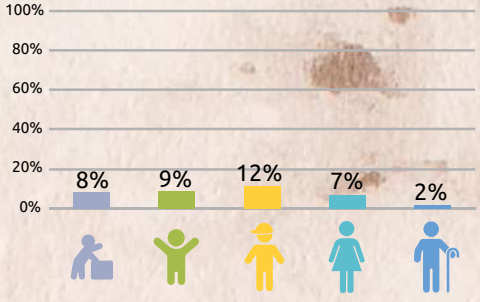




Merienda

8% de los individuos
toman diariamente este tipo de merienda





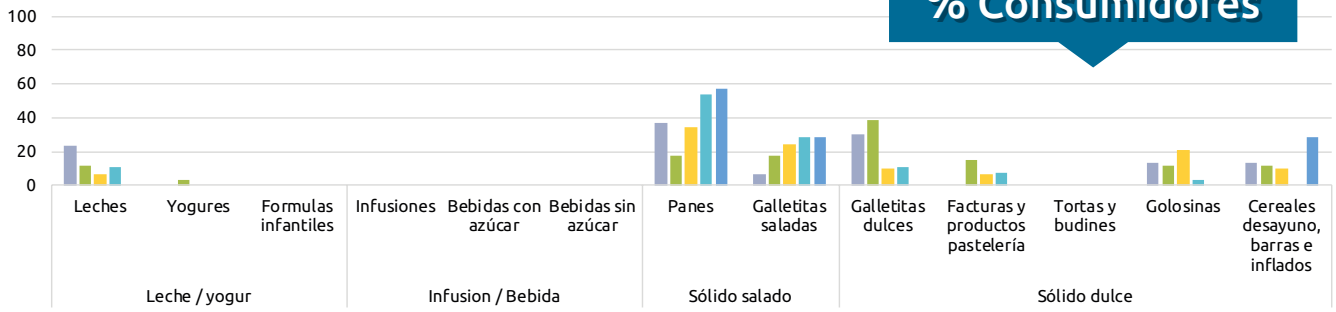
Composición de la categoría "Solo sólidos"

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

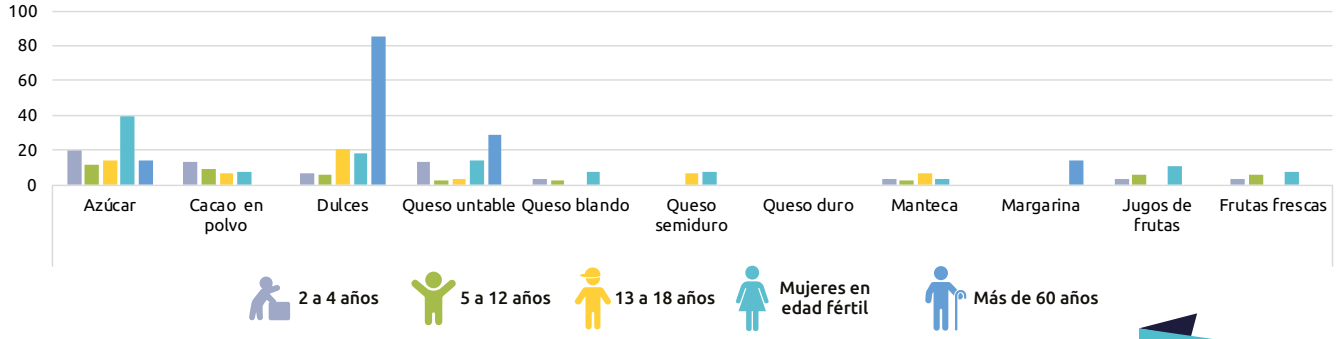
Los sólidos más consumidos son los panes y galletitas. Las golosinas tienen menor frecuencia de consumo pero la cantidad consumida es mayor que para galletitas y panes, en la mayoría de los grupos etarios.

Desayuno - Componentes Principales

% Consumidores



Desayuno - Agregados

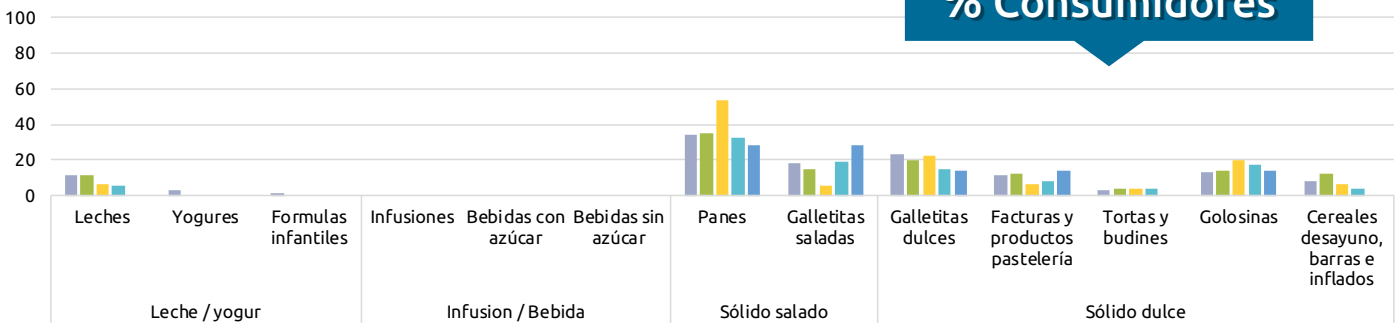


Cantidad consumida

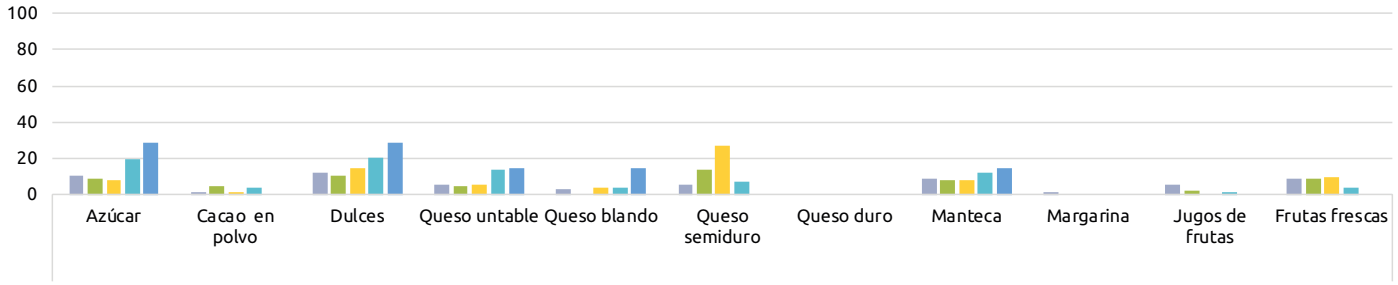
DESAYUNO	Niños 2 a 4 años		Niños 5 a 12 años		Adolescentes 13 a 18 años		Mujeres en edad fértil		Adultos >60 años	
Alimentos	*Consumo promedio*	*Porción promedio*	*Consumo promedio*	*Porción promedio*	*Consumo promedio*	*Porción promedio*	*Consumo promedio*	*Porción promedio*	*Consumo promedio*	*Porción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

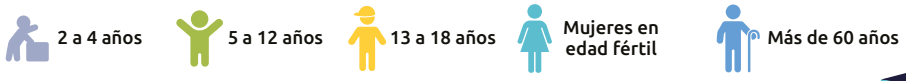
Merienda - Componentes Principales

% Consumidores



Merienda - Agregados



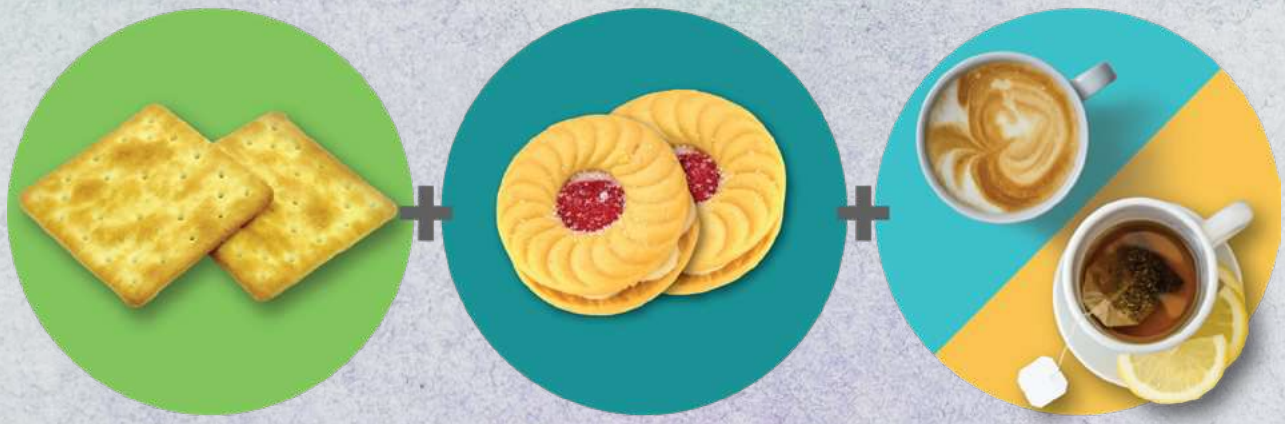


Cantidad consumida

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

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

DESAYUNO/MERIENDA 8
Sólidos con infusión/bebida o leche/infusión con leche/yogur



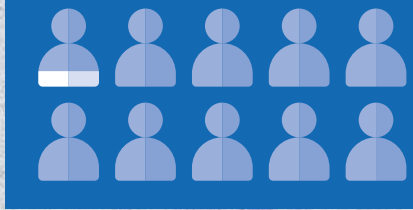
Ejemplos

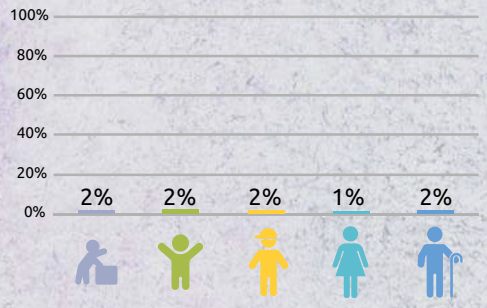
• Chocolatada con galletitas de agua y galletitas dulces rellenas • Mate cocido con sándwich de jamón y queso y alfajor • Té con leche con galletitas dulces y bizcochos • Café con magdalena y galletitas de agua • Yogur con copos azucarados y galletitas de agua • Mate con galletitas rellenas y bizcochos

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

Desayuno

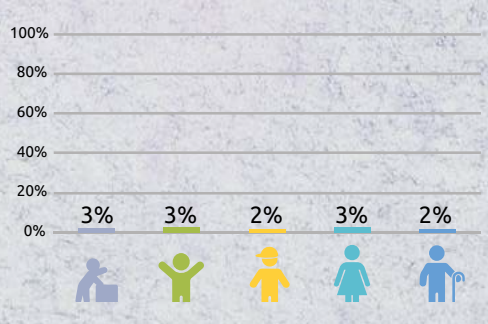
2% de los individuos
toman diariamente este tipo de desayuno



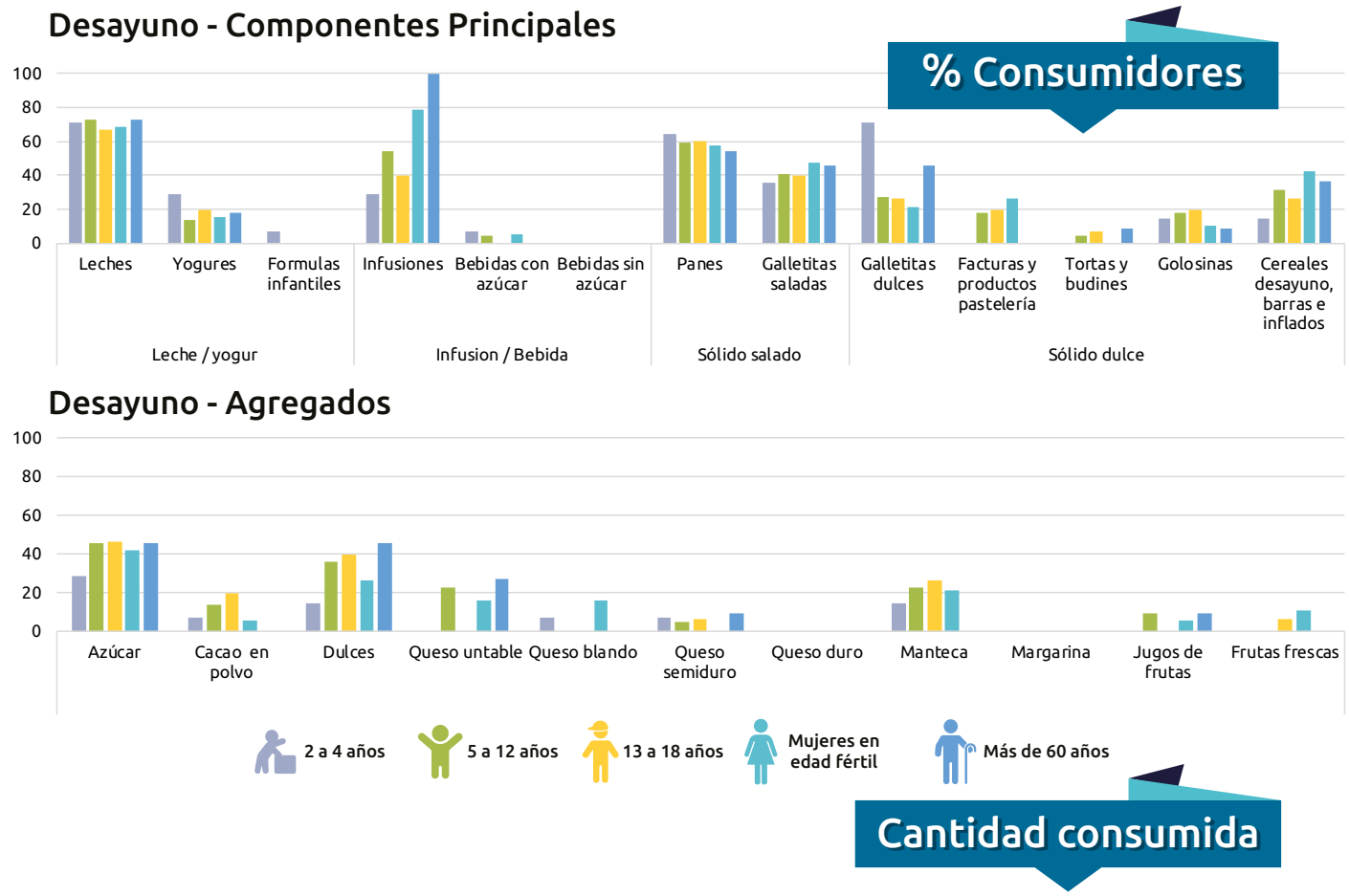


Merienda

3% de los individuos
toman diariamente este tipo de merienda



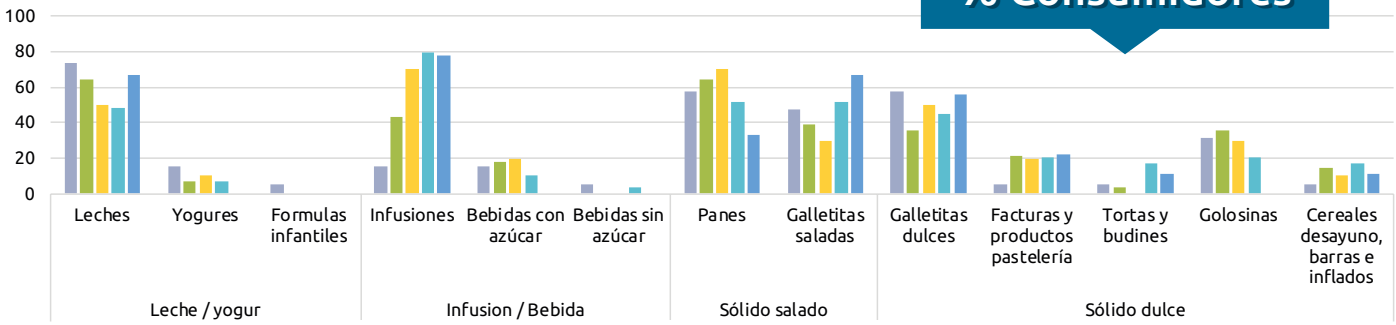
Composición de la categoría "Solo sólidos"



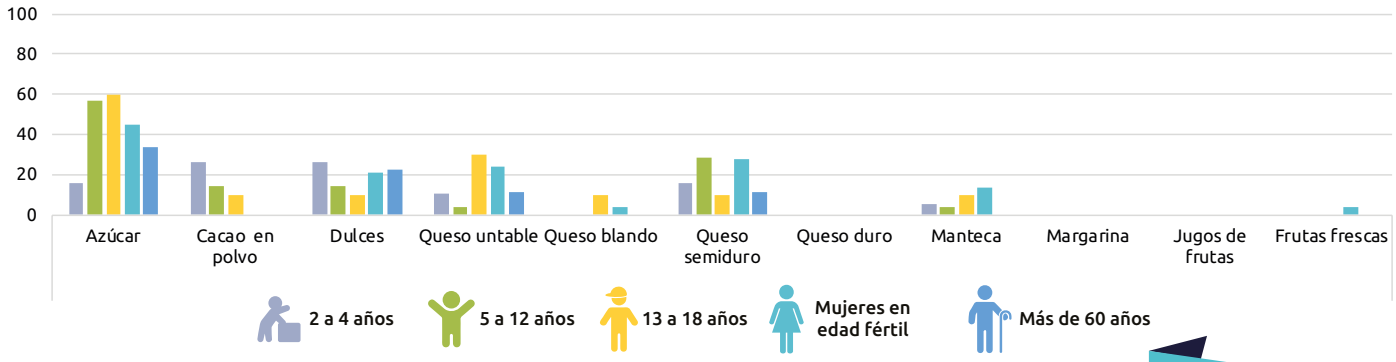
DESAYUNO	Niños 2 a 4 años		Niños 5 a 12 años		Adolescentes 13 a 18 años		Mujeres en edad fértil		Adultos >60 años	
Alimentos	*Consumo promedio*	*Porción promedio*	*Consumo promedio*	*Porción promedio*	*Consumo promedio*	*Porción promedio*	*Consumo promedio*	*Porción promedio*	*Consumo promedio*	*Porción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

Merienda - Componentes Principales

% Consumidores



Merienda - Agregados



Cantidad consumida

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

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

DESAYUNO/MERIENDA 9
Otros

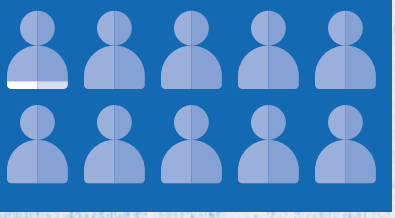
Esta categoría presenta una composición heterogénea, en la que predominan las frutas, jugos naturales de frutas y postres de leche. Representa al 1% de los desayunos y 3% de meriendas.

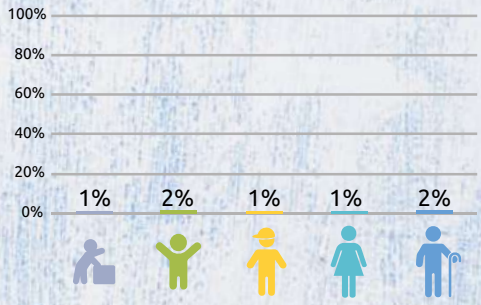
Ejemplos

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

Desayuno

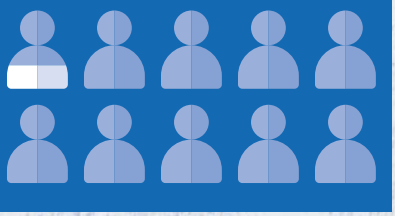
1% de los individuos
toman diariamente este tipo de desayuno

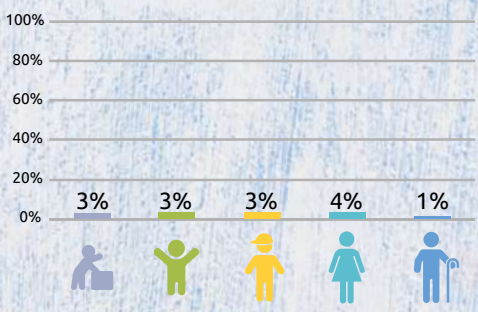




Merienda

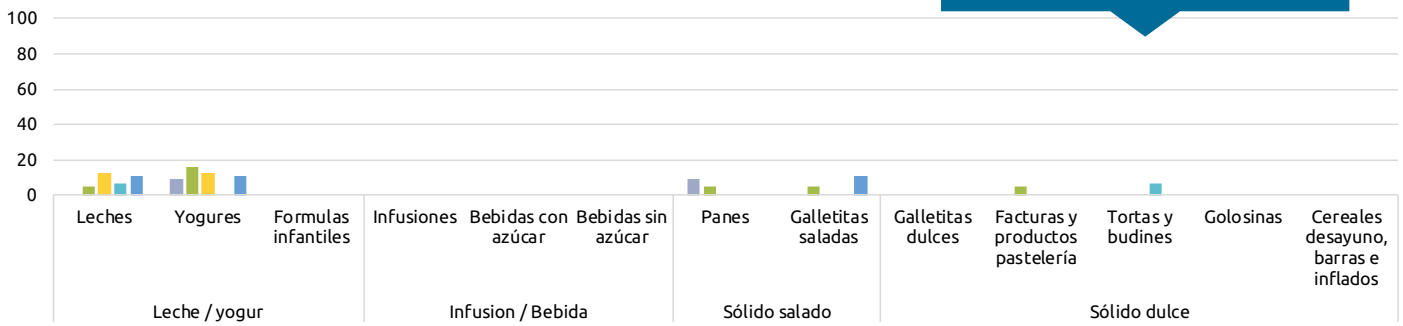
3% de los individuos
toman diariamente este tipo de merienda

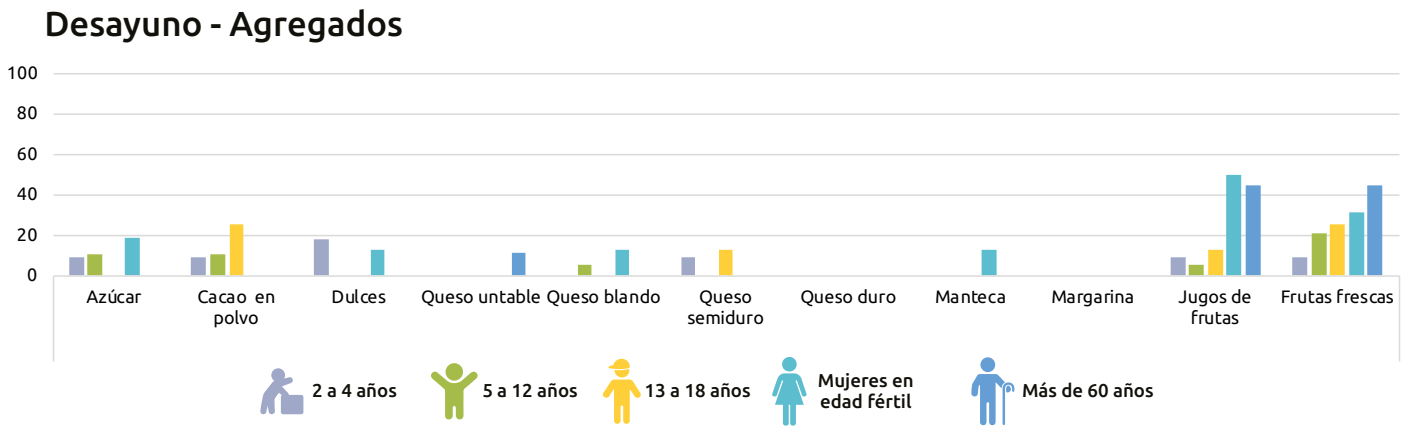




Composición de la categoría "Otros"

% Consumidores



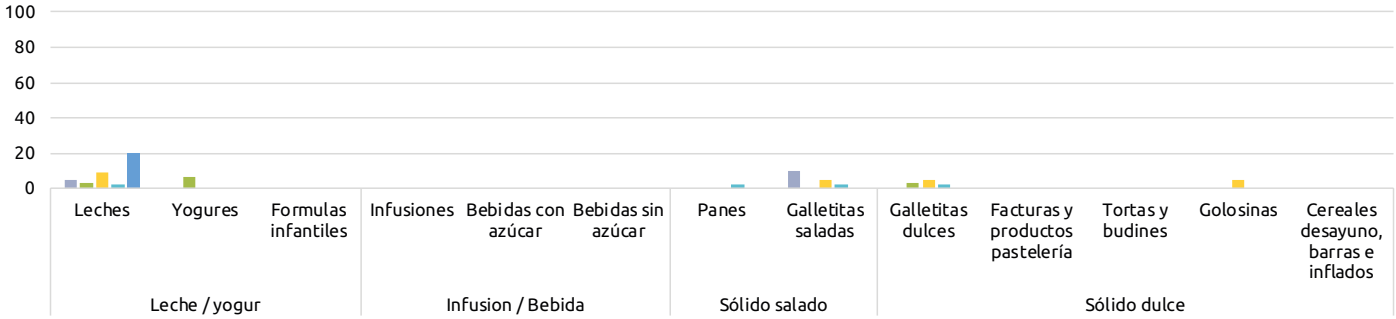


Cantidad consumida

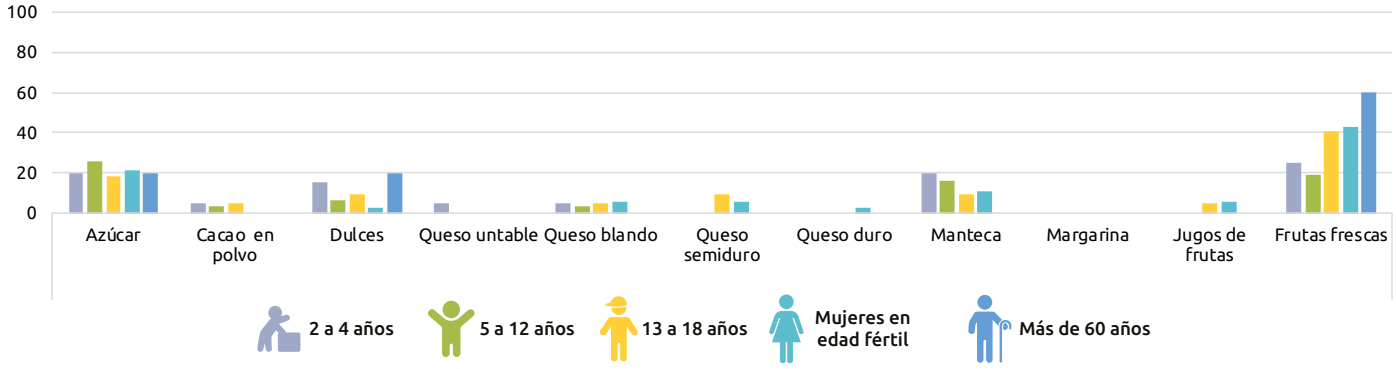
DESAYUNO	Niños 2 a 4 años		Niños 5 a 12 años		Adolescentes 13 a 18 años		Mujeres en edad fértil		Adultos >60 años	
Alimentos	*Consumo promedio*	*Porción promedio*	*Consumo promedio*	*Porción promedio*	*Consumo promedio*	*Porción promedio*	*Consumo promedio*	*Porción promedio*	*Consumo promedio*	*Porción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

% Consumidores

Merienda - Componentes Principales



Merienda - Agregados



Cantidad consumida

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

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

Valoración de la calidad nutricional de los desayunos y meriendas

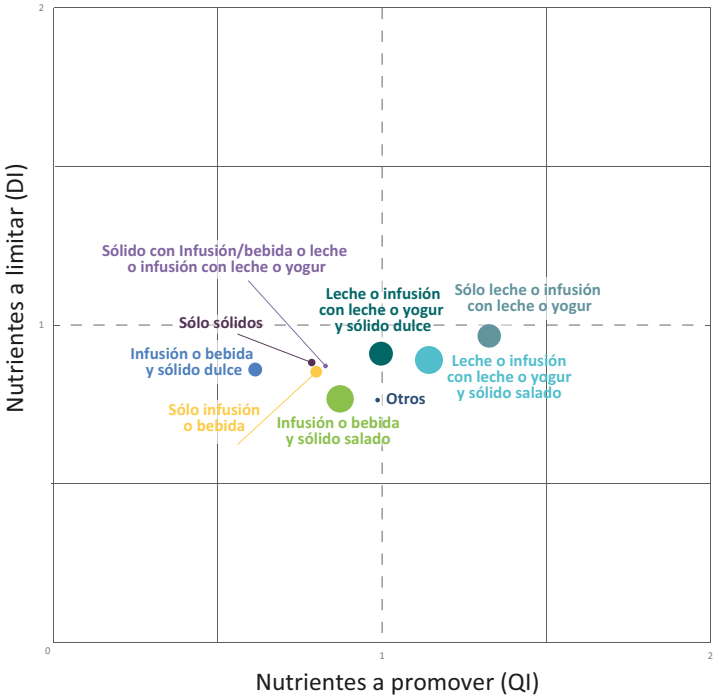
La siguiente tabla contiene los resultados obtenidos al aplicar la metodología para valorar la calidad nutricional a cada una de las categorías definidas previamente. Para esquematizar y facilitar la lectura los resultados se muestran también en un gráfico cartesiano, donde Y= DI (nutrientes a limitar)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

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

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

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

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



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

Acerca del desayuno y merienda

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

- Los alimentos o grupos de alimentos principales que se combinan en los diferentes tipos de desayunos y meriendas son, la leche, la infusión con leche y el yogur; las infusiones y bebidas; los sólidos salados y los sólidos dulces.

- De la combinación de estos aliementos surgen 8 tipos de desayunos y meriendas.

- La distribución de estos 8 tipos es similar tanto en desayuno como en merienda, pero cambia a lo largo del ciclo vital.

- Aquellas combinaciones que incluyen leche o infusiones con leche o yogur son más frecuente en el desayuno y disminuyen a medida que aumenta la edad, a la par del aumento de las combinaciones con infusiones.

- El consumo de las combinaciones con infusiones es más frecuente en la merienda y en los adultos.

- Las combinaciones que incluyen sólidos dulces, son más frecuentes en la merienda, y más elegidas entre niños y adolescentes.

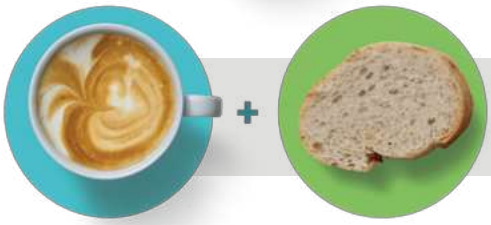
- Las combinaciones que incluyen sólidos salados son más frecuentes en el desayuno, y más consumidas por los adultos.

- En términos de calidad nutricional, ninguna de las combinaciones presenta valores ideales entre nutrientes a promover y a limitar. Aquellas que incluyen leche, infusión con leche o yogur tienen valores más altos de nutrientes a promover.

CENTRO DE ESTUDIOS SOBRE NUTRICION INFANTIL
DR. ALEJANDRO O'DONNELL
CESNI

Desayunos y meriendas

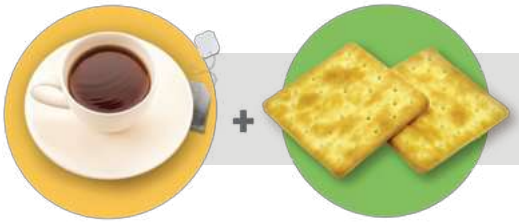
Sólo leche o infusión con leche o yogur



Leche o infusión con leche o yogur
+ sólido salado

Leche o infusión con leche o yogur
+ sólido dulce

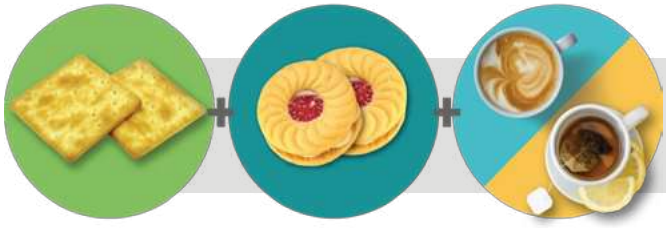
Infusión o bebida sola



Infusión o bebida + sólido salado

Infusión o bebida + sólido dulce

Solo sólidos



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

Algunos de los interrogantes que surgen son...

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

¿Qué factores intervienen en la conformación de cada tipología?

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

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

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

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

Almuerzo y Cena

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

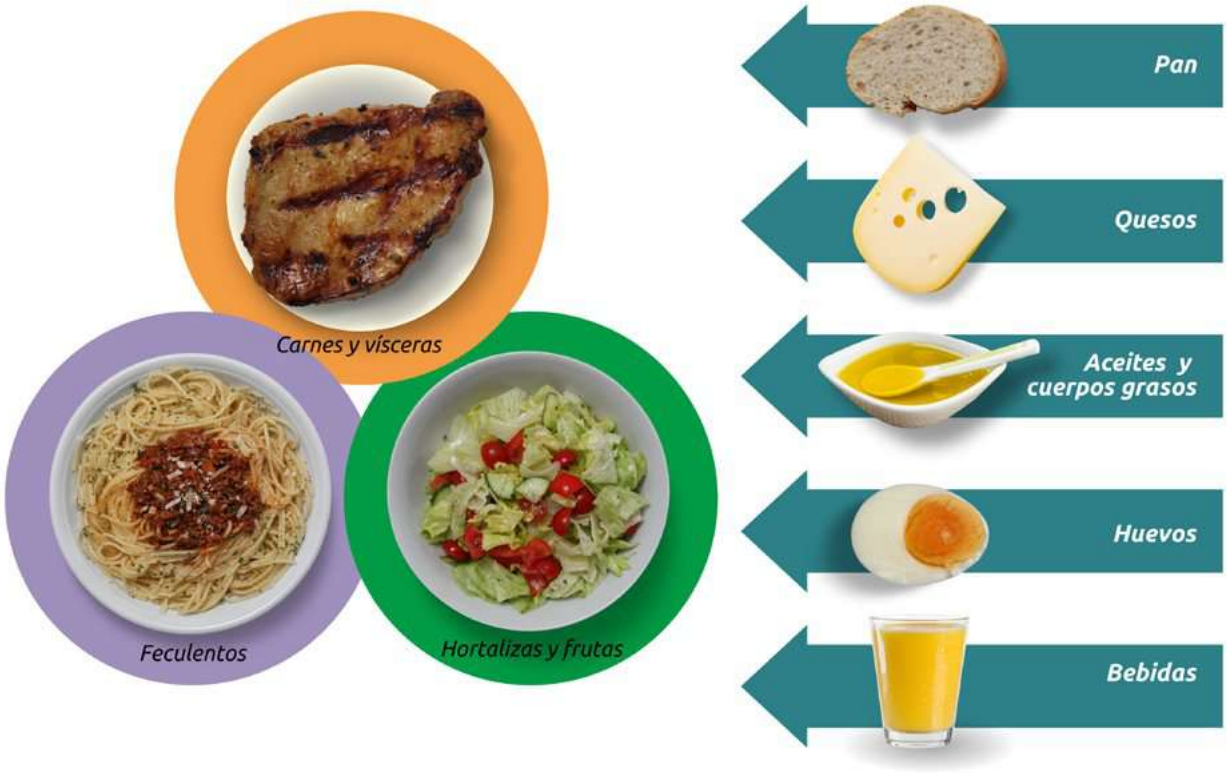
a) las carnes (vacuna, de ave, pescado y otras carnes) y vísceras,

b) las hortalizas no feculentas y frutas,

c) los alimentos feculentos o ricos en almidón (arroz, fideos, pastas, polenta, legumbres y papa).

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

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



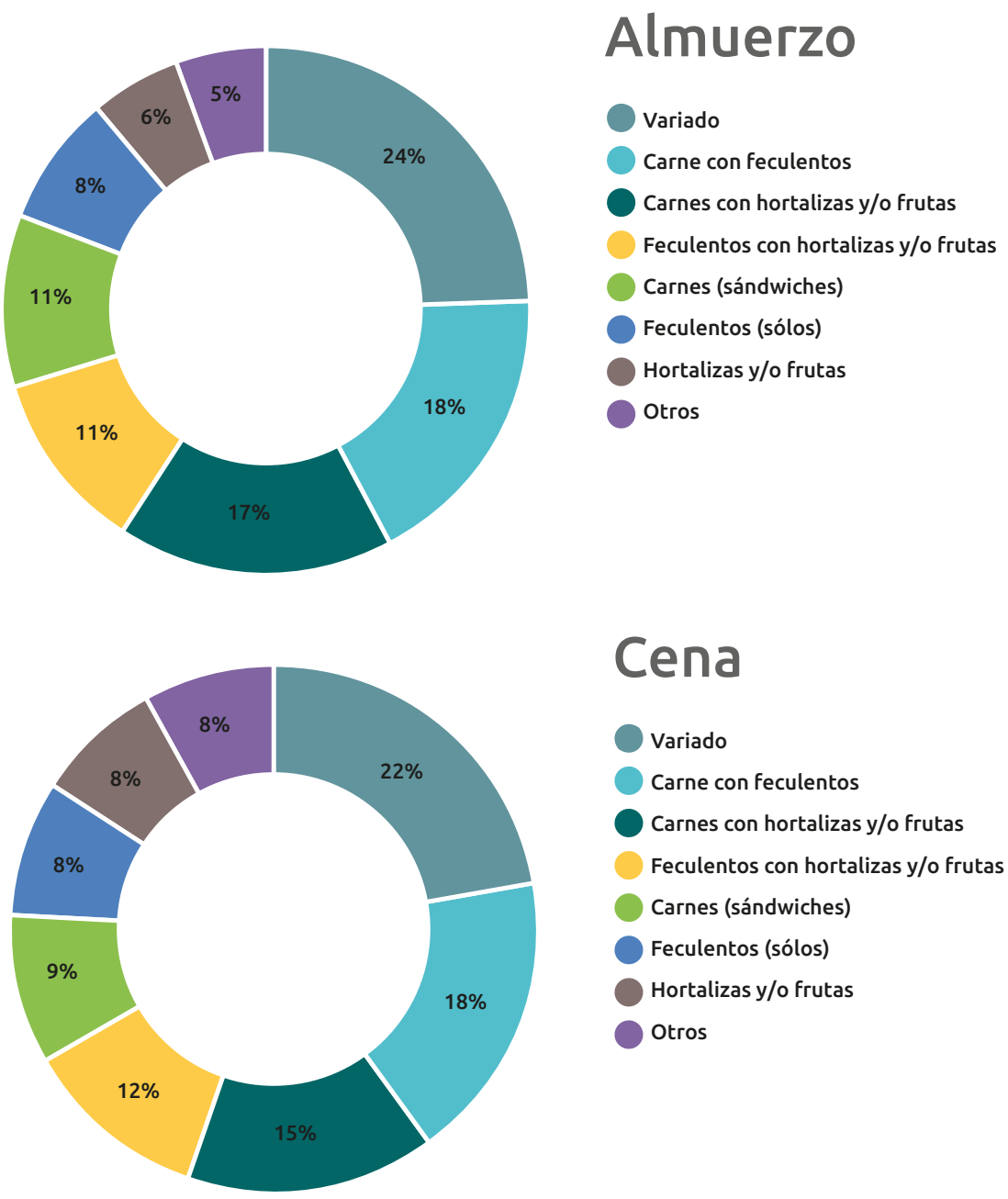
Los resultados muestran que hay 7 tipos de combinaciones para almuerzo y cena, y a diferencia de lo observado en desayuno y merienda la distribución en ambas comidas es muy similar.

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

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

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

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



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

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

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

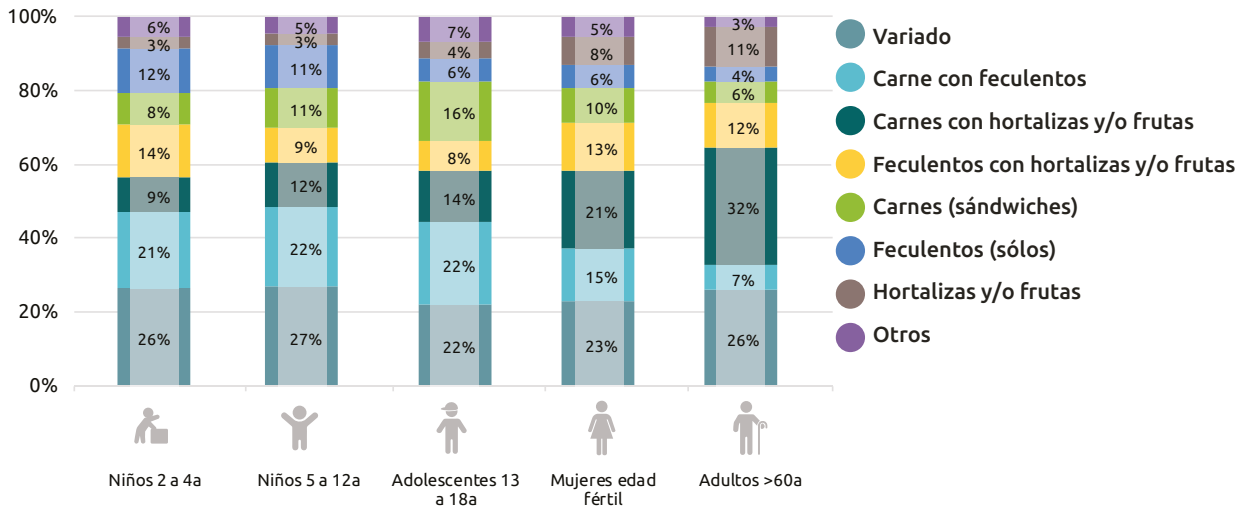
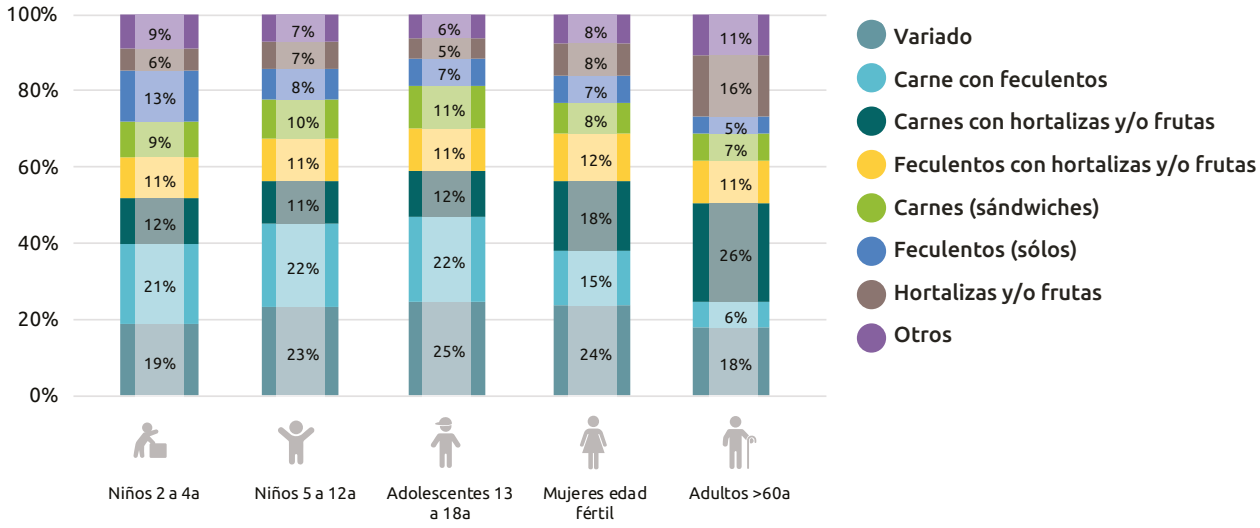


Figura 17 Distribución de las categorías conformadas para cena, por grupo etario (%)



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

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

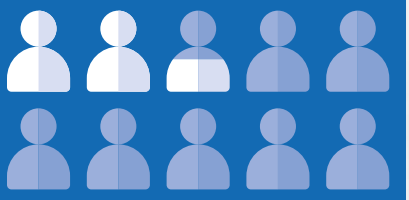
ALMUERZO/CENA 1:
Variado

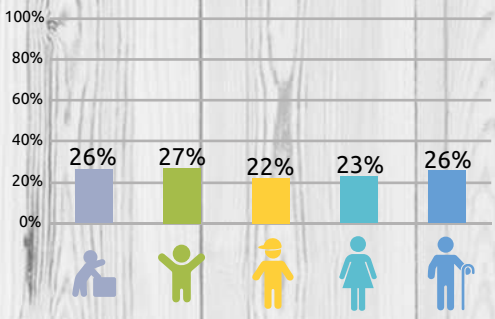
Ejemplos

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

Almuerzo

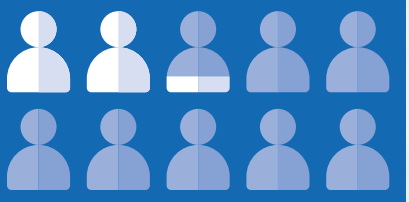
24% de los individuos
comen diariamente este tipo de almuerzo

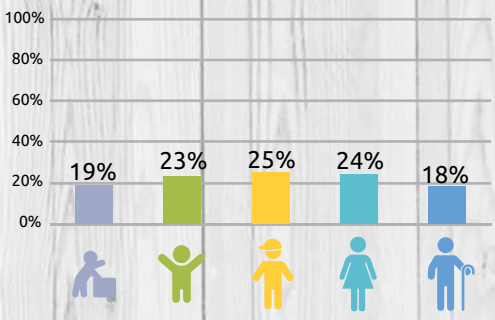




Cena

22% de los individuos
comen diariamente este tipo de cena





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

Composición de la categoría "Variado"

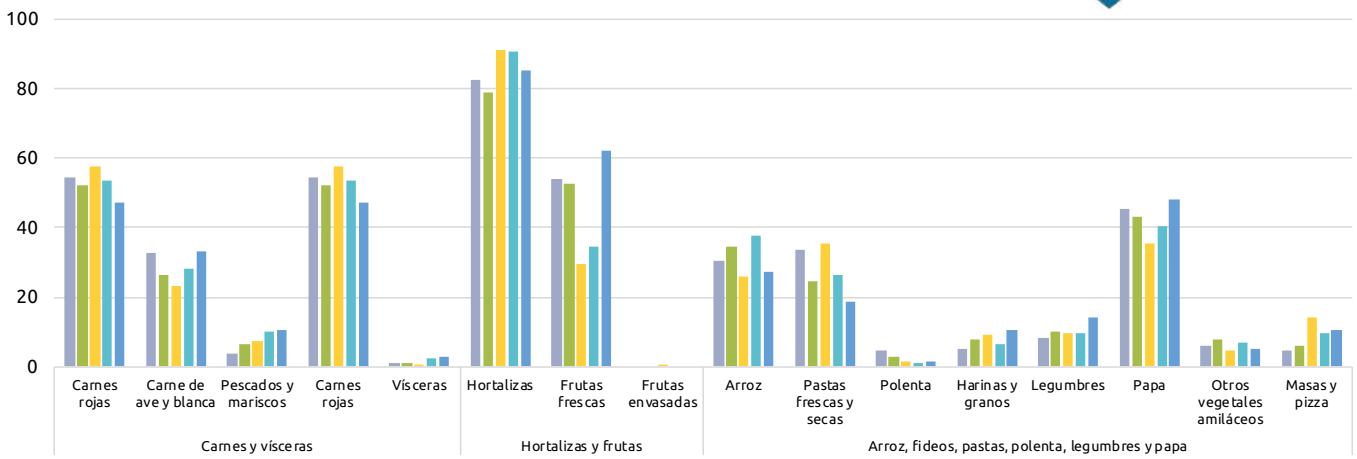
Las hortalizas son el grupo de alimentos que encabeza a esta combinación, tanto en frecuencia como en cantidad.

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

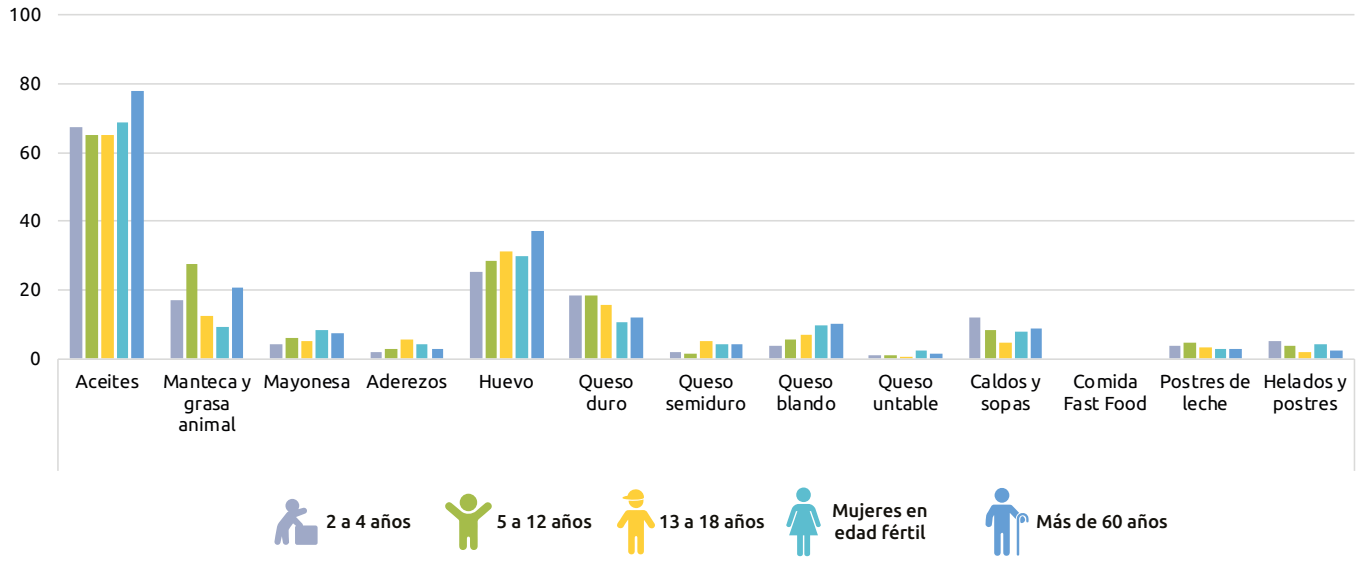
La papa es el feculento más frecuente, seguido por el arroz y los fideos. La polenta y legumbres tienen una muy baja participación.

% Consumidores

Almuerzo - Componentes Principales



Almuerzo - Agregados

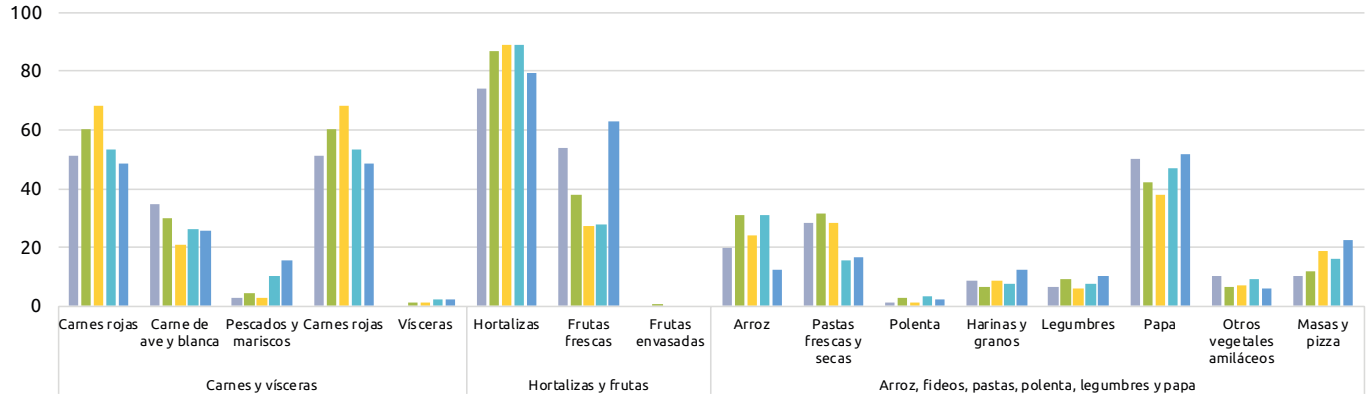


Cantidad consumida

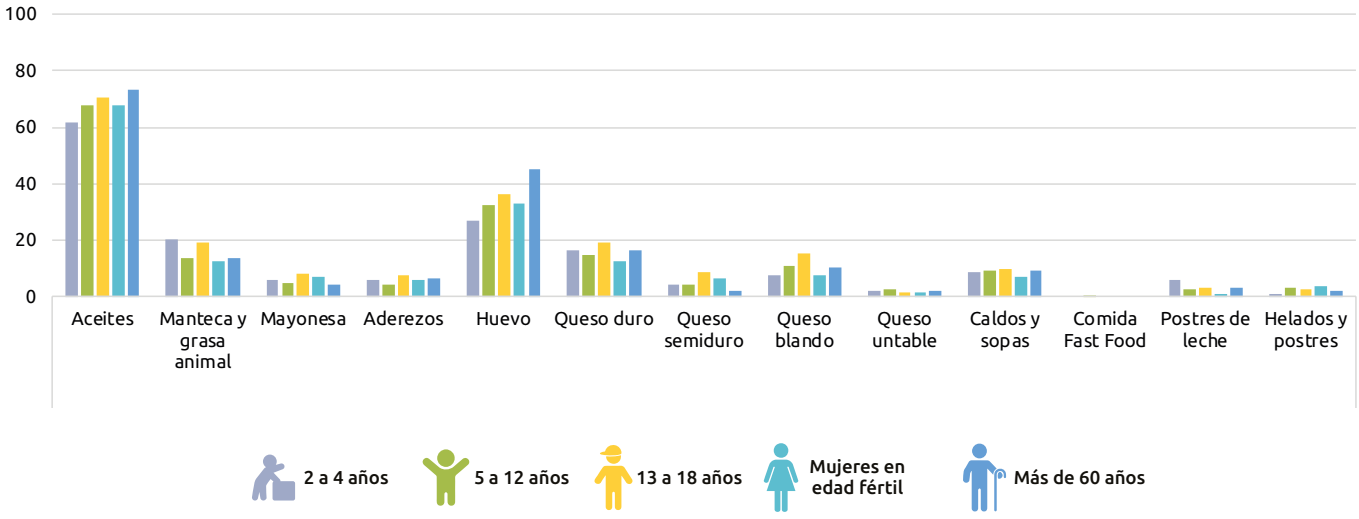
ALMUERZO	Niños 2 a 4 años		Niños 5 a 12 años		Adolescentes 13 a 18 años		Mujeres en edad fértil		Adultos >60 años	
Alimentos	*Consumo promedio*	*Porción promedio*	*Consumo promedio*	*Porción promedio*	*Consumo promedio*	*Porción promedio*	*Consumo promedio*	*Porción promedio*	*Consumo promedio*	*Porción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

% Consumidores

Cena - Componentes Principales



Cena - Agregados



Cantidad consumida

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

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

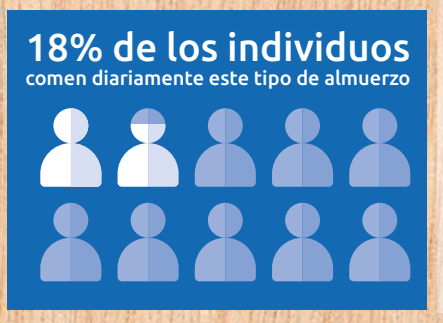
ALMUERZO/CENA 2:
Carne con feculentos

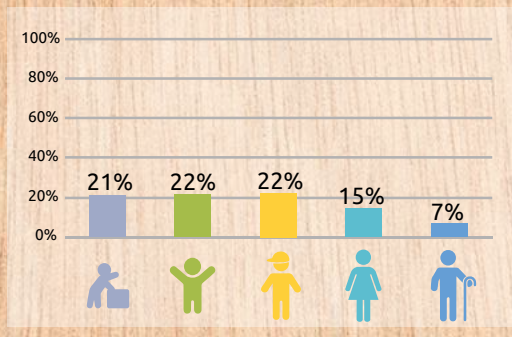
Ejemplos

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

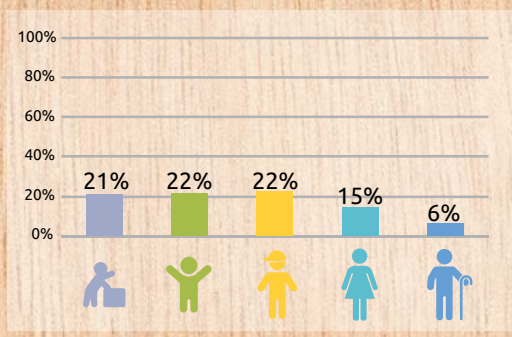
Tanto en el almuerzo como en la cena, esta combinación es mucho más frecuente en niños y adolescentes que en adultos.

Almuerzo





Cena

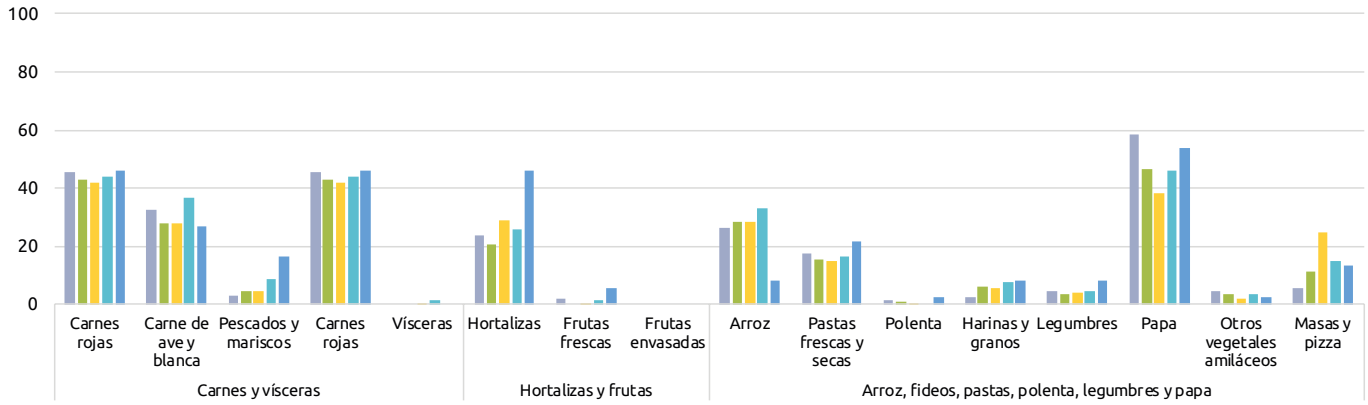


Composición de la categoría "Carne con feculentos"

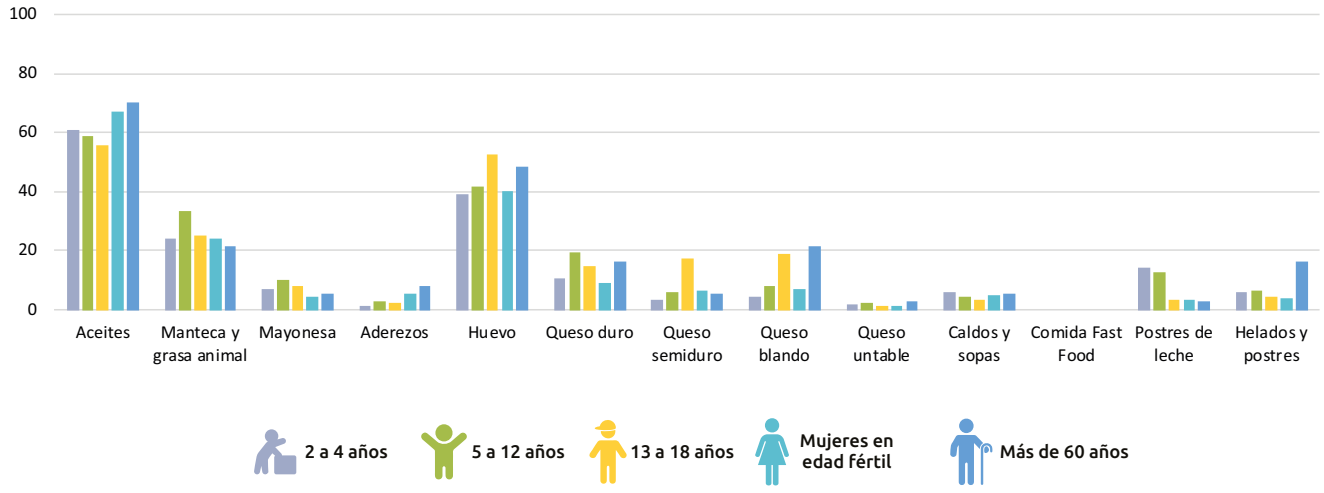
Los alimentos que se destacan por su frecuencia, son la papa y la carne, tanto pollo como vacuna. Los pescados tienen una baja presencia y se observa principalmente en adultos. Arroz, fideos y pastas aparecen detrás y las legumbres tienen un muy bajo consumo.

% Consumidores

Almuerzo - Componentes Principales



Almuerzo - Agregados

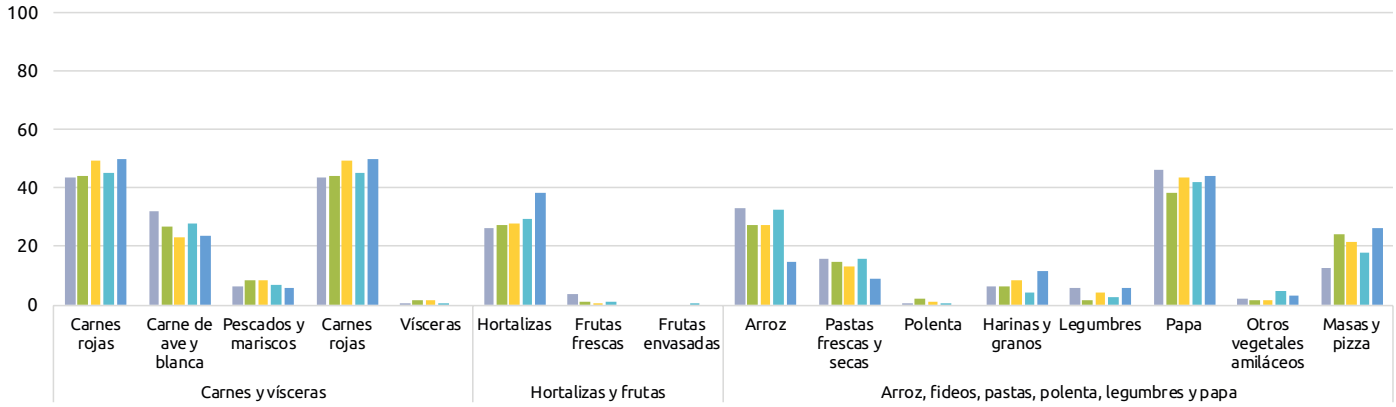


Cantidad consumida

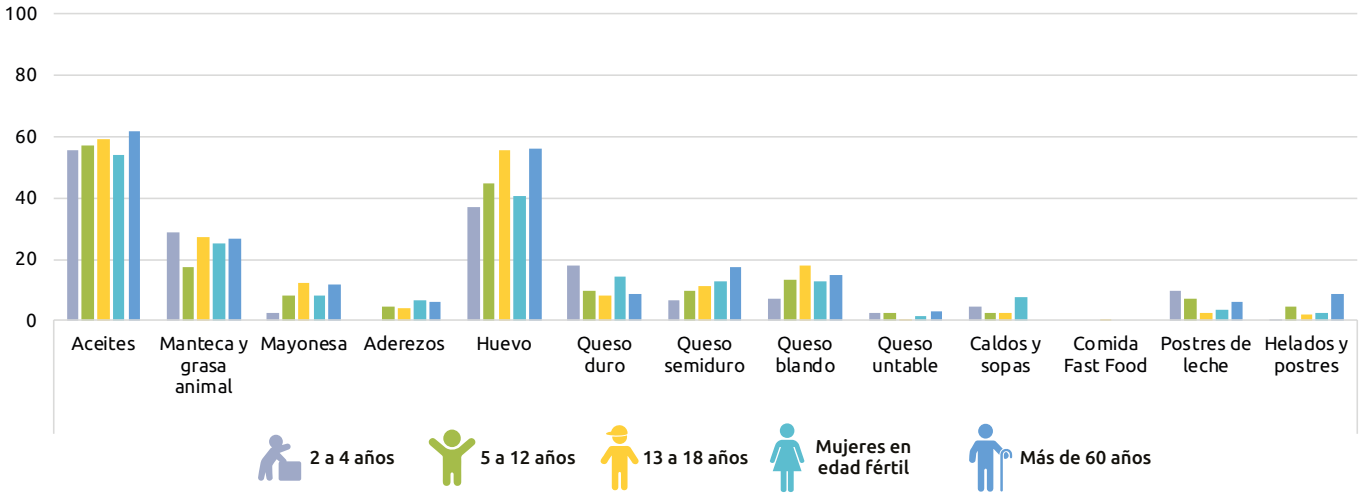
ALMUERZO	Niños 2 a 4 años		Niños 5 a 12 años		Adolescentes 13 a 18 años		Mujeres en edad fértil		Adultos >60 años	
Alimentos	*Consumo promedio*	*Porción promedio*	*Consumo promedio*	*Porción promedio*	*Consumo promedio*	*Porción promedio*	*Consumo promedio*	*Porción promedio*	*Consumo promedio*	*Porción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

% Consumidores

Cena - Componentes Principales



Cena - Agregados



Cantidad consumida

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

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

ALMUERZO/CENA 3
Carne con hortalizas y/o frutas

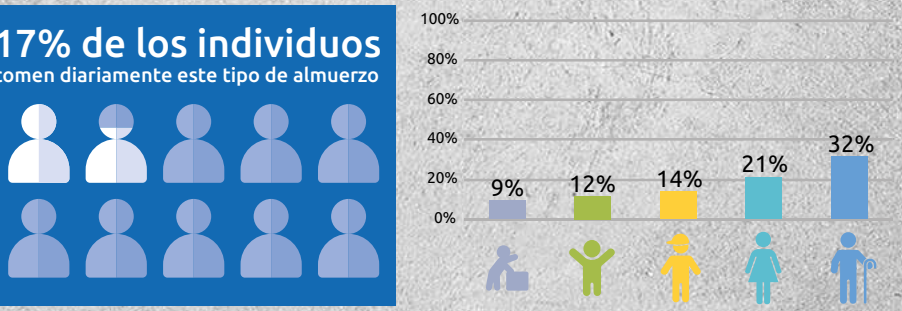
Ejemplos

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

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

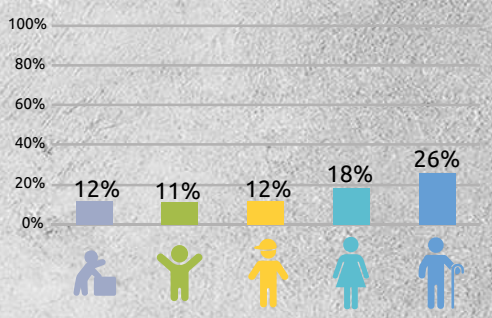
Almuerzo

17% de los individuos
comen diariamente este tipo de almuerzo



Cena

15% de los individuos
comen diariamente este tipo de cena



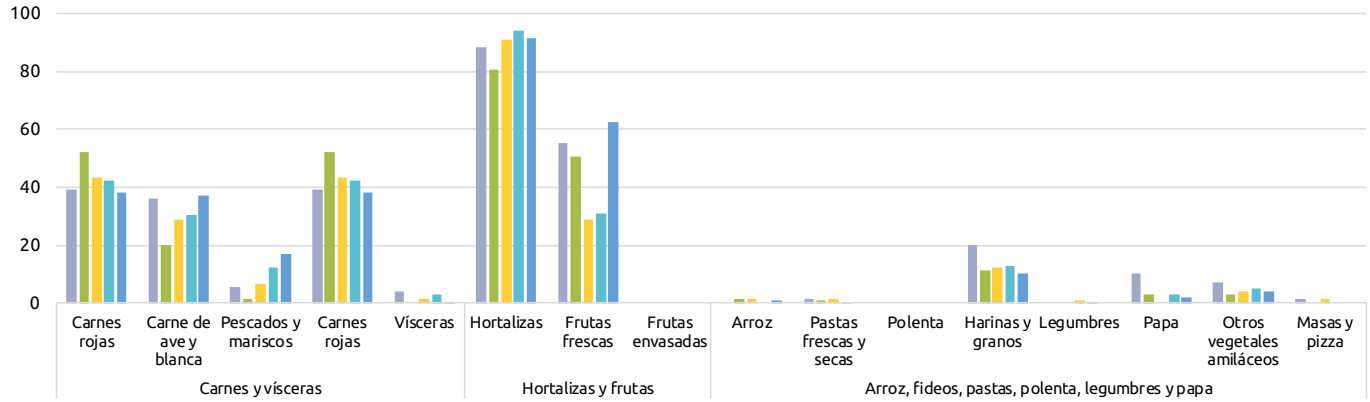
Composición de la categoría "Carne con hortalizas y/o frutas"

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

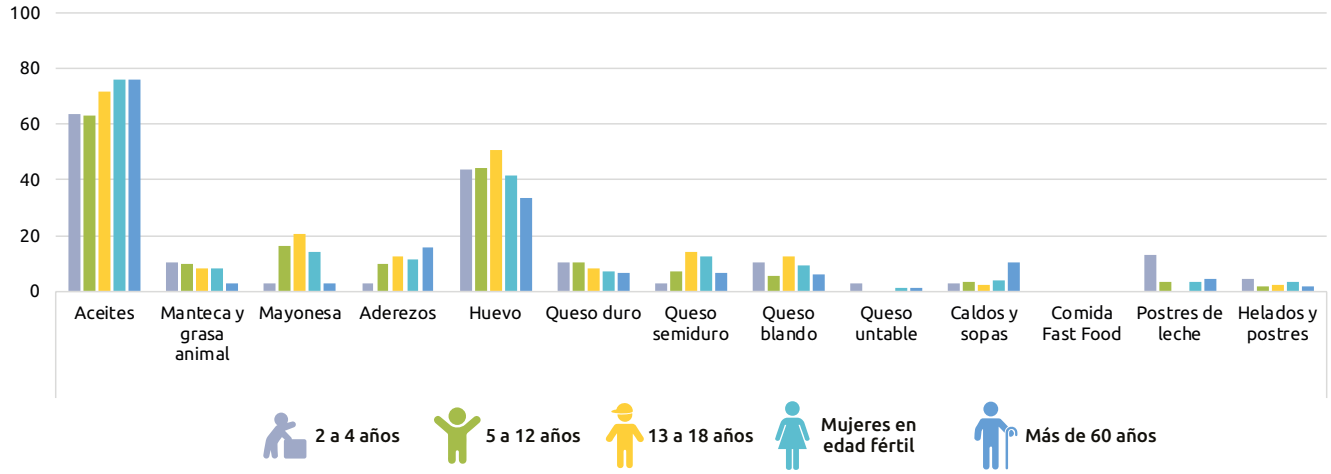
Las carnes rojas son más frecuentes que las de ave y blancas, y el pescado y los mariscos son consumidos por apenas 1 de cada 10 individuos que elige esta combinación.

% Consumidores

Almuerzo - Componentes Principales



Almuerzo - Agregados

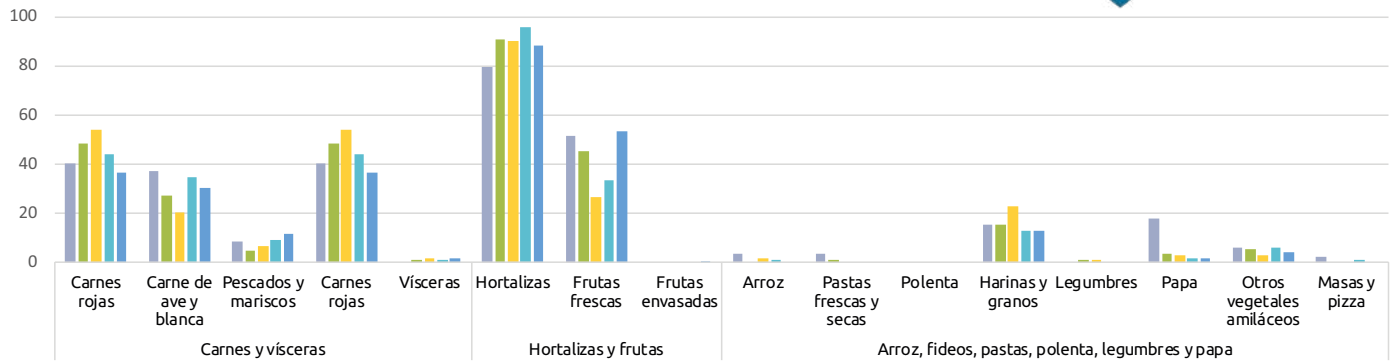


Cantidad consumida

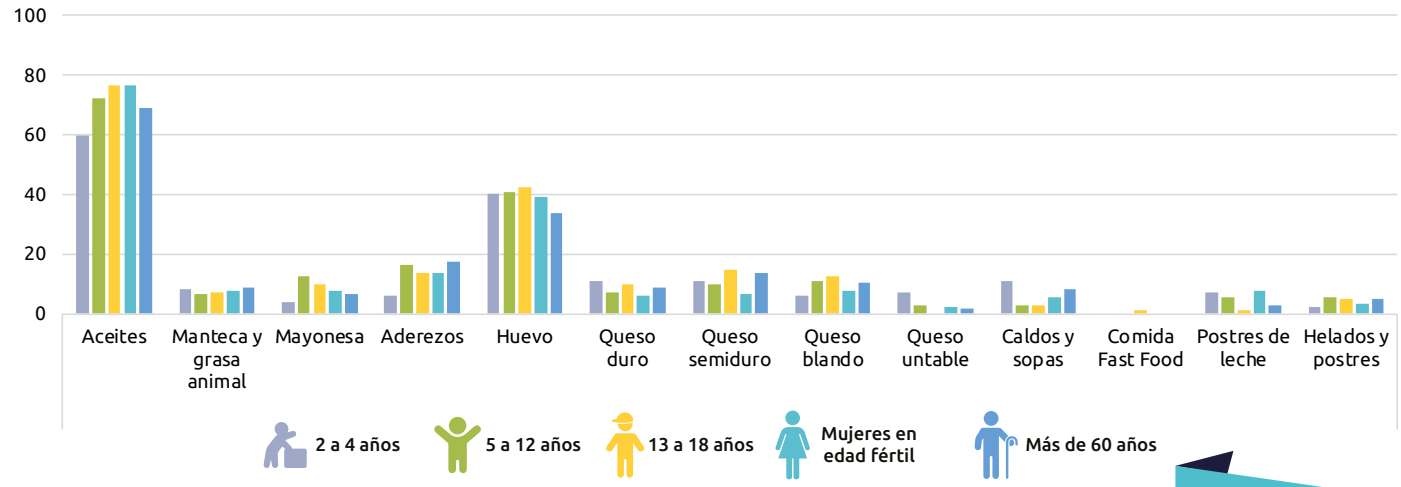
ALMUERZO	Niños 2 a 4 años		Niños 5 a 12 años		Adolescentes 13 a 18 años		Mujeres en edad fértil		Adultos >60 años	
Alimentos	*Consumo promedio*	*Porción promedio*	*Consumo promedio*	*Porción promedio*	*Consumo promedio*	*Porción promedio*	*Consumo promedio*	*Porción promedio*	*Consumo promedio*	*Porción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

% Consumidores

Cena - Componentes Principales



Cena - Agregados



Cantidad consumida

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

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

ALMUERZO/CENA 4
Feculentos con hortalizas y/o frutas

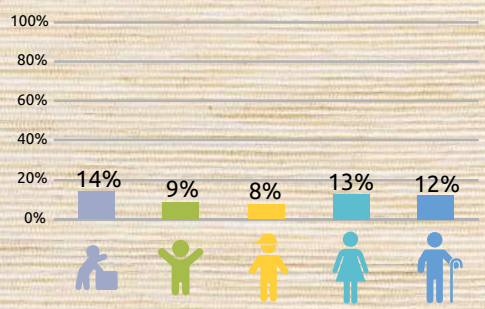
Ejemplos

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

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

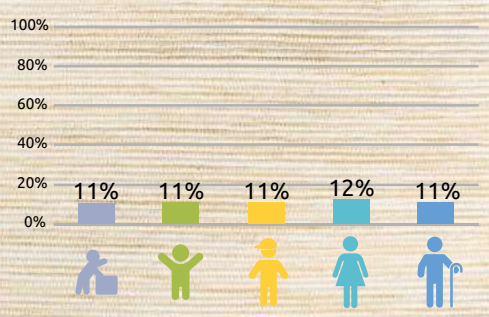
Almuerzo

11% de los individuos
comen diariamente este tipo de almuerzo



Cena

12% de los individuos
comen diariamente este tipo de cena



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

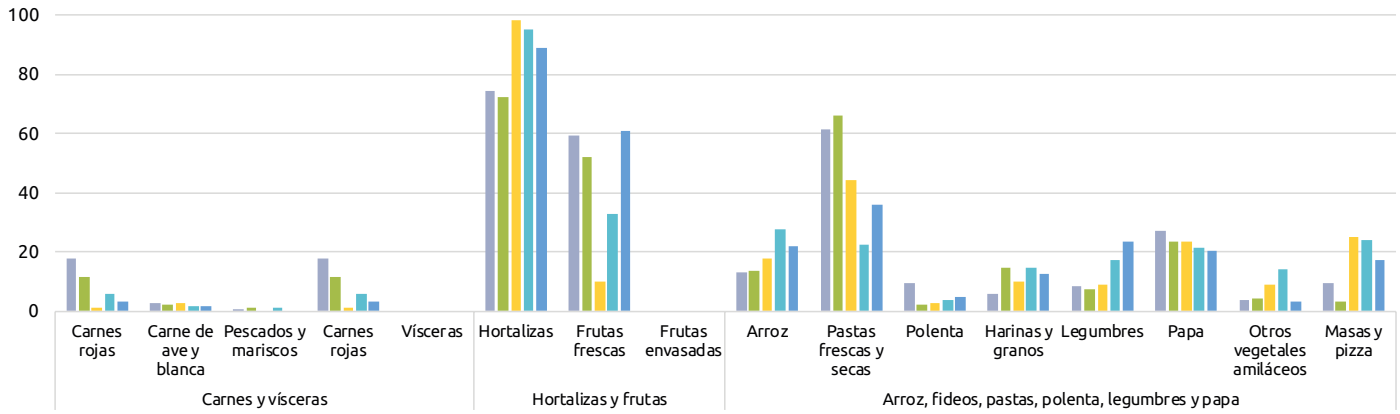
Las hortalizas predominan en frecuencia y cantidad, que se combinan con mayor frecuencia con fideos o pastas y un cuerpo graso.

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

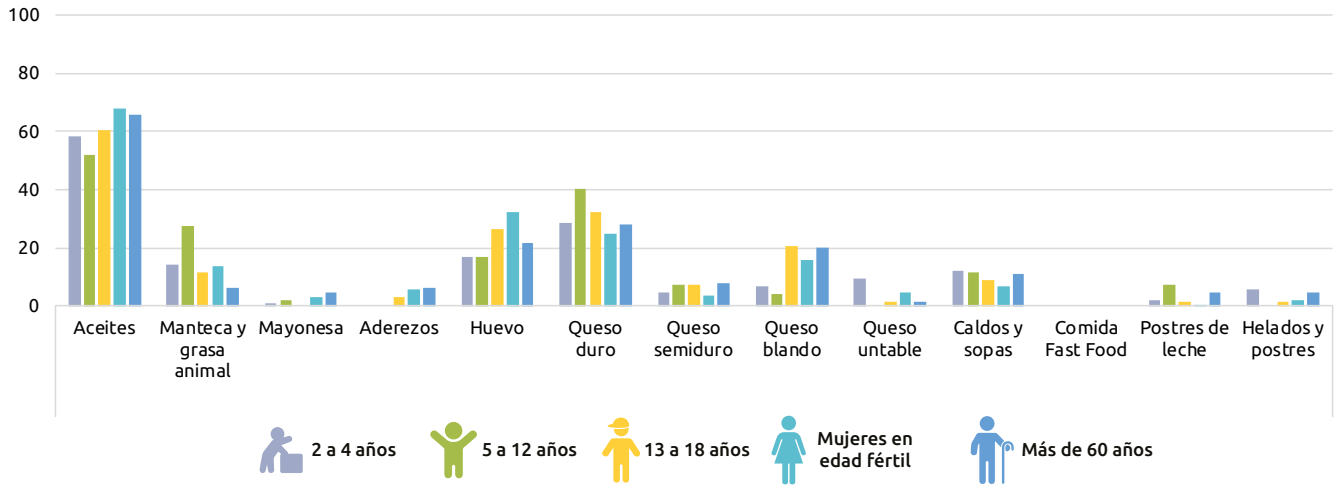
Dentro de los alimentos feculentos, los fideos y pastas son los más elegidos, seguidos por papa, arroz, masas y legumbres.

% Consumidores

Almuerzo - Componentes Principales



Almuerzo - Agregados

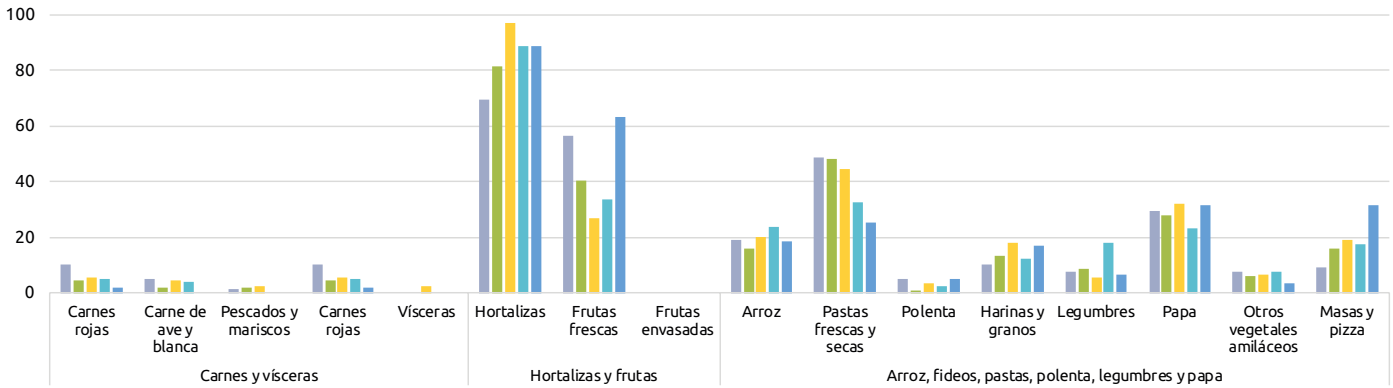


Cantidad consumida

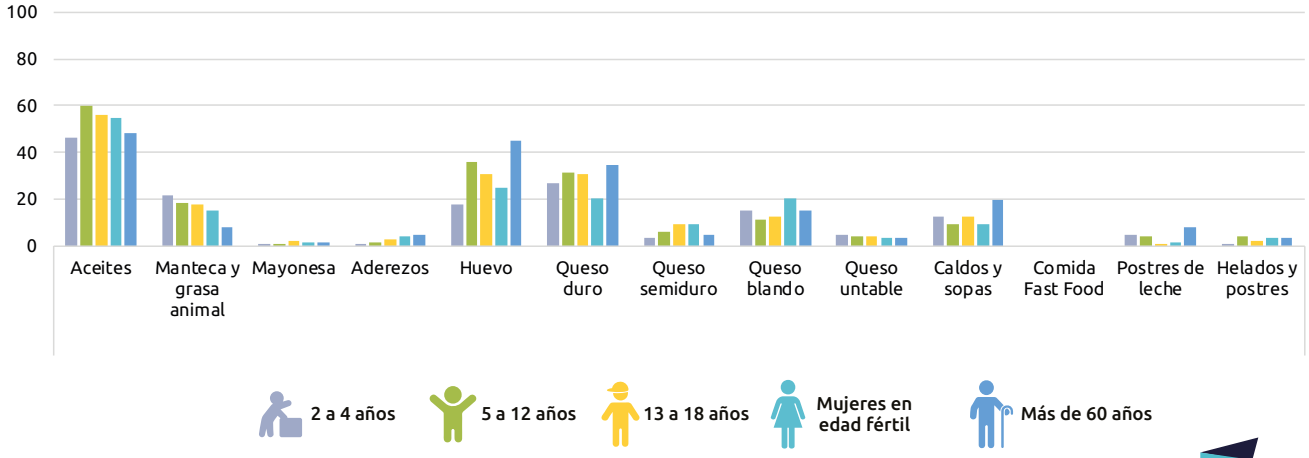
ALMUERZO	Niños 2 a 4 años		Niños 5 a 12 años		Adolescentes 13 a 18 años		Mujeres en edad fértil		Adultos >60 años	
Alimentos	*Consumo promedio*	*Porción promedio*	*Consumo promedio*	*Porción promedio*	*Consumo promedio*	*Porción promedio*	*Consumo promedio*	*Porción promedio*	*Consumo promedio*	*Porción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

% Consumidores

Cena - Componentes Principales



Cena - Agregados



Cantidad consumida

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

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

ALMUERZO/CENA 5
Carnes (sándwiches)

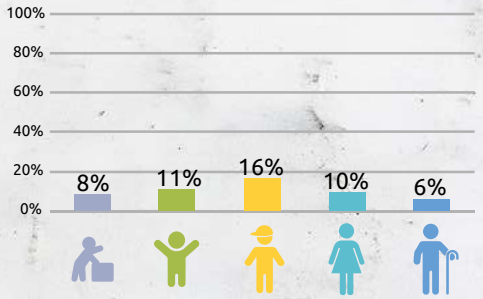
Ejemplos

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

Los adolescentes durante el almuerzo presentan la mayor frecuencia.

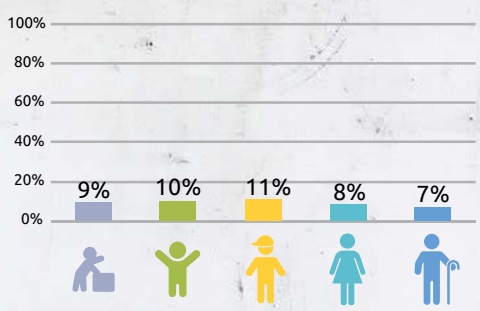
Almuerzo

11% de los individuos
comen diariamente este tipo de almuerzo



Cena

9% de los individuos
comen diariamente este tipo de cena



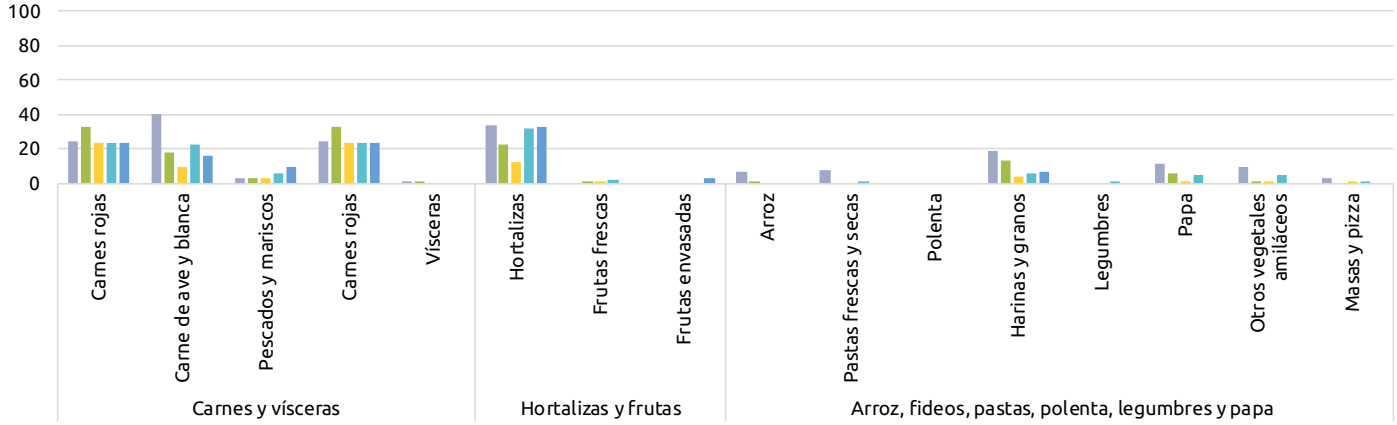
Composición de la categoría "Carnes (sándwiches)"

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

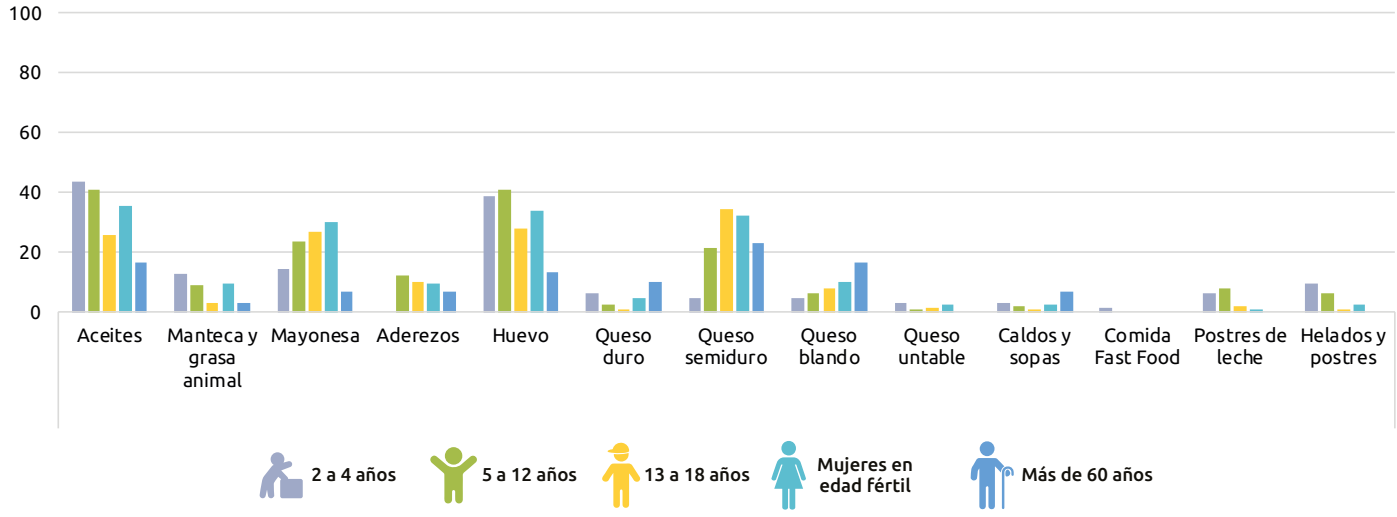
La aparición de pan en la combinación, 67% en el almuerzo y 56% en la cena, da a entender que en más de la mitad de los casos se trata de sándwiches y no de carnes solas. Como también queda demostrado por la presencia de quesos y mayonesa.

% Consumidores

Almuerzo - Componentes Principales



Almuerzo - Agregados

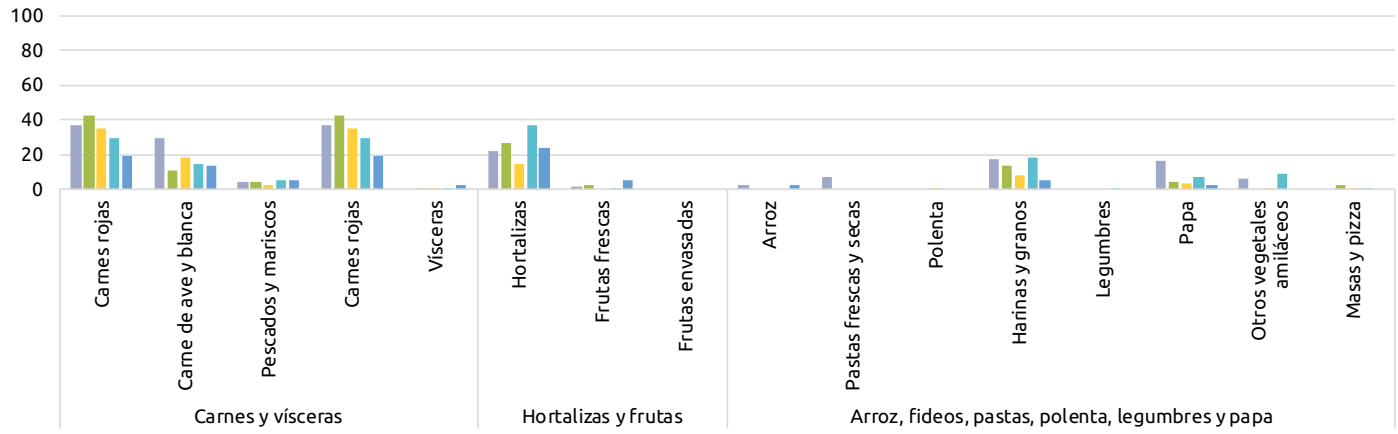


Cantidad consumida

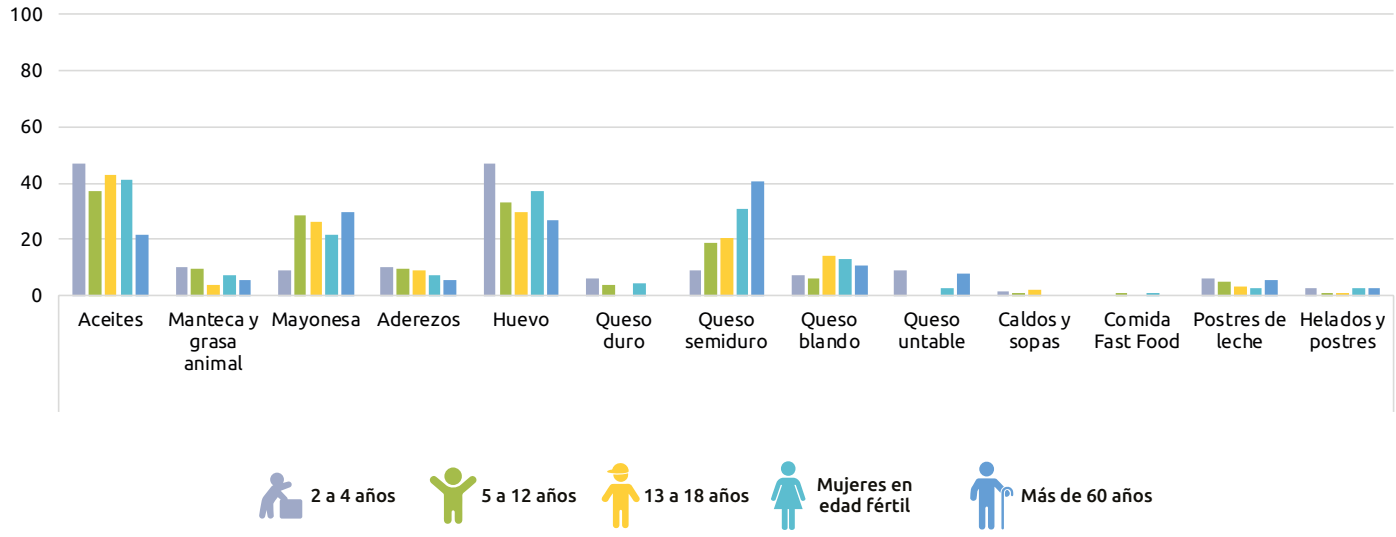
ALMUERZO	Niños 2 a 4 años		Niños 5 a 12 años		Adolescentes 13 a 18 años		Mujeres en edad fértil		Adultos >60 años	
Alimentos	*Consumo promedio*	*Porción promedio*	*Consumo promedio*	*Porción promedio*	*Consumo promedio*	*Porción promedio*	*Consumo promedio*	*Porción promedio*	*Consumo promedio*	*Porción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

% Consumidores

Cena - Componentes Principales



Cena - Agregados



Cantidad consumida

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

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

ALMUERZO/CENA 6
Feculentos (solos)

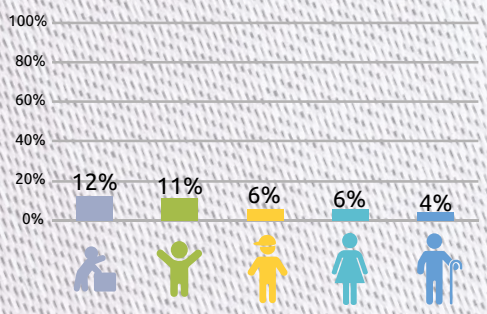
Ejemplos

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

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

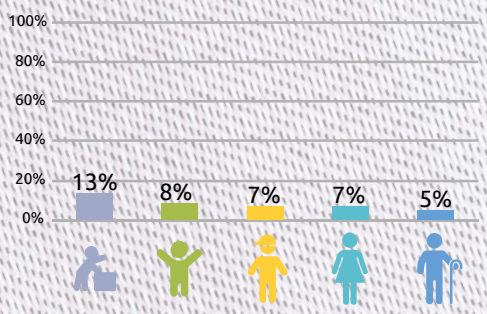
Almuerzo

8% de los individuos
comen diariamente este tipo de almuerzo



Cena

8% de los individuos
comen diariamente este tipo de cena

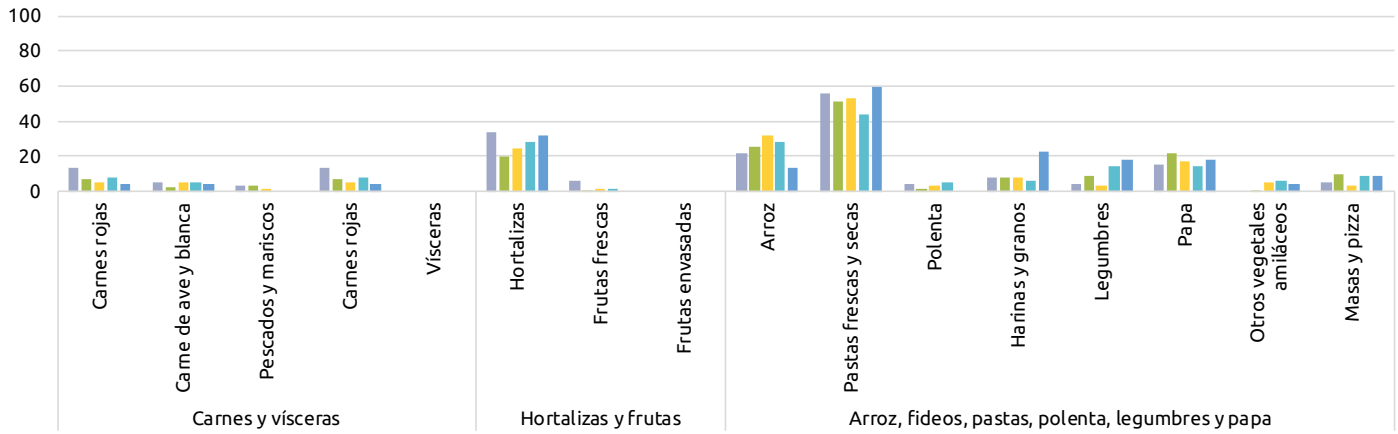


Composición de la categoría "Feculentos (solos)"

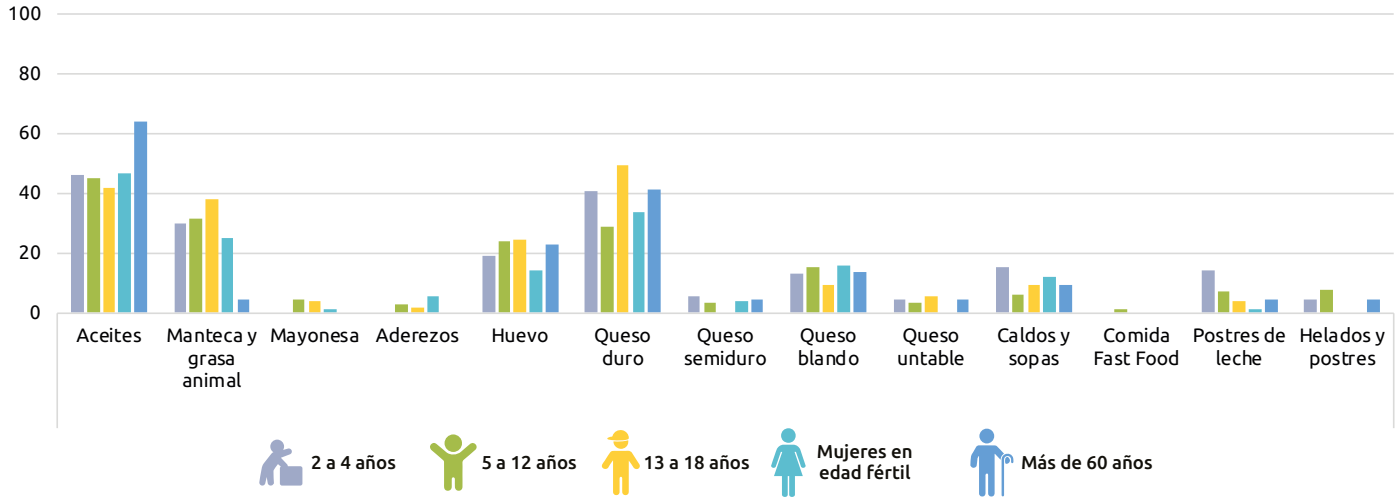
Este menú está compuesto principalmente por fideos, pastas o arroz combinado con un cuerpo graso, que puede ser de origen vegetal o animal, y la adición de queso. El resto de los alimentos que integran el grupo lo hacen en baja cantidad como se observa en la tabla a continuación.

% Consumidores

Almuerzo - Componentes Principales



Almuerzo - Agregados

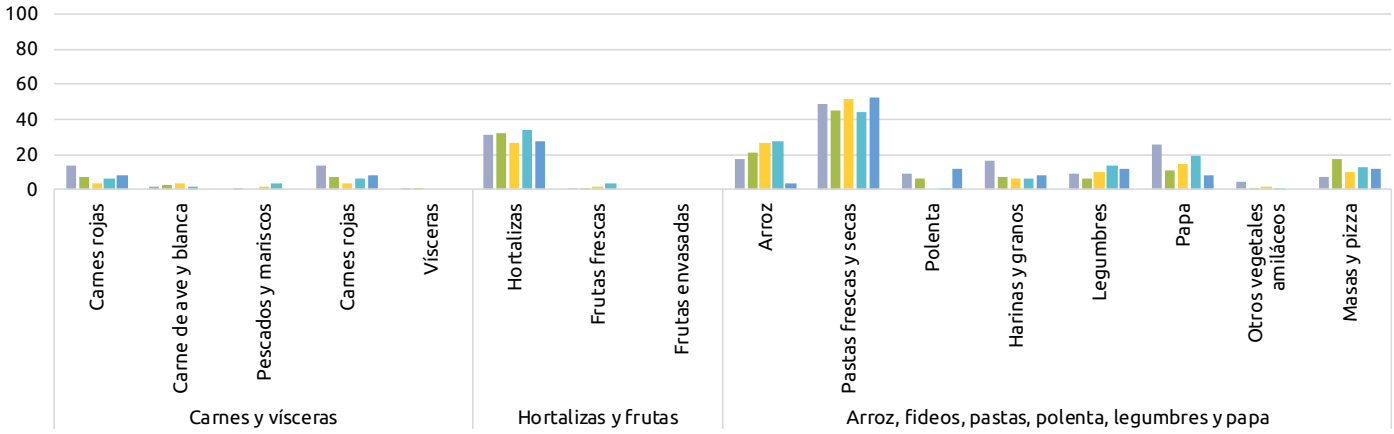


Cantidad consumida

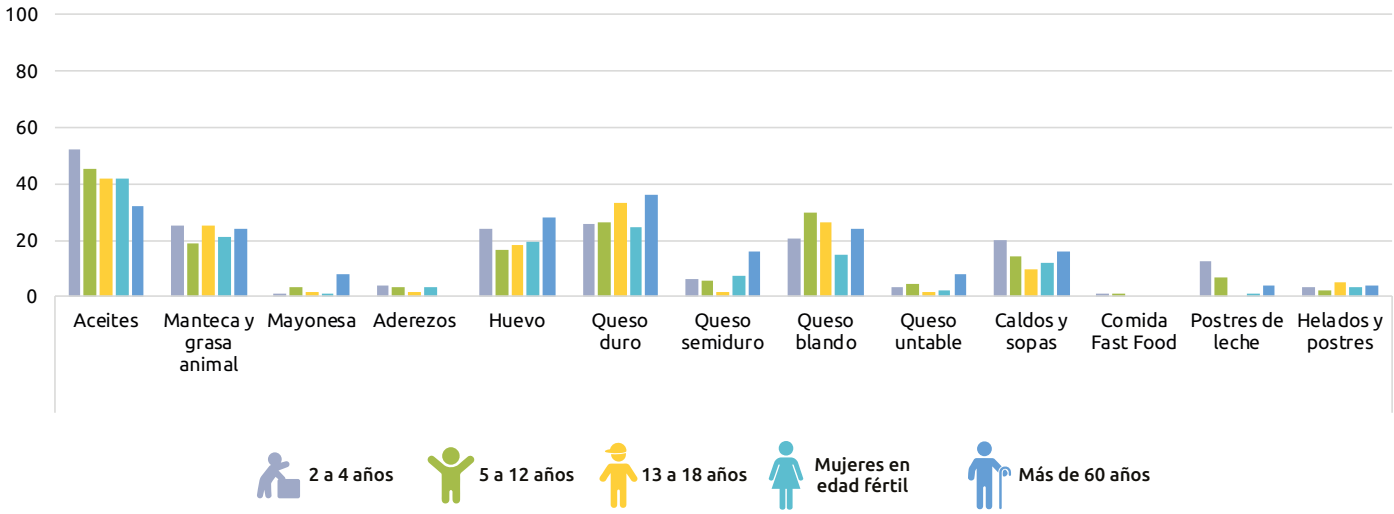
ALMUERZO	Niños 2 a 4 años		Niños 5 a 12 años		Adolescentes 13 a 18 años		Mujeres en edad fértil		Adultos >60 años	
Alimentos	*Consumo promedio*	*Porción promedio*	*Consumo promedio*	*Porción promedio*	*Consumo promedio*	*Porción promedio*	*Consumo promedio*	*Porción promedio*	*Consumo promedio*	*Porción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

% Consumidores

Cena - Componentes Principales



Cena - Agregados



Cantidad consumida

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

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

ALMUERZO/CENA 7
Hortalizas y/o frutas

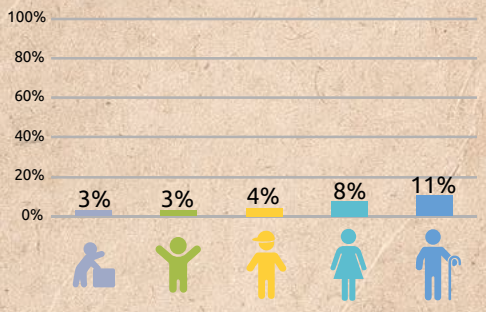
Ejemplos

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

Los adultos son los que más eligen esta opción.

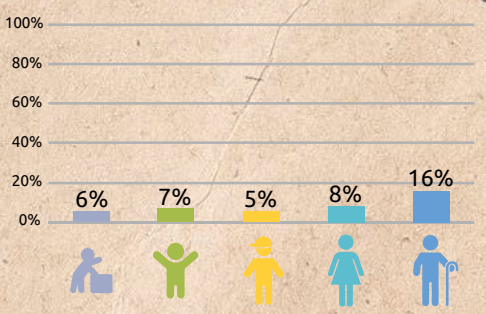
Almuerzo

6% de los individuos
comen diariamente este tipo de almuerzo



Cena

8% de los individuos
comen diariamente este tipo de cena

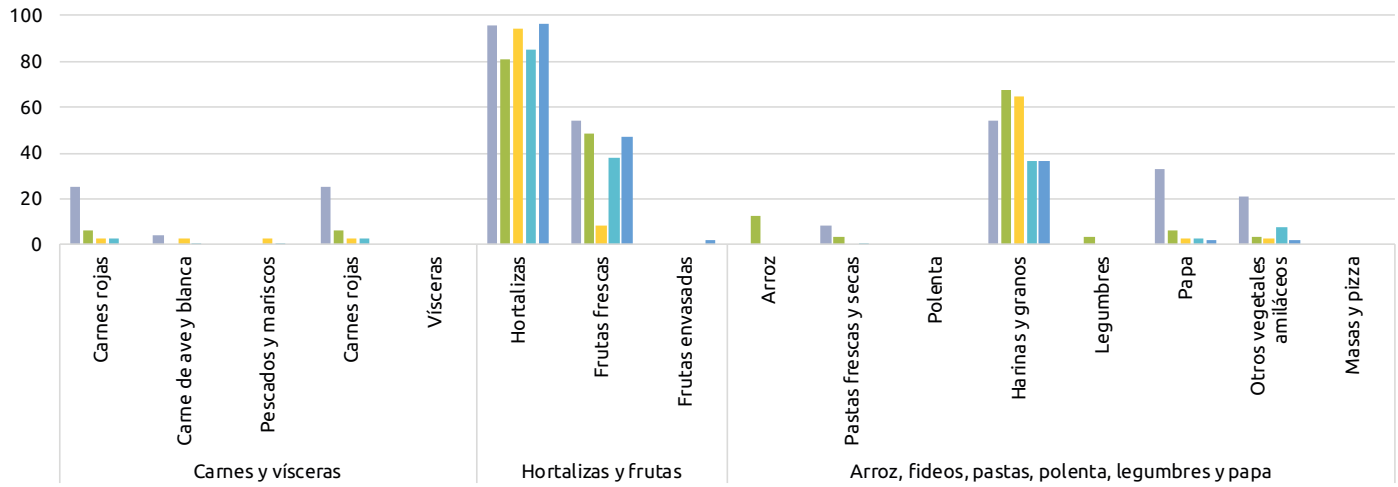


Composición de la categoría "Hortalizas y/o frutas"

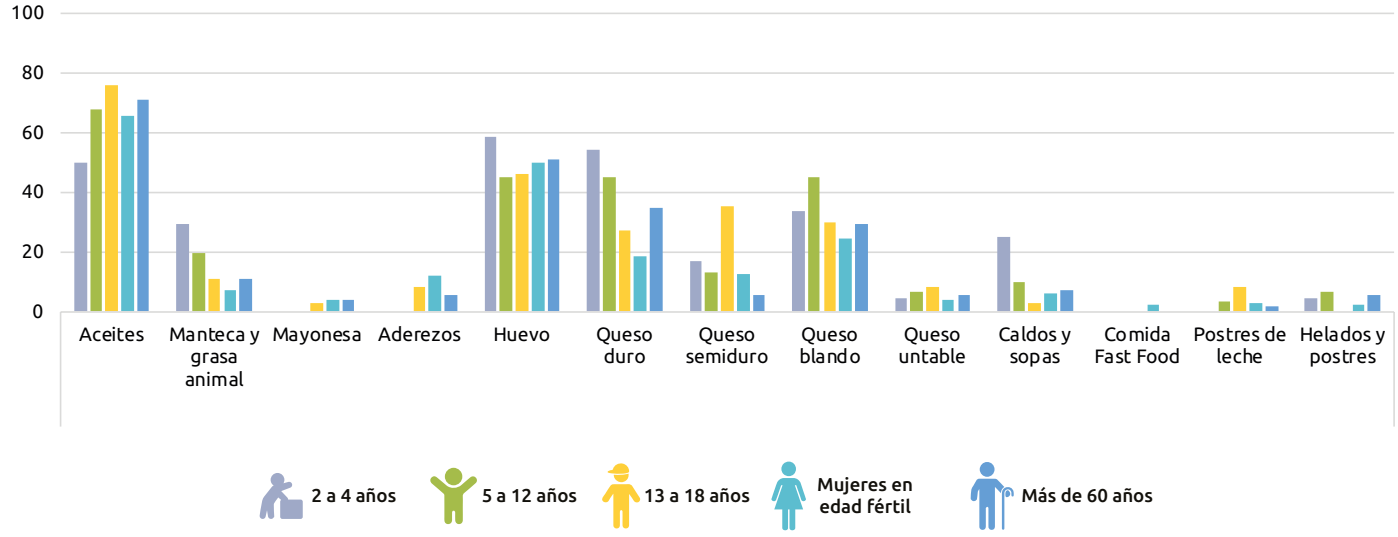
La presencia de huevo, harinas y quesos en la categoría hortalizas y/o frutas, indica la utilización de hortalizas como rellenos de tartas, empanadas, canelones, lasañas, entre otras preparaciones.

% Consumidores

Almuerzo - Componentes Principales



Almuerzo - Agregados

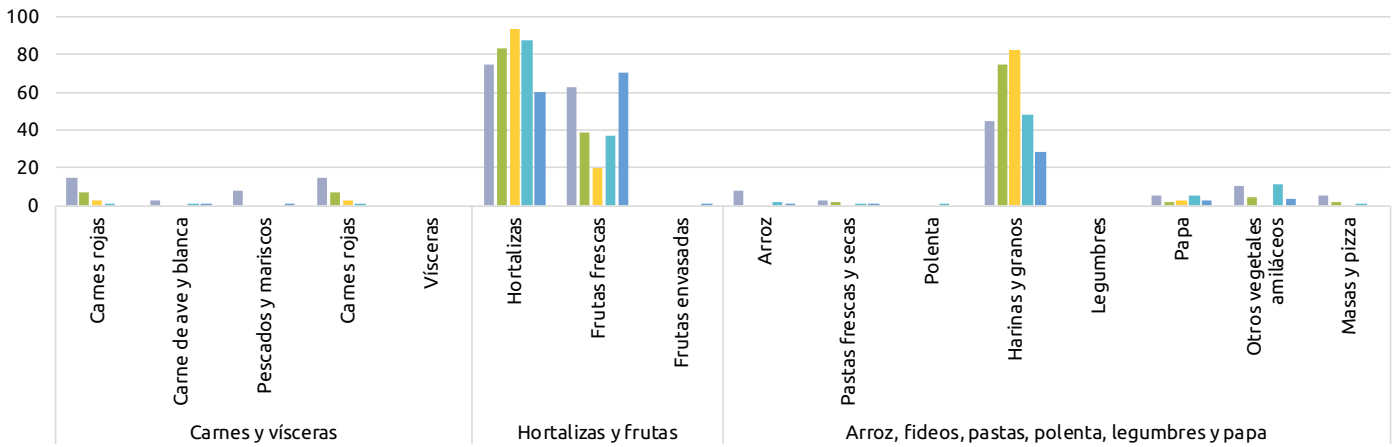


Cantidad consumida

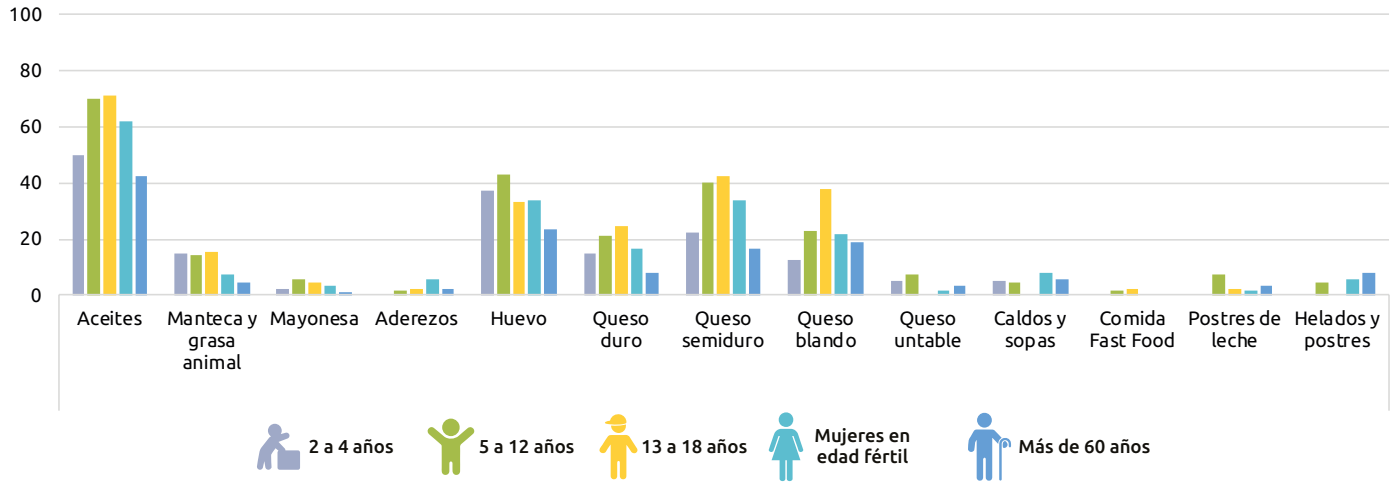
ALMUERZO	Niños 2 a 4 años		Niños 5 a 12 años		Adolescentes 13 a 18 años		Mujeres en edad fértil		Adultos >60 años	
Alimentos	*Consumo promedio*	*Porción promedio*	*Consumo promedio*	*Porción promedio*	*Consumo promedio*	*Porción promedio*	*Consumo promedio*	*Porción promedio*	*Consumo promedio*	*Porción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

% Consumidores

Cena - Componentes Principales



Cena - Agregados



Cantidad consumida

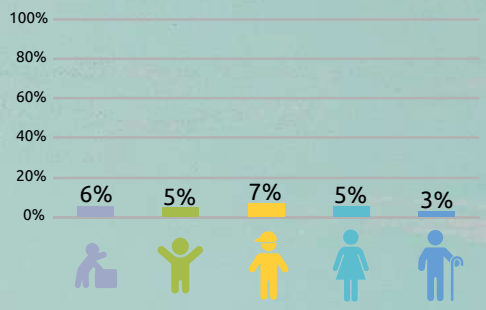
CENA	Niños 2 a 4 años		Niños 5 a 12 años		Adolescentes 13 a 18 años		Mujeres en edad fértil		Adultos >60 años	
Alimentos	*Consumo promedio*	*Porción promedio*	*Consumo promedio*	*Porción promedio*	*Consumo promedio*	*Porción promedio*	*Consumo promedio*	*Porción promedio*	*Consumo promedio*	*Porción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

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

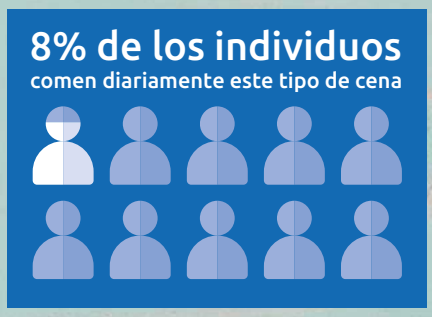
ALMUERZO/CENA 8
Otros

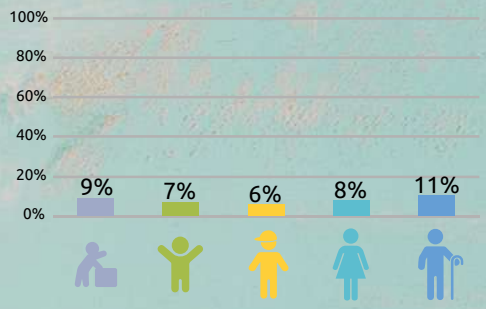
Dentro de los “otros” (consumido por menos del 10% de los individuos) se evidencia la participación de una miscelánea de alimentos que muestran una moderada frecuencia pero en cantidades pequeñas. Con mayor participación de los alimentos considerados agregados que de los componenetes principales. Las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

Almuerzo



Cena

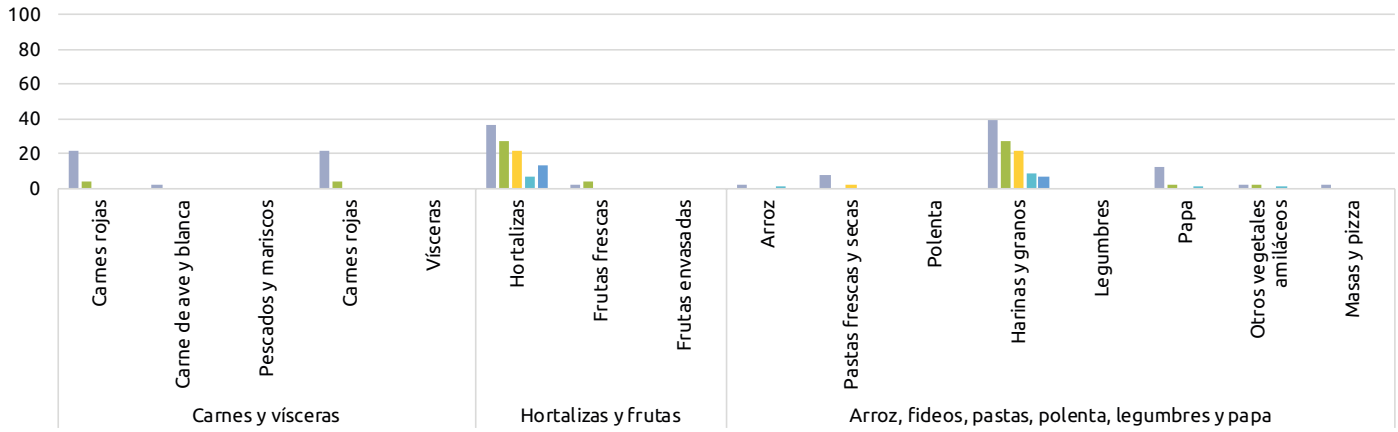




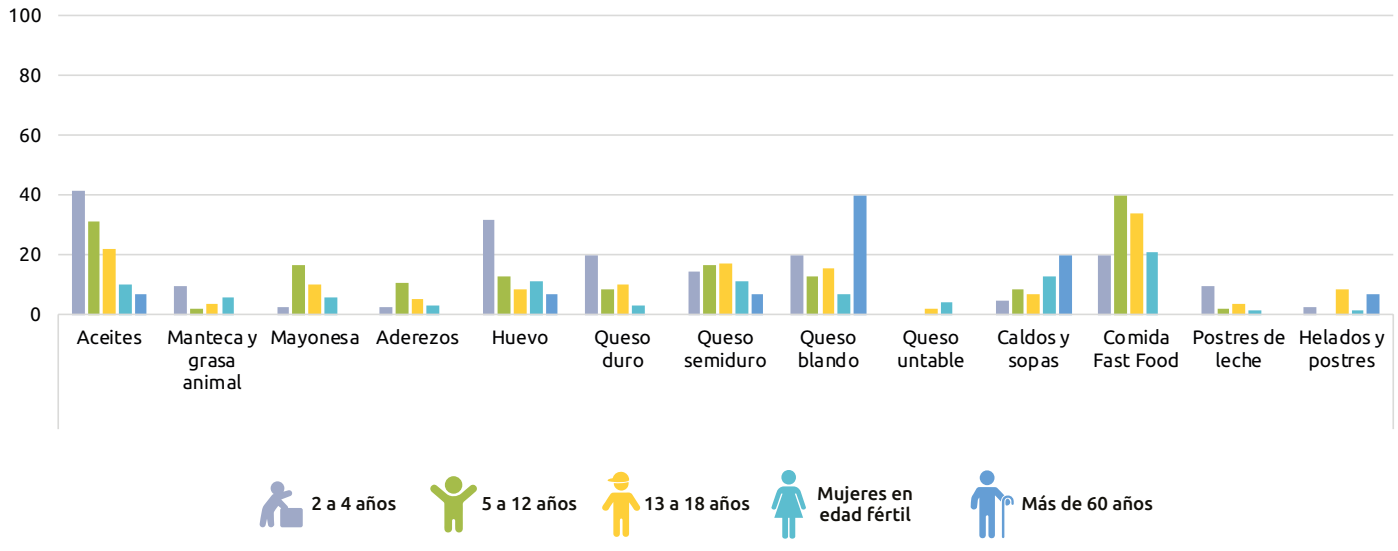
Composición de la categoría "Otros"

% Consumidores

Almuerzo - Componentes Principales



Almuerzo - Agregados

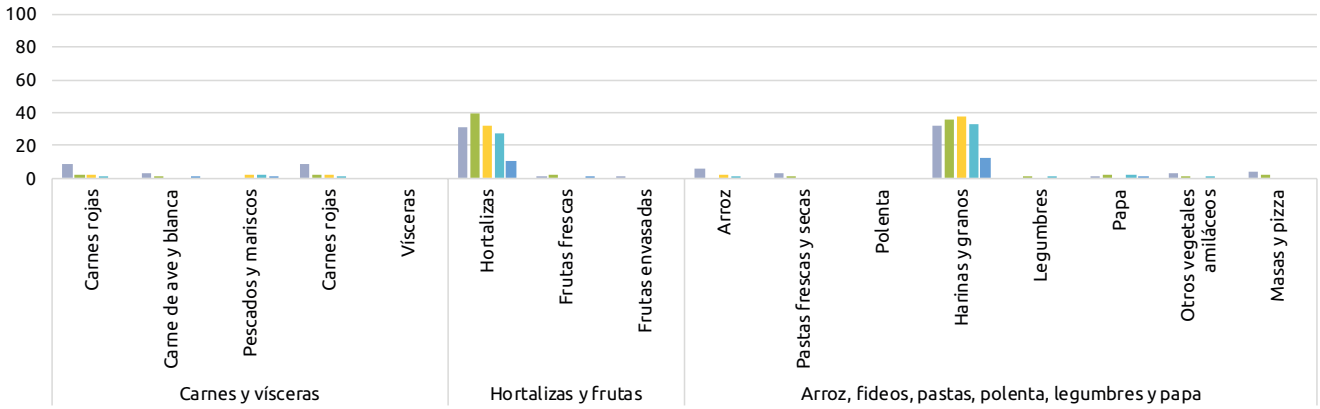


Cantidad consumida

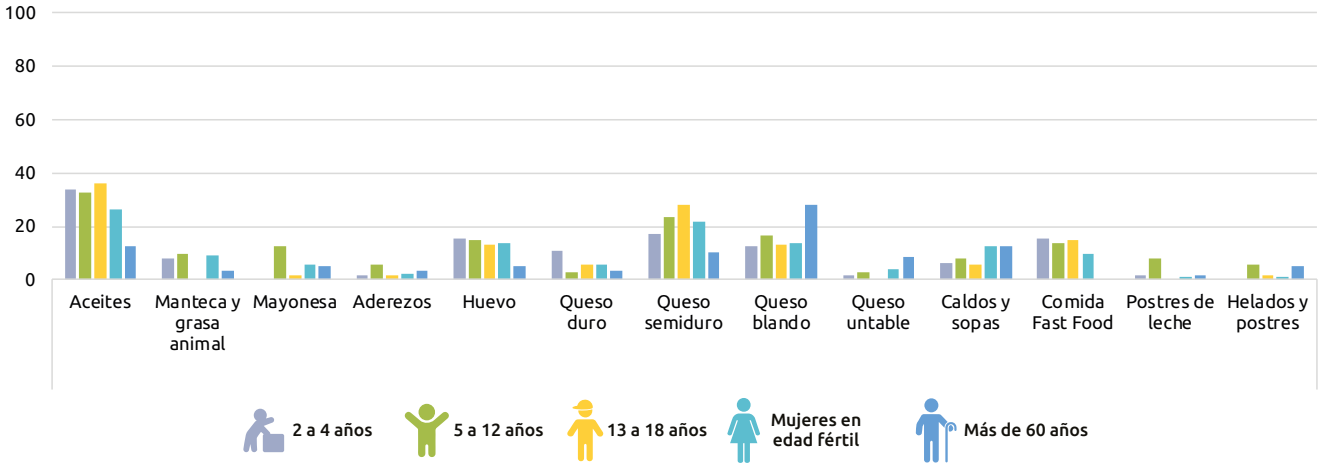
ALMUERZO	Niños 2 a 4 años		Niños 5 a 12 años		Adolescentes 13 a 18 años		Mujeres en edad fértil		Adultos >60 años	
Alimentos	*Consumo promedio*	*Porción promedio*	*Consumo promedio*	*Porción promedio*	*Consumo promedio*	*Porción promedio*	*Consumo promedio*	*Porción promedio*	*Consumo promedio*	*Porción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

% Consumidores

Cena - Componentes Principales



Cena - Agregados



Cantidad consumida

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

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

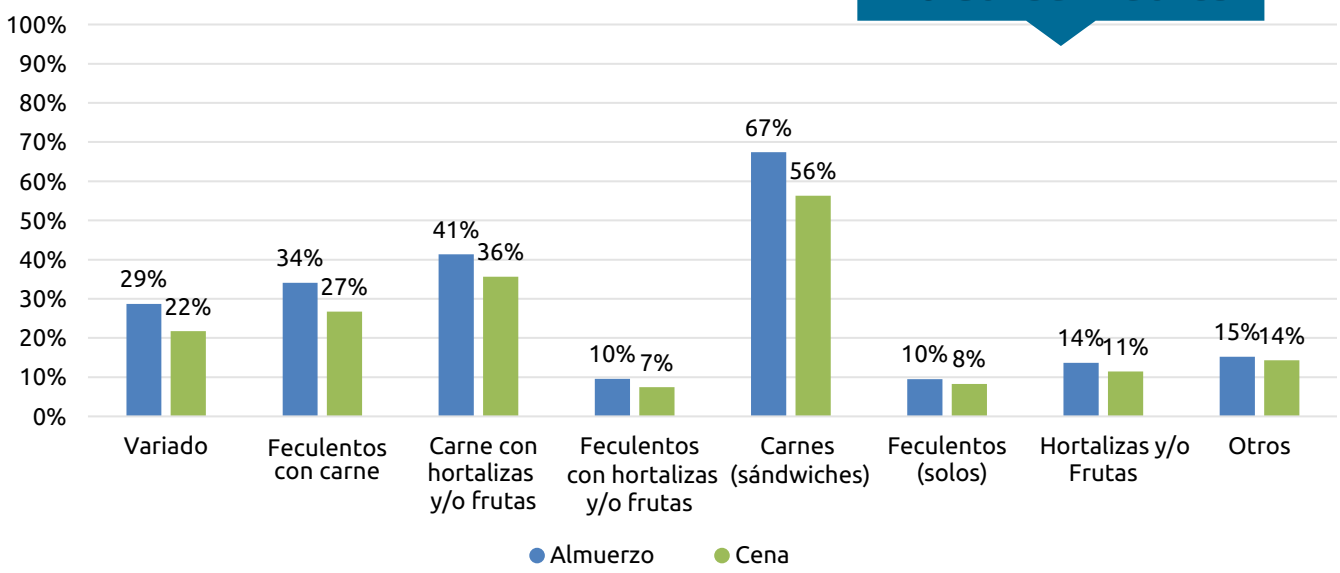
Pan en el almuerzo y la cena

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

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

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

% Consumidores



Cantidad consumida

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

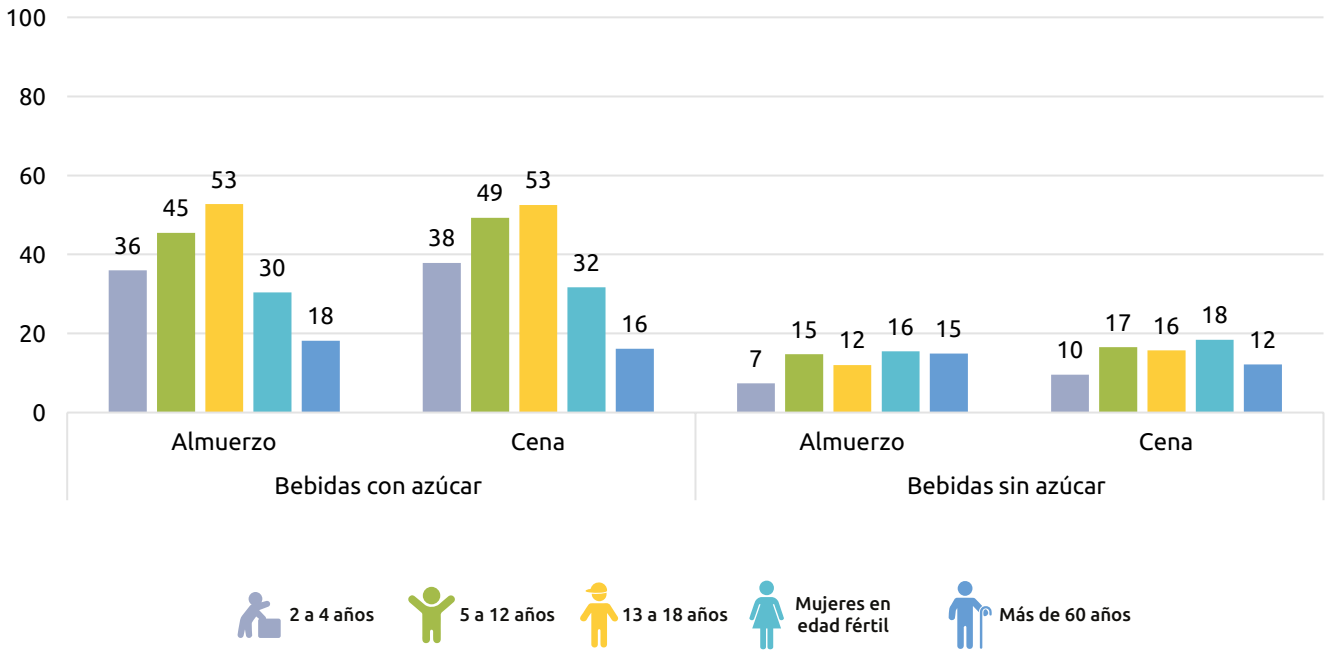
Cantidad consumida

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

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

Bebidas en el almuerzo y la cena

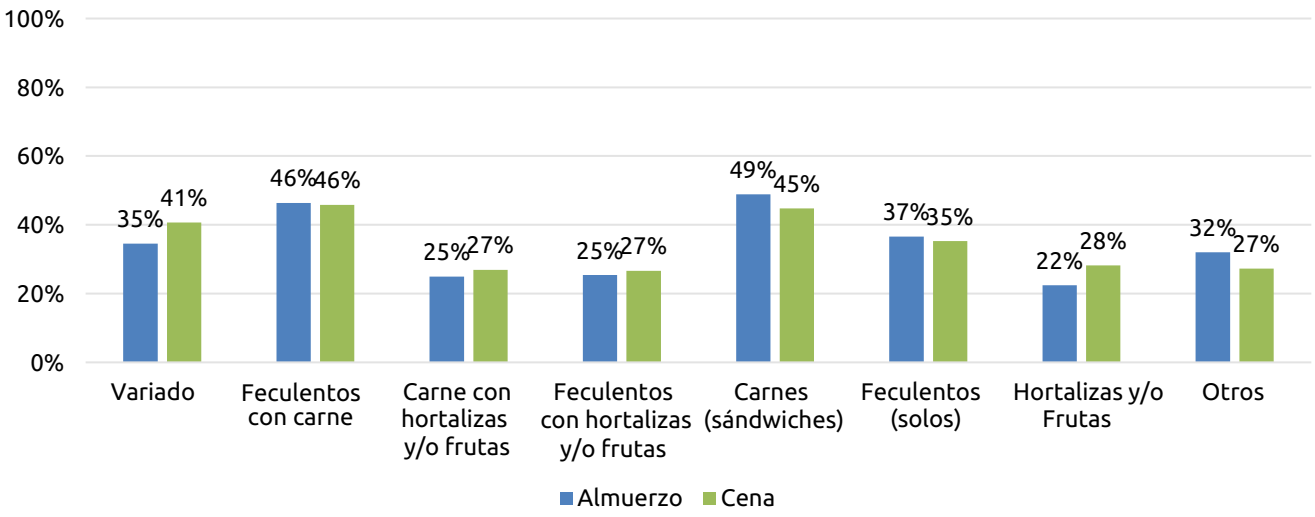
El gráfico a continuación muestra el porcentaje de individuos de cada grupo etario que consume bebidas con o sin azúcar en el almuerzo y la cena. Como se observa, las bebidas con azúcar tienen una mayor participación en estas comidas que las sin azúcar, y son los niños y adolescentes los que más las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



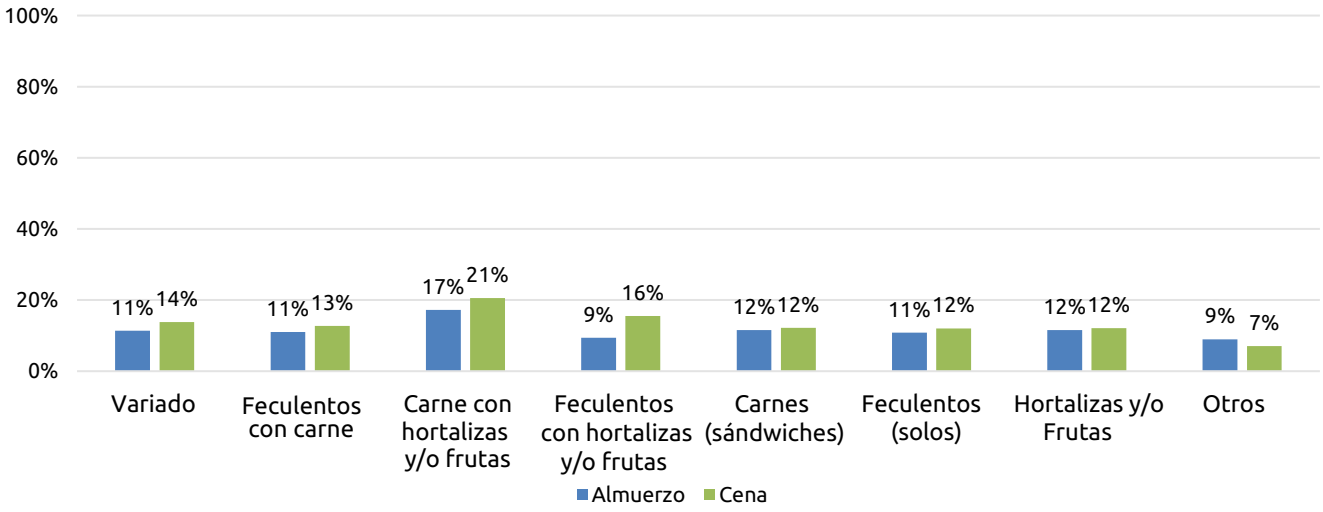
Los resultados muestran un menor consumo de bebidas con azúcar en los tipos de almuerzo y cena que incluyen hortalizas y frutas, posiblemente no relacionado con el tipo de comida sino con el perfil de individuo que consume ese menú. Dado que en la encuesta no se registró el agua y la soda, es necesario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

% Consumidores

Bebidas con azúcar



Bebidas sin azúcar



CENTRO DE ESTUDIOS SOBRE NUTRICION INFANTIL DR. ALEJANDRO O'DONNELL CESNI

Cantidad consumida

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

BEBIDAS EN EL ALMUERZO Y LA CENA

Cantidad consumida

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

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

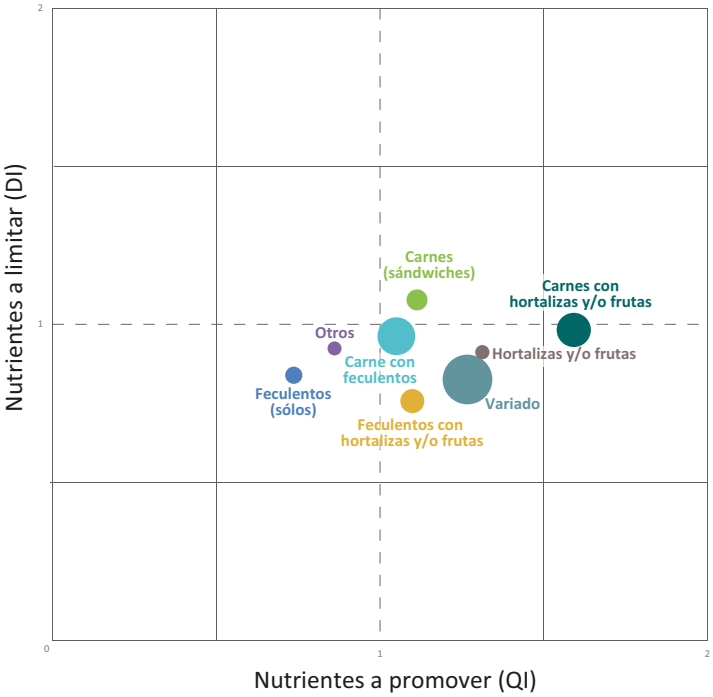
Valoración de la calidad nutricional de los almuerzos y cenas

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

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

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

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



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

Acerca del almuerzo y cena

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

- Los alimentos o grupos de alimentos principales que se combinan en los diferentes tipos de almuerzos y cenas son, las carnes (vacuna, de ave, pescado y otras carnes) y vísceras; las hortalizas no feculentas y frutas; y los alimentos ricos en almidón (arroz, fideos, pastas, polenta, legumbres y papa).

- De la combinación de estos alimentos surgen 7 tipos de almuerzos y cenas.

- La distribución de estas combinaciones es semejante tanto en el almuerzo como en la cena

- A lo largo del ciclo vital las diferencias son menos acentuadas que en desayuno y merienda. Los adultos consumen más combinaciones con hortalizas y frutas, mientras que los niños más aquellas con alimentos feculentos.

- Tanto en almuerzo como en la cena, dos terceras partes de los consumos corresponden a las combinaciones: 1) variado, (que incluye alimentos de todos los grupos); 2) carne con feculentos y 3) carne con hortalizas y frutas.

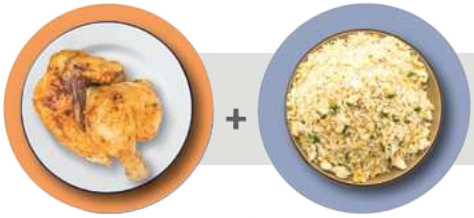
- La categoría de carnes solas está compuesta principalmente por embutidos y fiambres y se observó una mayor frecuencia de pan, por lo que se denominó como sándwiches de carnes. Su consumo es más alto en el almuerzo y entre los adolescentes.

- En términos de calidad nutricional, las categorías que incluyen hortalizas y frutas presentan valores más altos de nutrientes a promover, mientras que la que sólo incluye feculentos presenta el valor más bajo. Todas las categorías definidas para almuerzo y cena tienen valores de nutrientes a limitar por debajo de los límites, a excepción de los sándwiches de carne.

CENTRO DE ESTUDIOS SOBRE NUTRICION INFANTIL
DR. ALEJANDRO O'DONNELL
CESNI

Almuerzos y cenas

Variado



Carne con feculentos

Carnes con hortalizas y/o frutas

Feculentos con hortalizas y/o frutas

Carnes (sándwiches)

Feculentos (sólos)

Hortalizas y/o frutas

Otros

Algunos de los interrogantes que surgen son...

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

¿Qué factores intervienen en la conformación de cada tipología?

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

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

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

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

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

Entrecomidas

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

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

b) las infusiones o bebidas,

c) los sólidos, tanto salados como dulces,

d) las frutas.

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

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

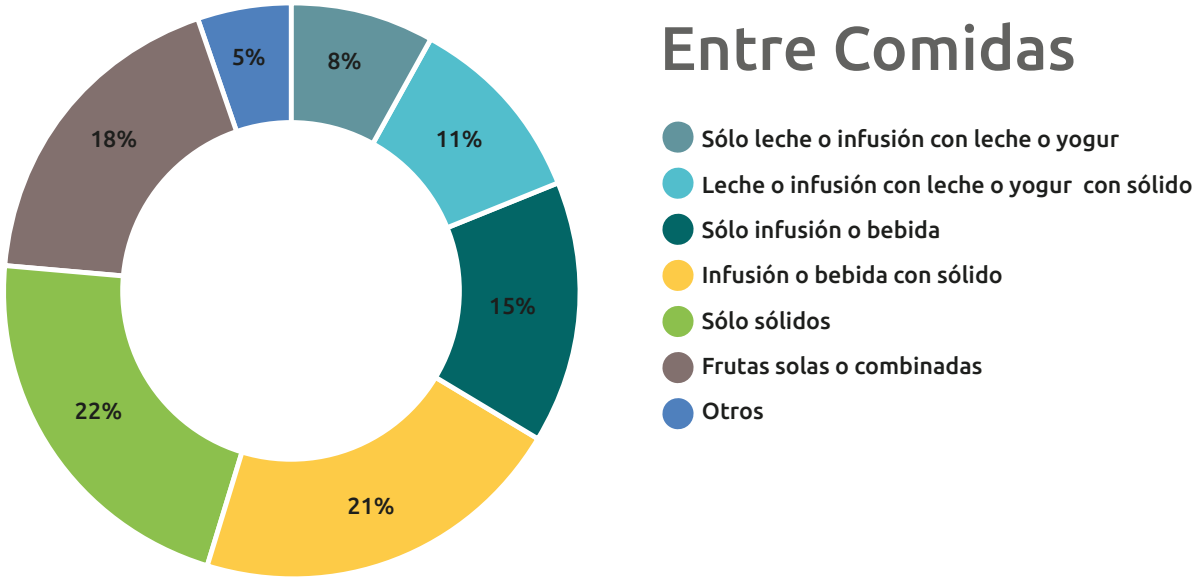
Hay mucha similitud con los grupos de alimentos consumidos en desayuno y merienda, la única diferencia es la mayor presencia de frutas, lo que implica que pasen de ser un agregado a un grupo principal.

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

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

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

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



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

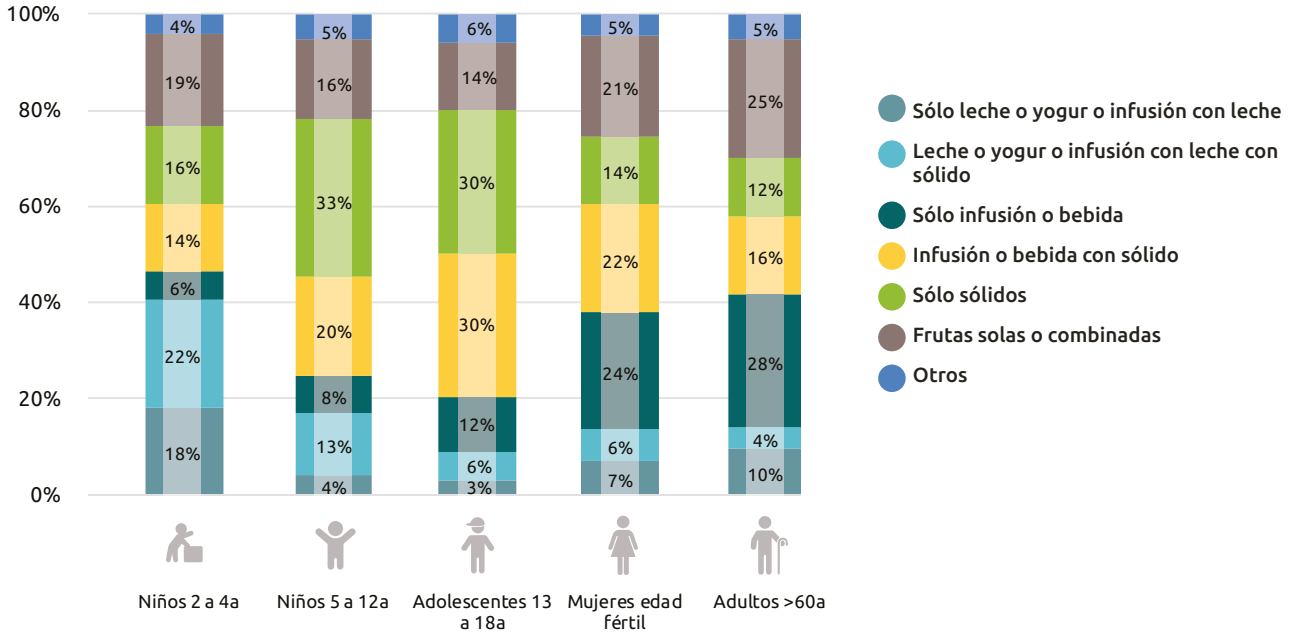
Se evidencian notables diferencias entre los grupos etarios, las más destacables son:

- Los adultos consumen más infusiones o bebidas y los niños más leche o infusiones con leche o yogur, similar a lo observado en desayuno y merienda.

- Los escolares y adolescentes consumen más sólidos. Dos terceras partes los consume solos o combinados.

- Las frutas son elegidas por 1 de cada 5 individuos, con valores levemente superiores en adultos y niños preescolares.

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



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

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

ENTRECOMIDAS 1
Sólo leche o infusión con leche o yogur

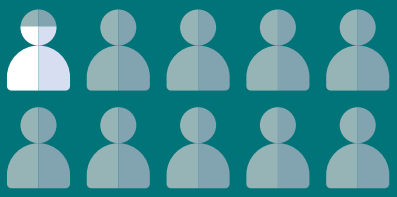
Ejemplos

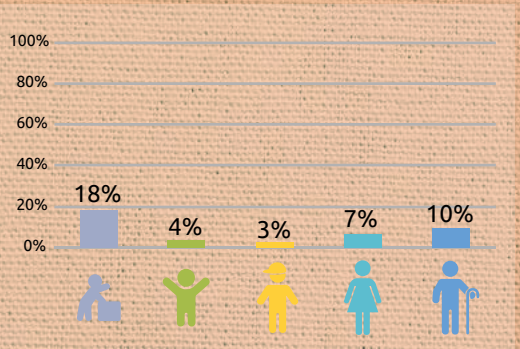
• Leche • Café con leche • Té con leche
• Chocolatada • Yogur

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

Entrecomidas

8% de los individuos
comen diariamente este tipo de entrecomida





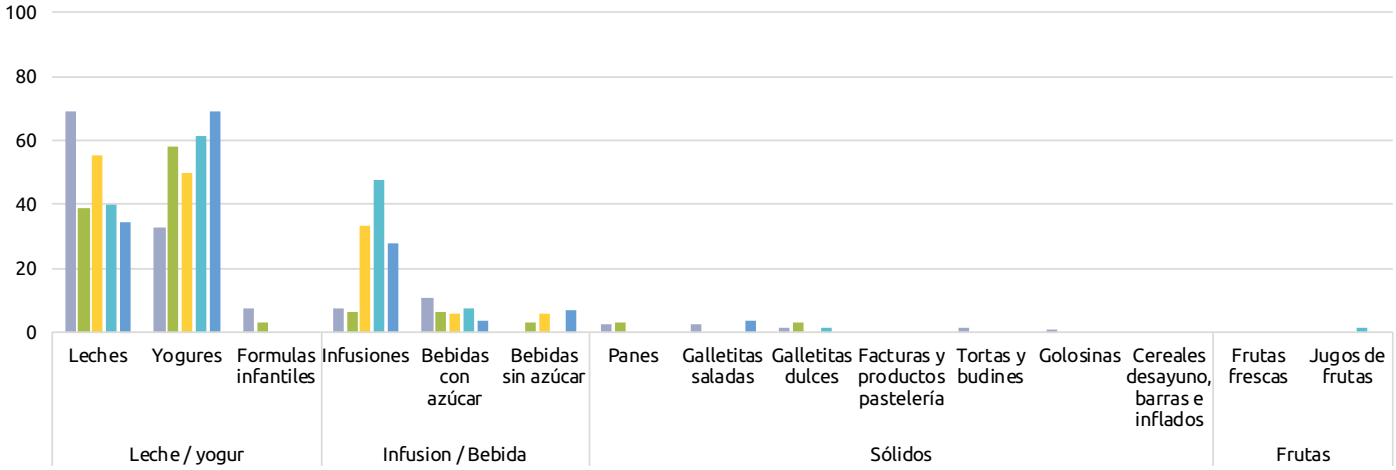
Composición de la categoría "sólo leche o infusión con leche o yogur"

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

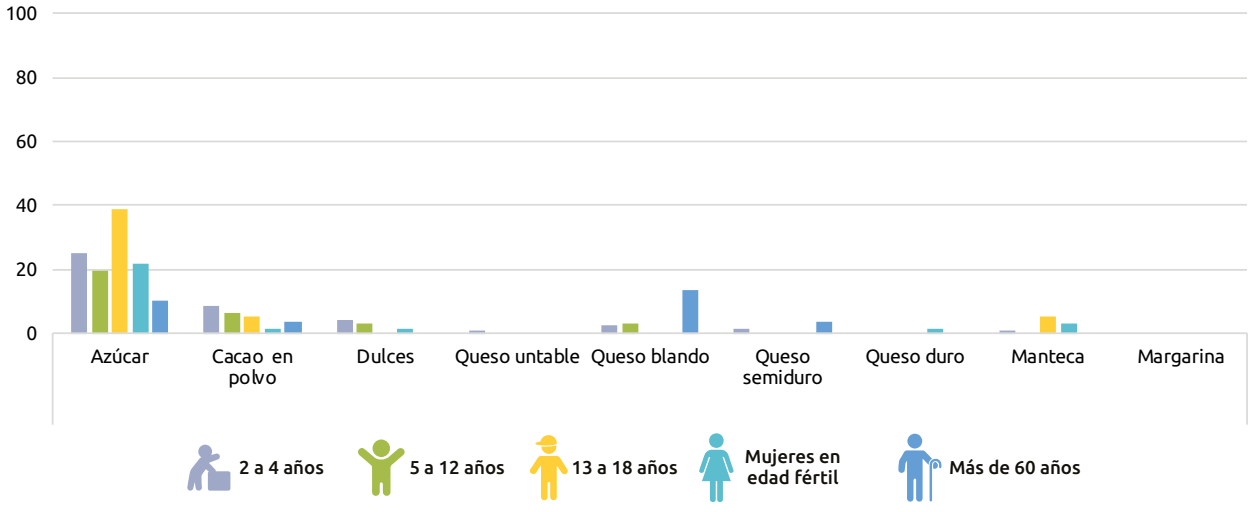
Al observar las cantidades se evidencia que las infusiones con leche son más frecuentes a medida que avanza la edad, al igual que lo observado para esta categoría en desayuno y merienda.

% Consumidores

Entrecomidas - Componentes principales



Entrecomidas - Agregados



CENTRO DE ESTUDIOS SOBRE NUTRICION INFANTIL DR. ALEJANDRO O'DONNELL CESNI

Cantidad consumida

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

ENTRECOMIDAS 2
Leche o infusión con leche o yogur y sólido

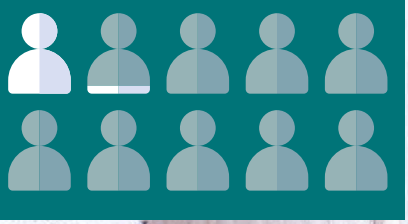
Ejemplos

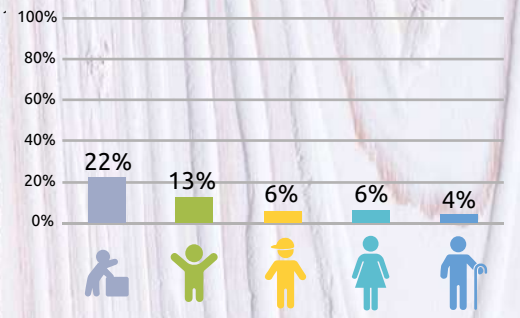
• Yogur con cereales • Yogur y galletitas con mermelada
• Leche, jugo y galletitas • Café con leche y pan con manteca y dulce
• Café con leche y facturas • Té con leche y galletitas
• Mate cocido con leche y pan con queso • Chocolatada y alfajor
Mate cocido con leche y vainillas • Leche, gaseosa y alfajor

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

Entrecomidas

11% de los individuos
comen diariamente este tipo de entrecomida



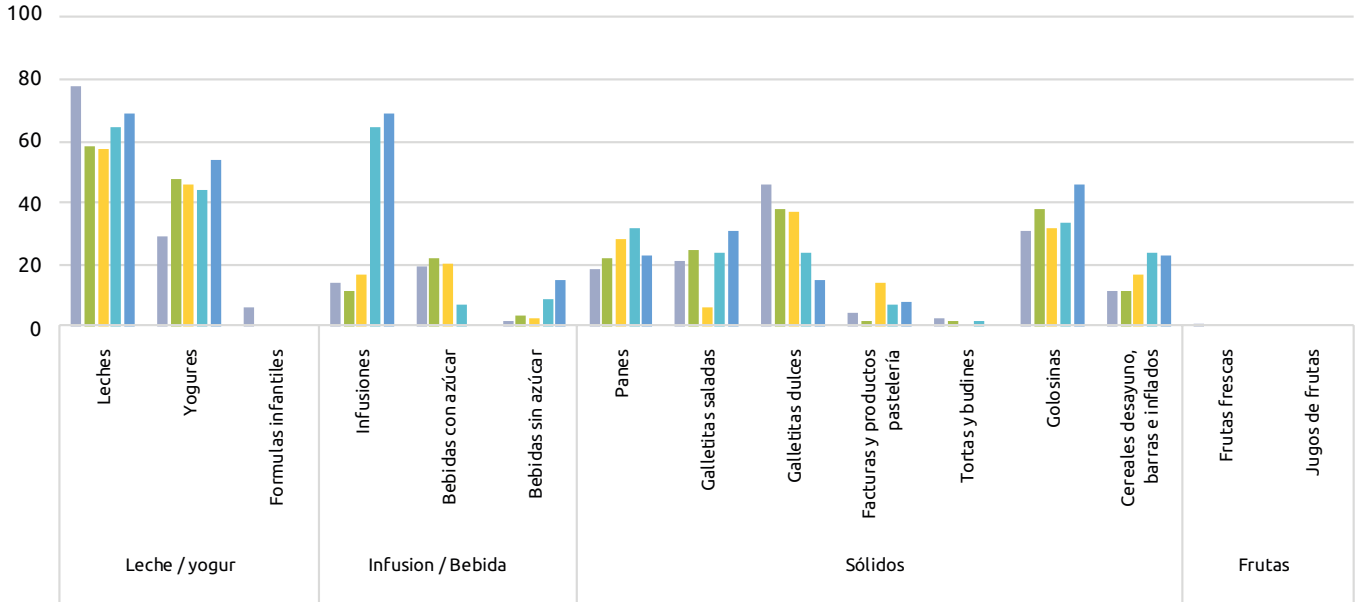


Composición de la categoría "Leche o infusión con leche o yogur y sólido"

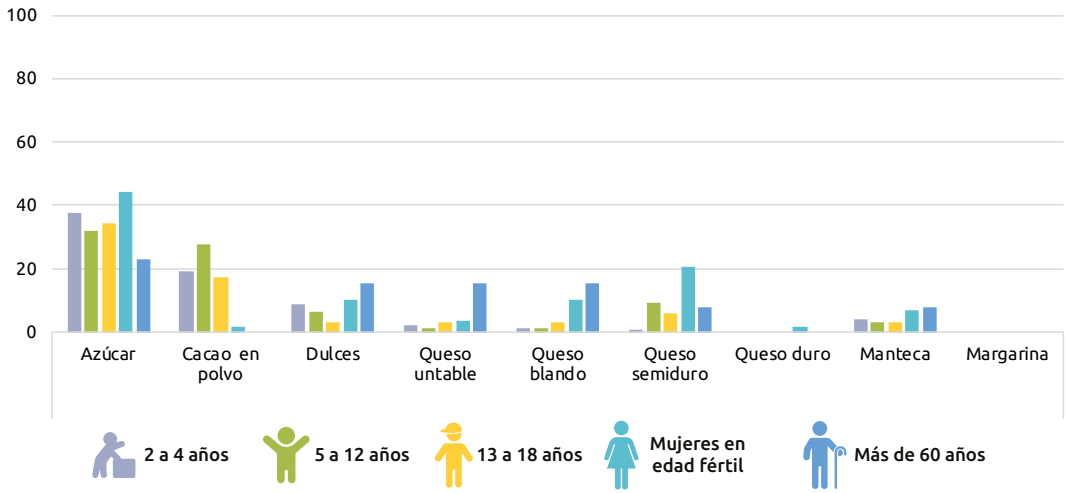
La leche y los yogures son más frecuentes que las infusiones, que ascienden a medida que aumenta la edad. Las bebidas con azúcar tienen una frecuencia menor aún, y la adolescencia es el momento de mayor consumo. En el grupo de los sólidos, las galletitas dulces y golosinas prevalecen por sobre los sólidos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

% Consumidores

Entrecomidas - Componentes principales



Entrecomidas - Agregados



Cantidad consumida

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

ENTRECOMIDAS 3
Sólo infusión o bebida

Ejemplos

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

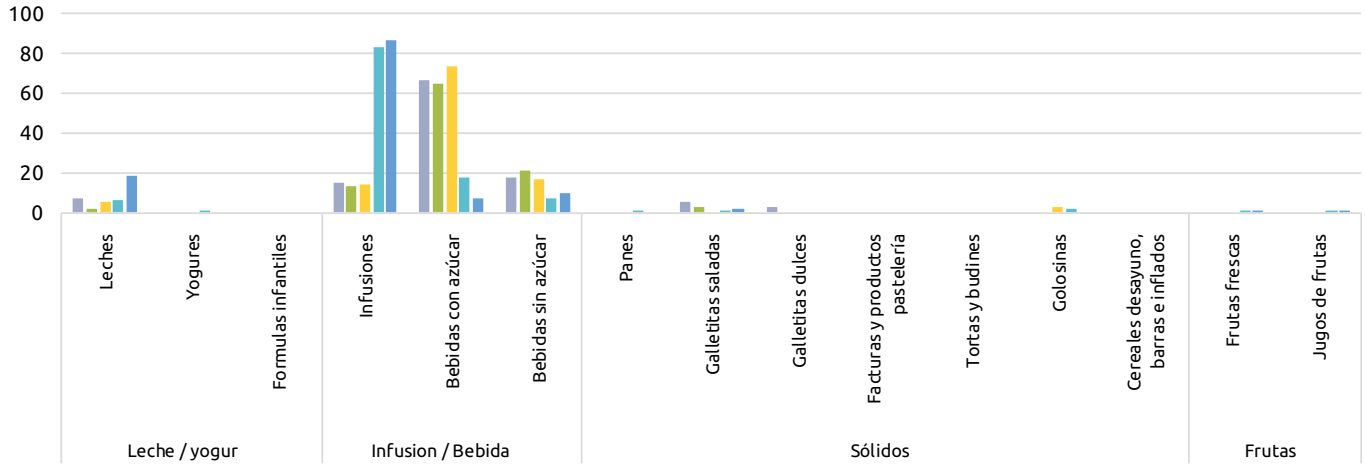
Esta opción es la menos elegida en los niños, mientras que a medida que aumenta la edad crece y es la más frecuente en la etapa adulta (1 de cada 3 adultos consume sólo infusiones o bebidas en las entrecomidas).

Composición de la categoría "Sólo infusión o bebida"

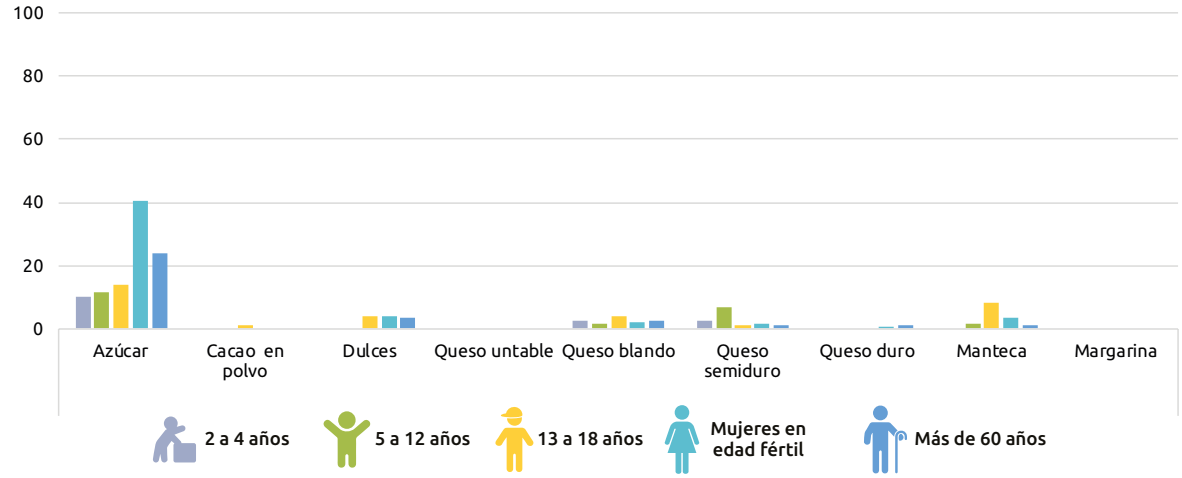
Las infusiones son más elegidas que las bebidas, aunque aquí las bebidas aparecen con mayor frecuencia que la misma categoría de desayuno y merienda, especialmente en los niños y adolescentes

% Consumidores

Entrecomidas - Componentes principales



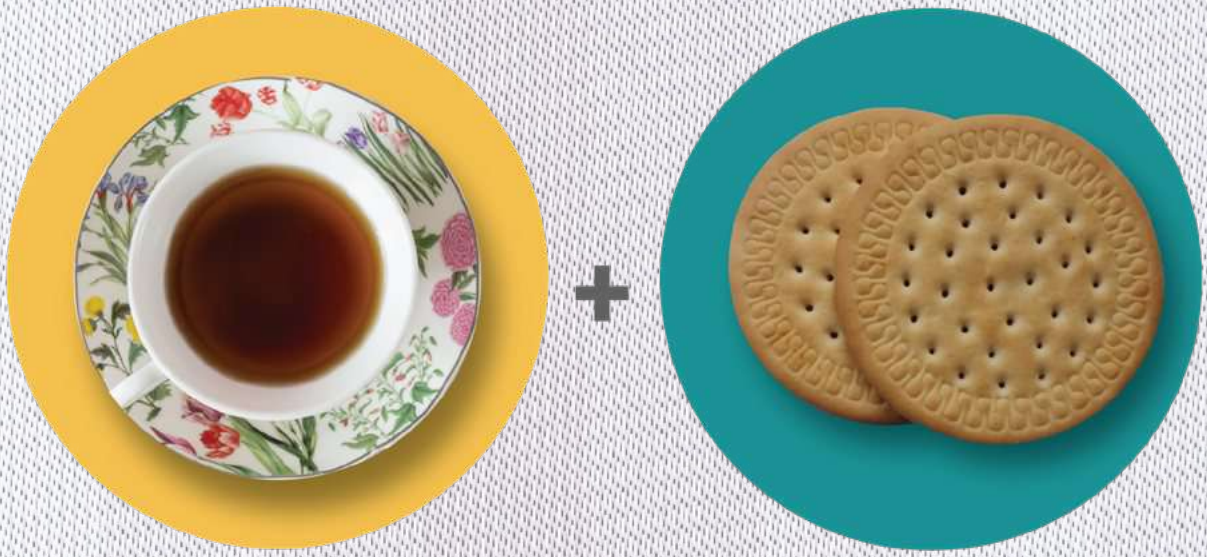
Entrecomidas - Agregados



Cantidad consumida

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

ENTRECOMIDAS 4
Infusión o bebidas con sólido

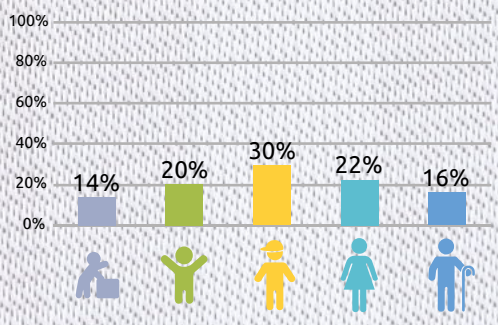


Ejemplos

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

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

Entrecomidas

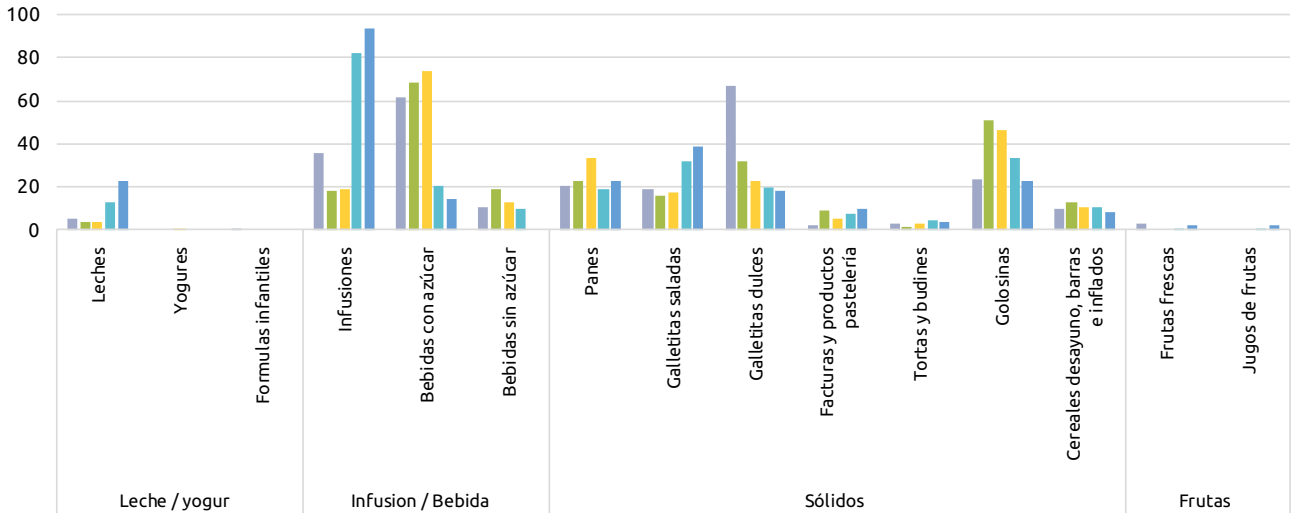


Composición de la categoría "Infusión o bebidas con sólido"

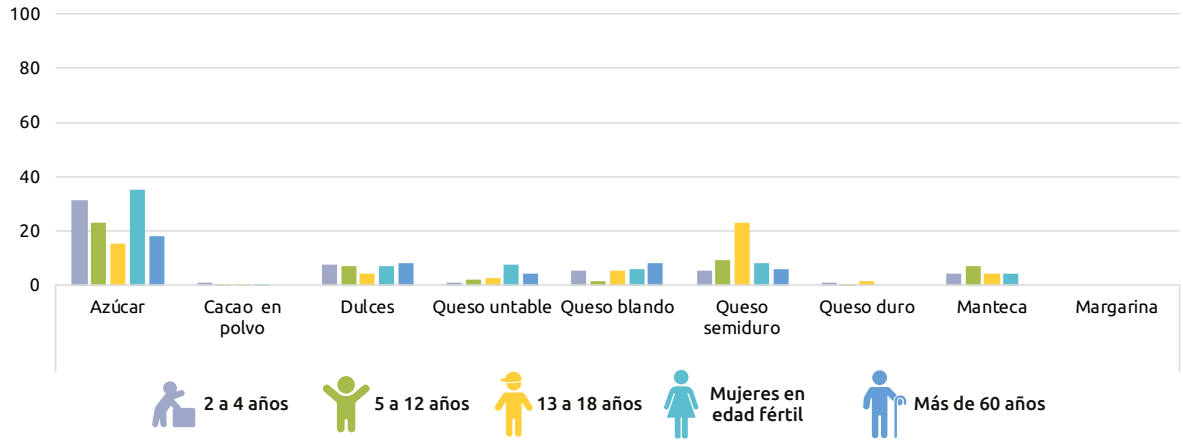
A diferencia de la categoría 3 (sólo infusión o bebida), aquí las bebidas con azúcar son más frecuentes que las infusiones. En los niños y adolescentes el promedio de consumo de bebidas supera a las infusiones, y en los adultos a la inversa. Las opciones de sólidos dulces son más frecuentes que las saladas,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

% Consumidores

Entrecomidas - Componentes principales



Entrecomidas - Agregados



Cantidad consumida

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

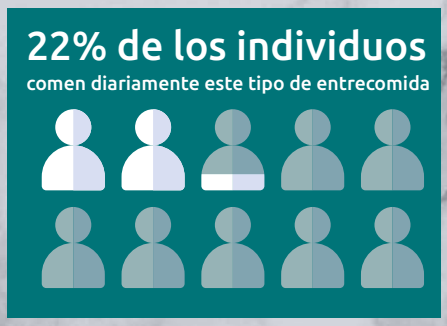
ENTRECOMIDAS 5
Sólo sólidos

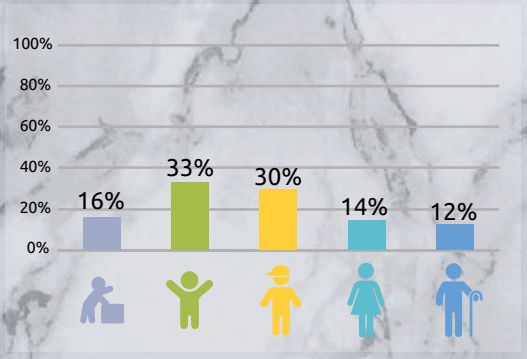
Ejemplos

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

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

Entrecomidas



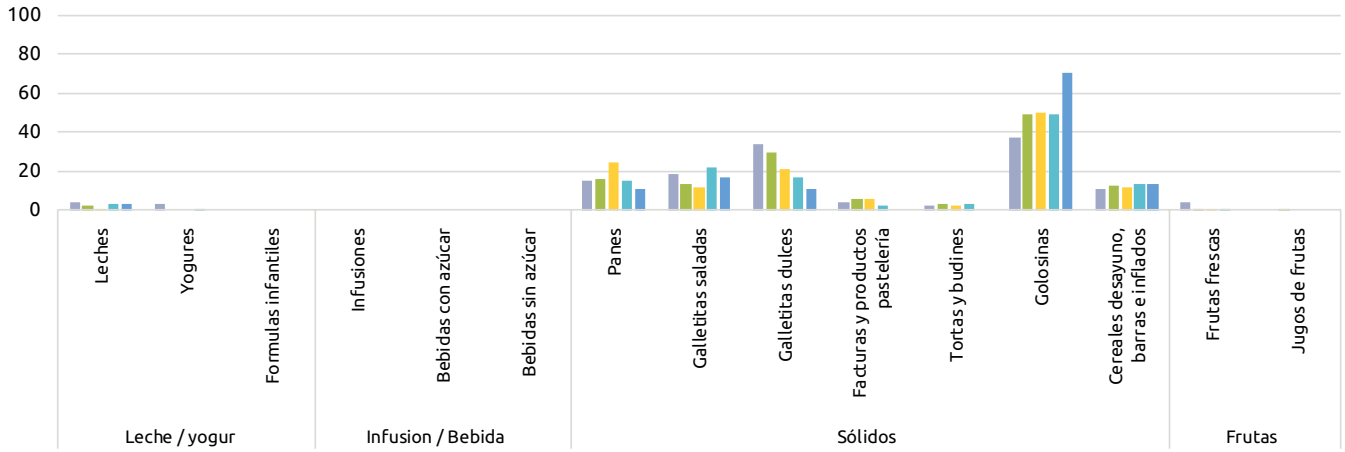


Composición de la categoría "Solo sólidos"

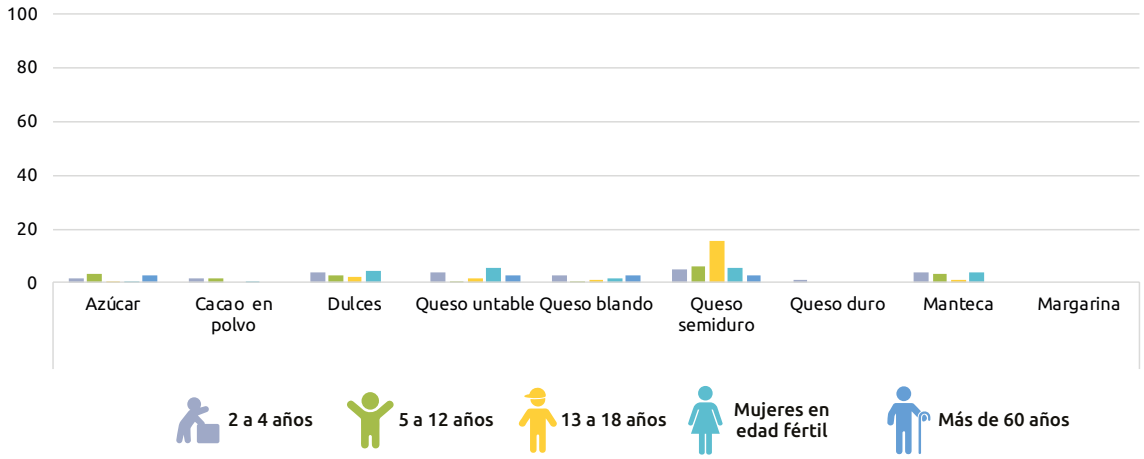
Dentro de los alimentos que lo componen predominan las opciones dulces como golosinas (especialmente el alfajor) y galletitas dulces, al igual que en la categoría "infusión o bebida y sólido" y "leche o infusión con leche o yogur y sólido".

% Consumidores

Entrecomidas - Componentes principales



Entrecomidas - Agregados



Cantidad consumida

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

ENTRECOMIDAS 6
Frutas solas o combinadas

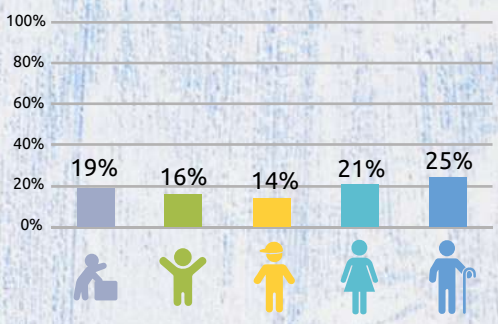
Ejemplos

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

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

Entrecomidas

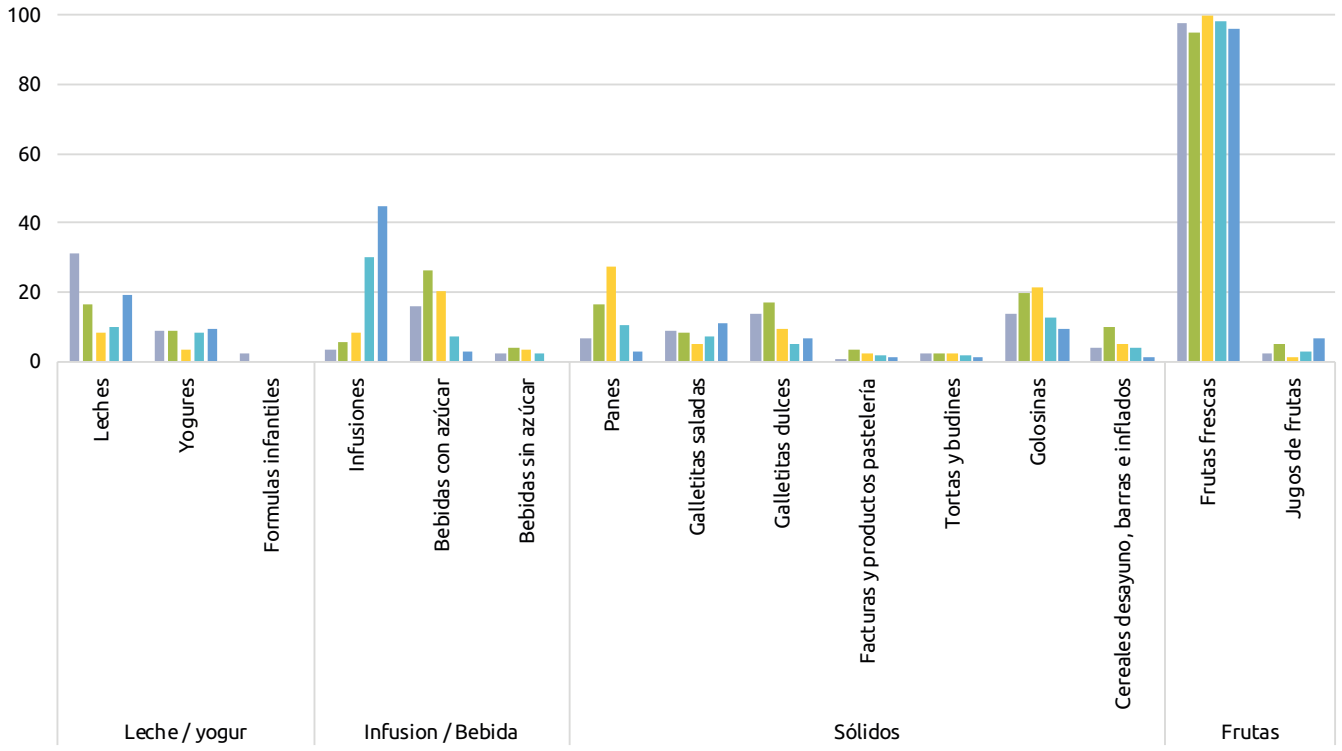
18% de los individuos
comen diariamente este tipo de entrecomida

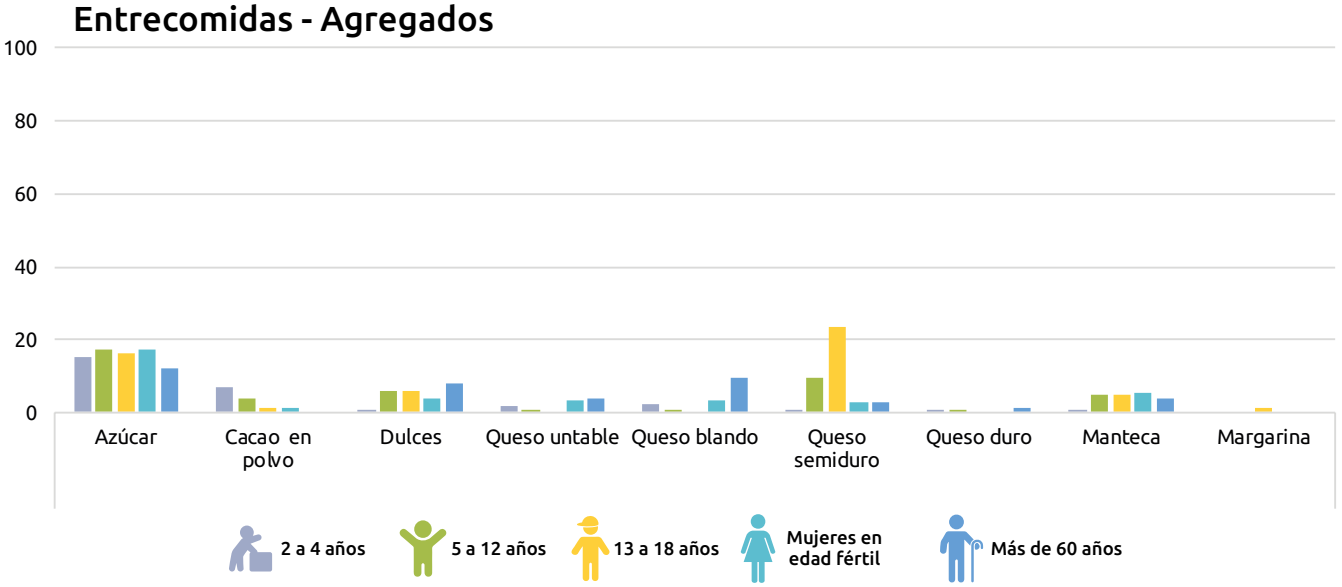


Composición de la categoría "Frutas solas o combinadas"

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

% Consumidores





Cantidad consumida

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

ENTRECOMIDAS 7
Otros

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

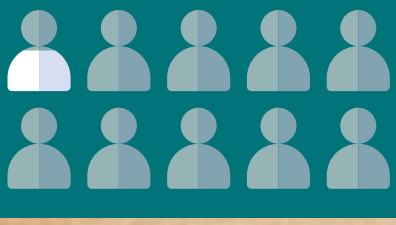
Es diversa, está encabezada por postres de leche, quesos y golosinas. Aparecen también individuos que consumen comidas elaboradas como por ejemplo tartas o empanadas, o alimentos que corresponden a otras categorías pero en cantidades pequeñas.

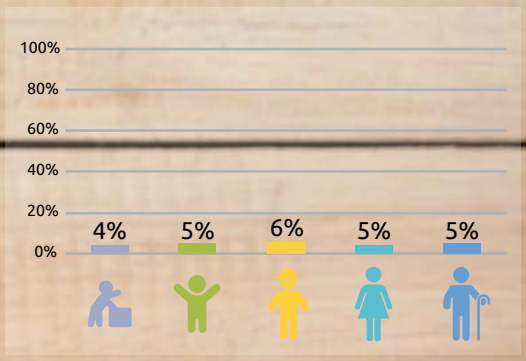
Ejemplos

• Postre de chocolate
• Caramelos • Almendras

Entrecomidas

5% de los individuos
comen diariamente este tipo de entrecomida

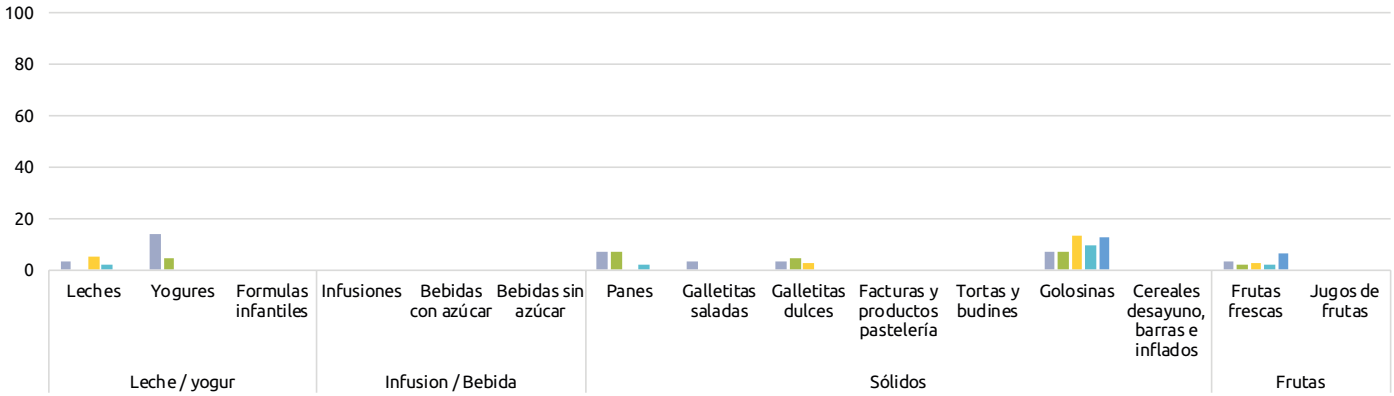




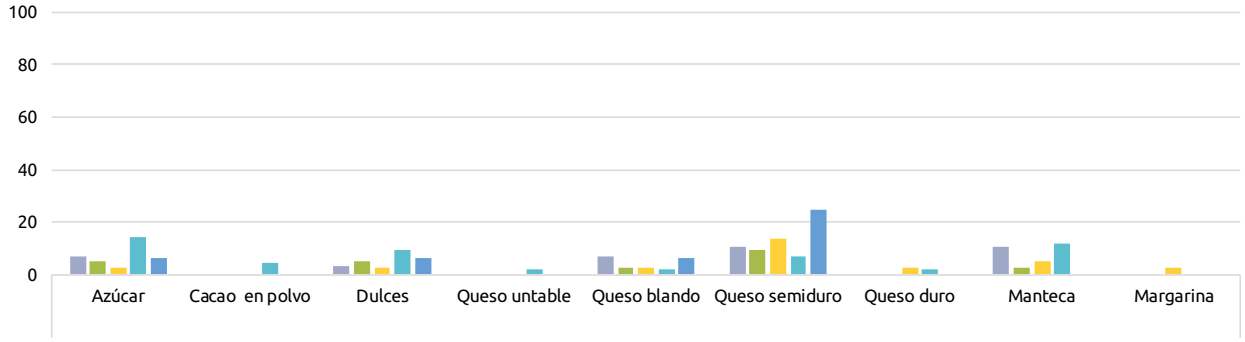
Composición de la categoría "Otros"

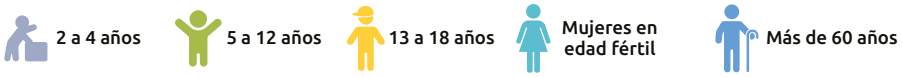
% Consumidores

Entrecomidas - Componentes principales



Entrecomidas - Agregados





ENTRECOMIDAS 7
Otros

Cantidad consumida

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

Valoración de la calidad nutricional de las entrecomidas

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

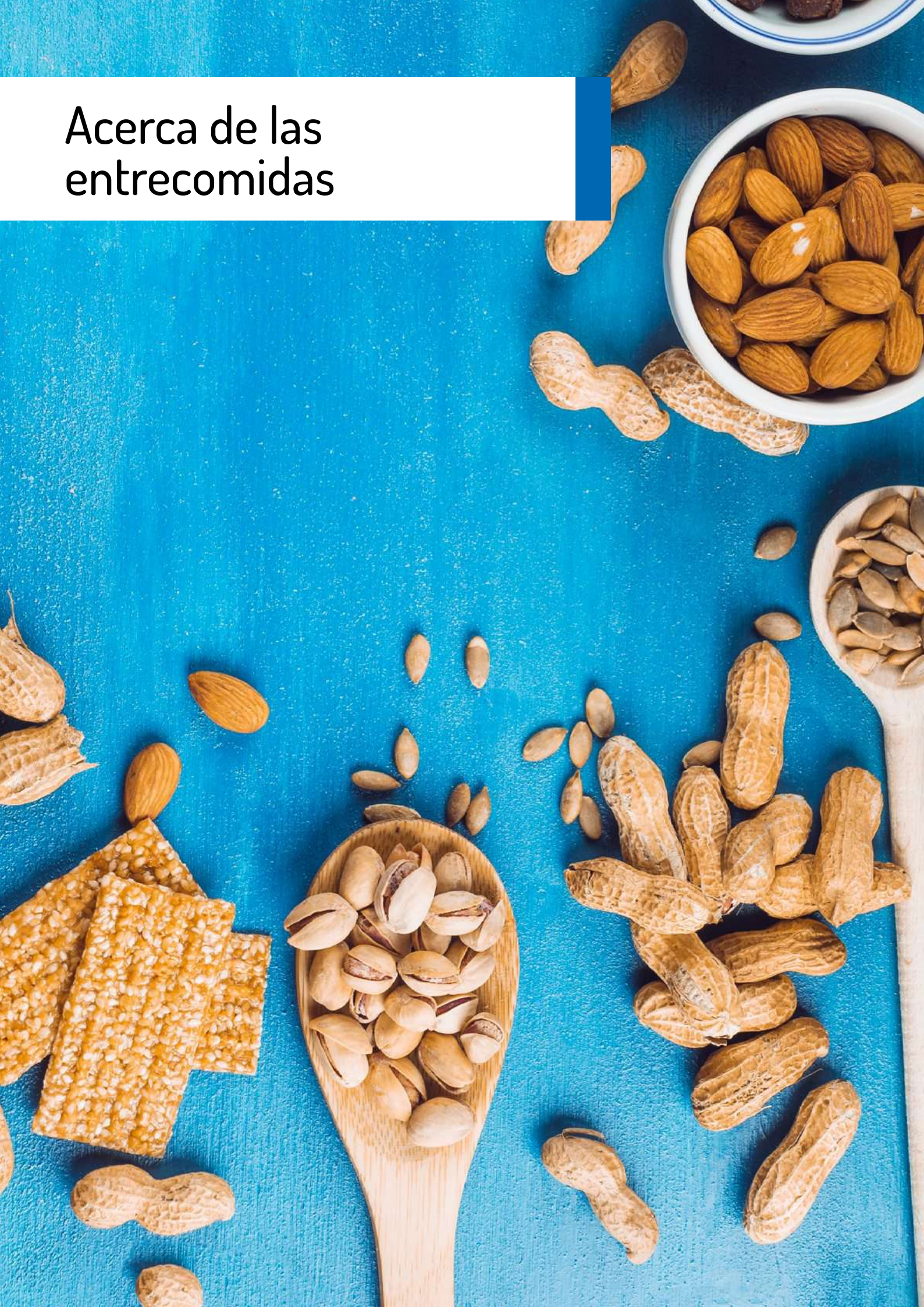
Valores de DI, QI y NB para cada una de las categorías de entre comidas

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

Valores de QI y DI para las categorías de entre comidas

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

Acerca de las entrecomidas



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

- A diferencia de lo observado en los otros momentos de comida, las entrecomidas son realizadas por una proporción menor de la población, con más frecuencia en los niños y adolescentes.

- Los alimentos o grupos de alimentos principales que se combinan en los diferentes tipos de entrecomidas son la leche, la infusión con leche y el yogur; las infusiones o bebidas; los sólidos, tanto salados como dulces; y las frutas.

- De la combinación de estos se identificaron 6 tipos de entrecomidas.

- Las categorías que incluyen sólidos y frutas son las más frecuentes, mientras que aquellas que incluyen leche, infusiones con leche y yogur, tanto solas como combinadas, son las menos frecuentes.

- La distribución de las diferentes categorías cambia a lo largo del ciclo vital.

- Los adultos consumen más infusiones o bebidas y los niños más leche o infusiones con leche o yogur, similar a lo observado en desayuno y merienda.

- La categoría de sólidos (galletitas, panificados, golosinas) son más elegidas entre los escolares y adolescentes. Mientras que la de frutas son más elegidas por los niños preescolares y los adultos.

- En términos de calidad nutricional, las categorías que incluyen leche o infusión con leche o yogur tienen valores buenos de nutrientes a promover pero están por encima de 1 en los nutrientes a limitar. La categoría de frutas tiene adecuados valores de nutrientes limitar y está cercana al valor ideal de nutrientes a promover.

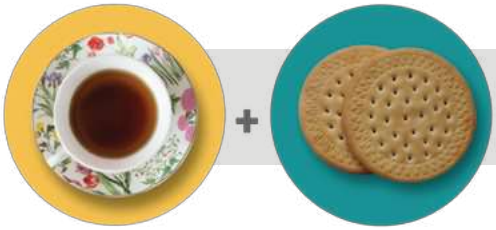
CENTRO DE ESTUDIOS SOBRE NUTRICION INFANTIL
DR. ALEJANDRO O'DONNELL
CESNI

Entrecomidas

Sólo leche o infusión con leche o yogur

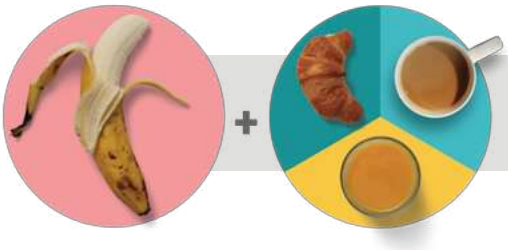
Leche o infusión con leche o yogur con sólido

Sólo infusión o bebida



Infusión o bebida con sólido

Sólo sólidos



Frutas solas o combinadas

Otros

Algunos de los interrogantes que surgen son...

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

¿Qué factores intervienen en la conformación de cada tipología?

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

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

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

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

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

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

Anexos

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

Desayuno

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

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

Vitamina C (mg)	9,8	11,8	8,6	14,4	9,3	15,6	8,7	22,8	8,8	21,7
Folato (ug)	58,0	69,7	77,9	93,2	103,2	144,2	71,2	84,1	83,4	81,4
Vitamina B12 (ug)	0,8	0,5	0,8	1,0	0,7	0,7	0,5	1,1	0,7	1,6
Tiamina (mg)	0,2	0,1	0,2	0,2	0,2	0,3	0,2	0,2	0,2	0,2
Riboflavina (mg)	0,4	0,2	0,4	0,3	0,5	0,3	0,3	0,2	0,3	0,2
Niacina (mg)	1,4	1,6	2,0	2,3	2,6	2,7	1,8	1,6	1,8	1,5
Vitamina E (mg)	1,8	1,1	1,6	1,2	1,5	1,4	0,8	1,0	0,8	0,9
Vitamina D (ug)	0,4	0,6	0,4	0,6	0,5	1,1	0,4	1,0	0,4	0,7
Nota: Calculado considerando los individuos que realizaron la ingesta.										

Tabla 2 Composición alimentaria del desayuno, por grupo etario

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

Almuerzo

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

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

Tabla 4 Composición alimentaria del almuerzo, por grupo etario

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

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

Merienda

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

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

Tabla 6 Composición alimentaria de la merienda, por grupo etario

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

Cena

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

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

Tabla 8 Composición alimentaria de la cena, por grupo etario

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

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

Entre comidas

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

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

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

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

Anexo 2. Análisis en población adulta de Rosario

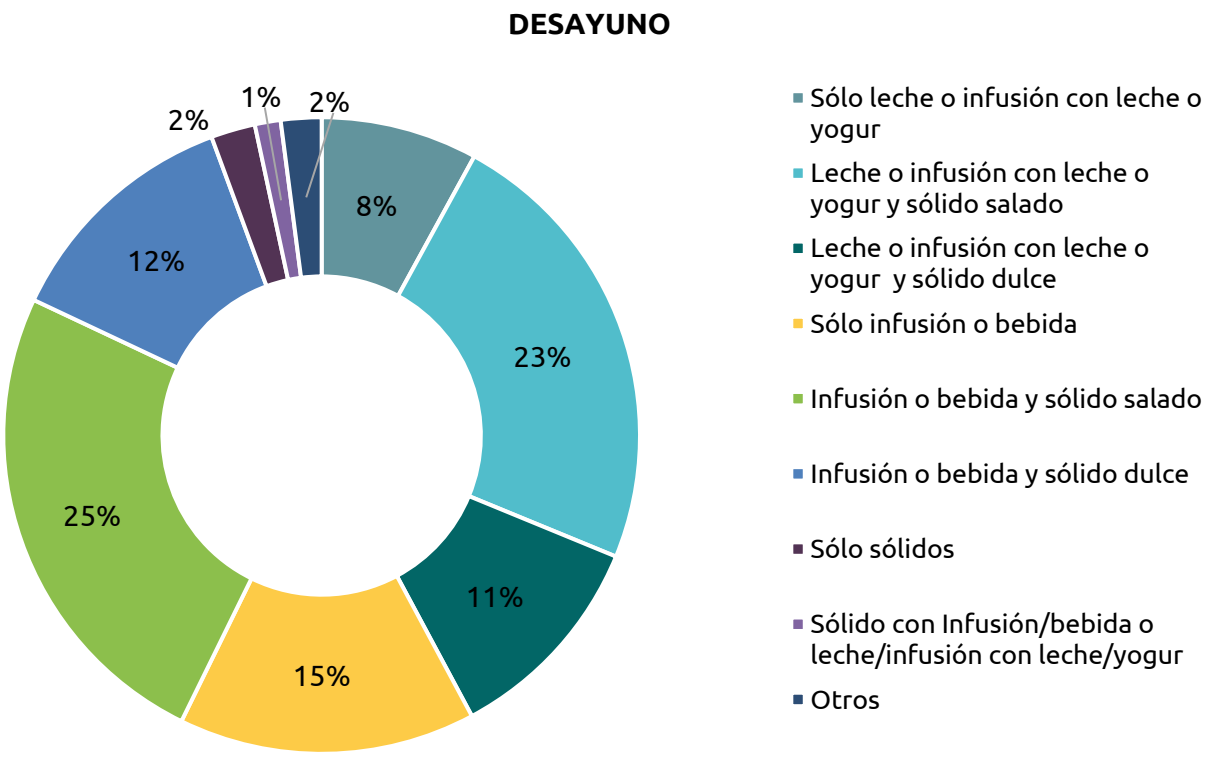
Se presentan a continuación los resultados obtenidos al aplicar la misma metodología de análisis descripta en el Primer estudio sobre el estado nutricional y los hábitos alimentarios de la población adulta de Rosario, realizado con el propósito de corroborar la aplicabilidad del análisis en otros estudios.

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

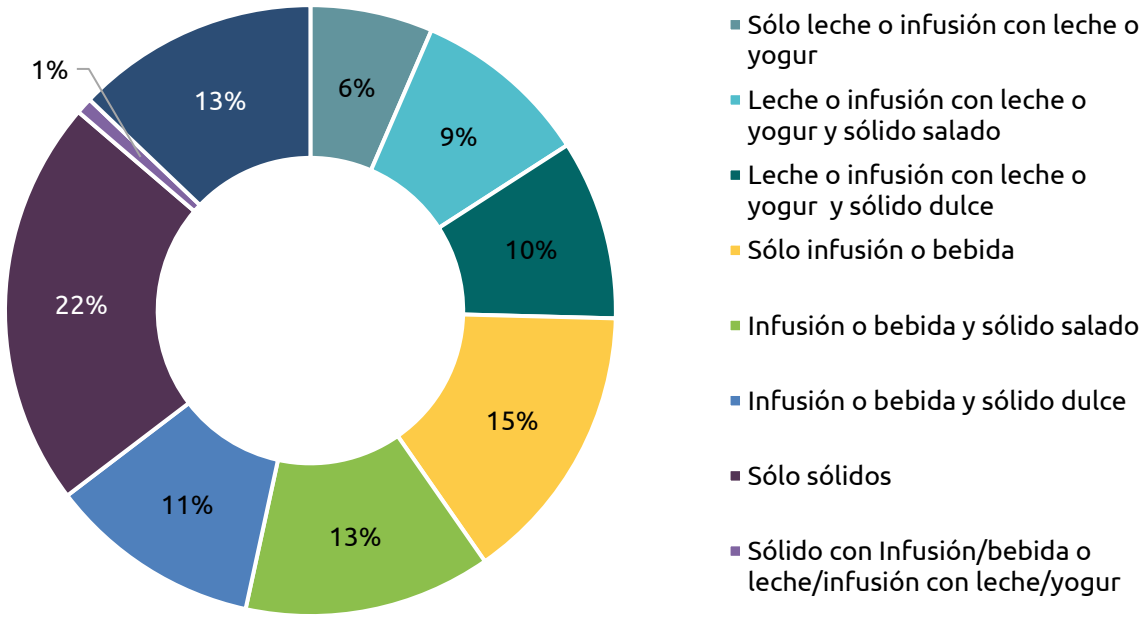
Desayuno y merienda

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

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



MERIENDA



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

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

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

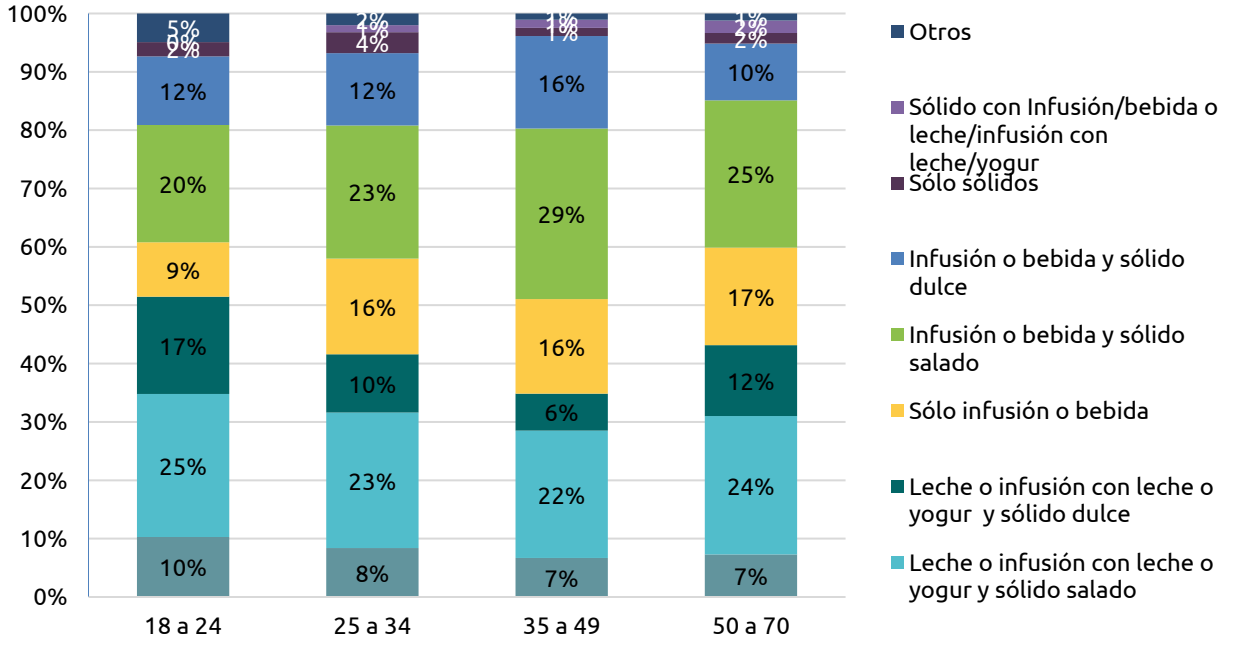
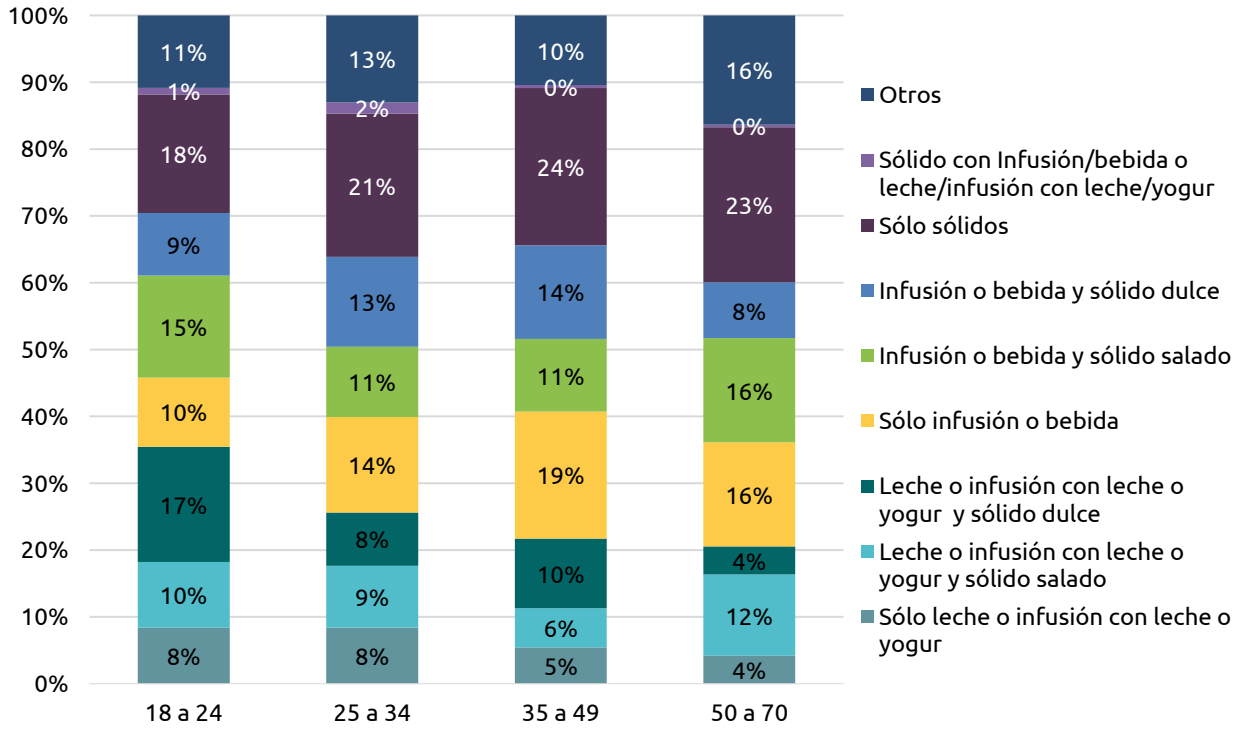


Figura 3 Distribución de las categorías conformadas para merienda, por grupo etario (%)

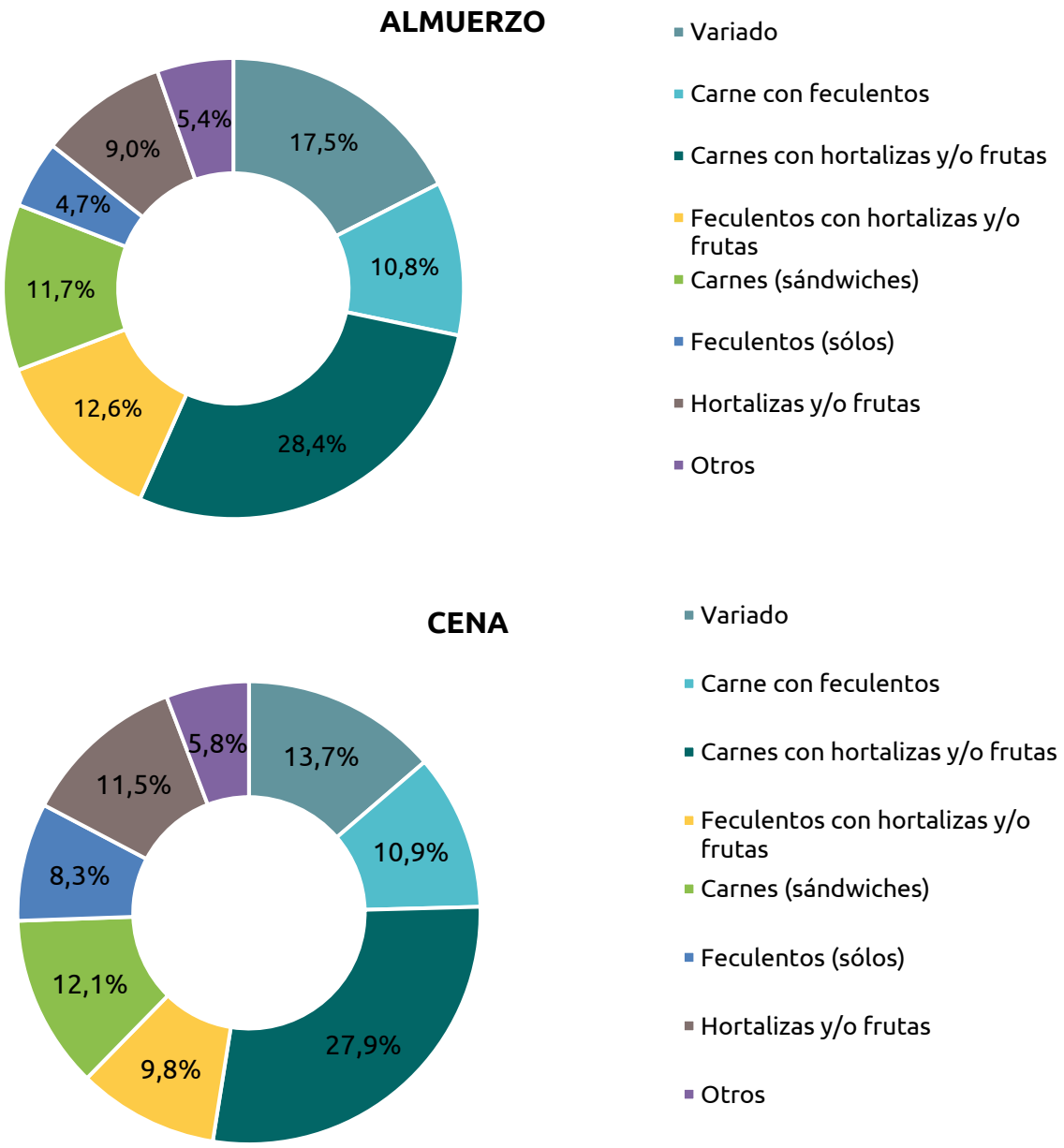


Fuente. Elaborado a partir de los datos del Primer estudio sobre el estado nutricional y los hábitos alimentarios de la población adulta de Rosario, 2012.

Almuerzo y cena

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

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



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

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

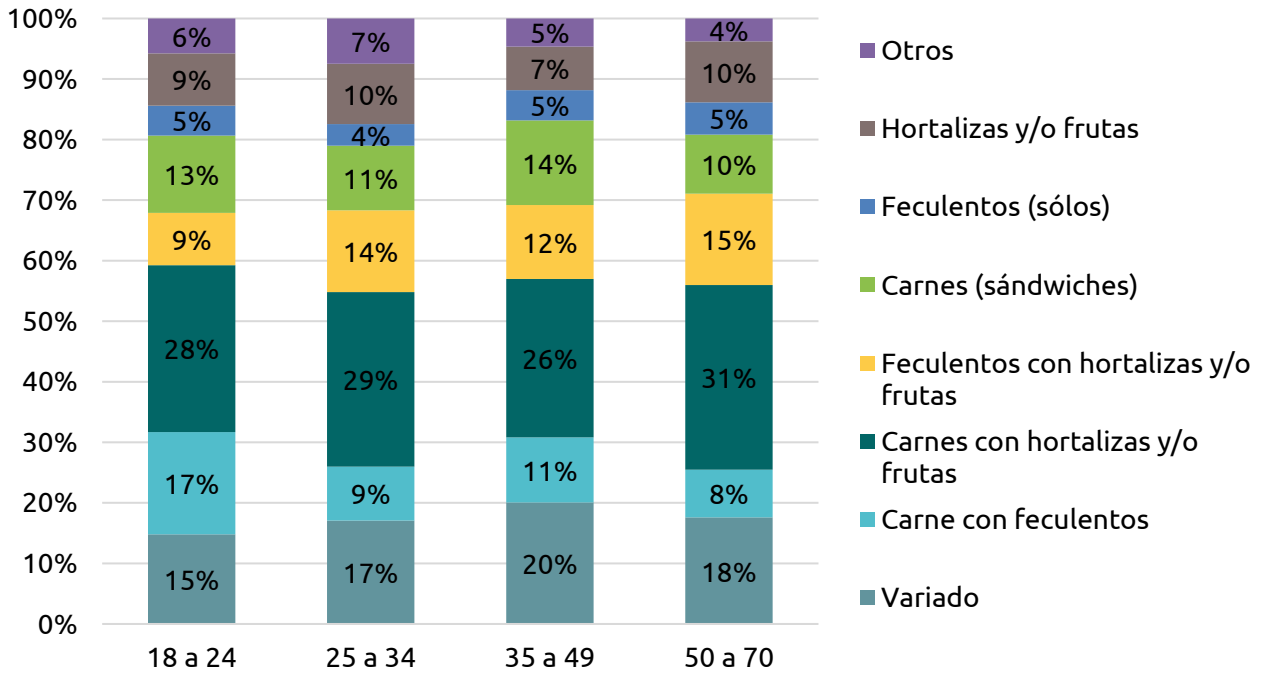
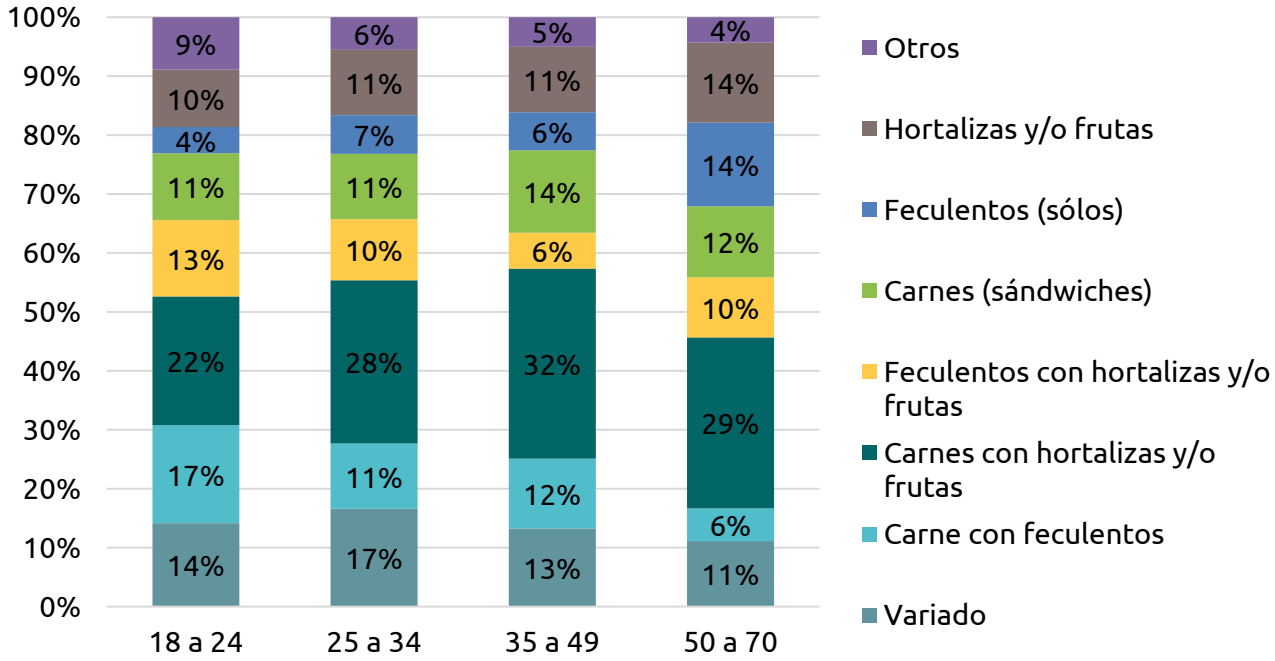


Figura 6 Distribución de las categorías conformadas para cena, por grupo etario (%)



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

Entre comidas

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

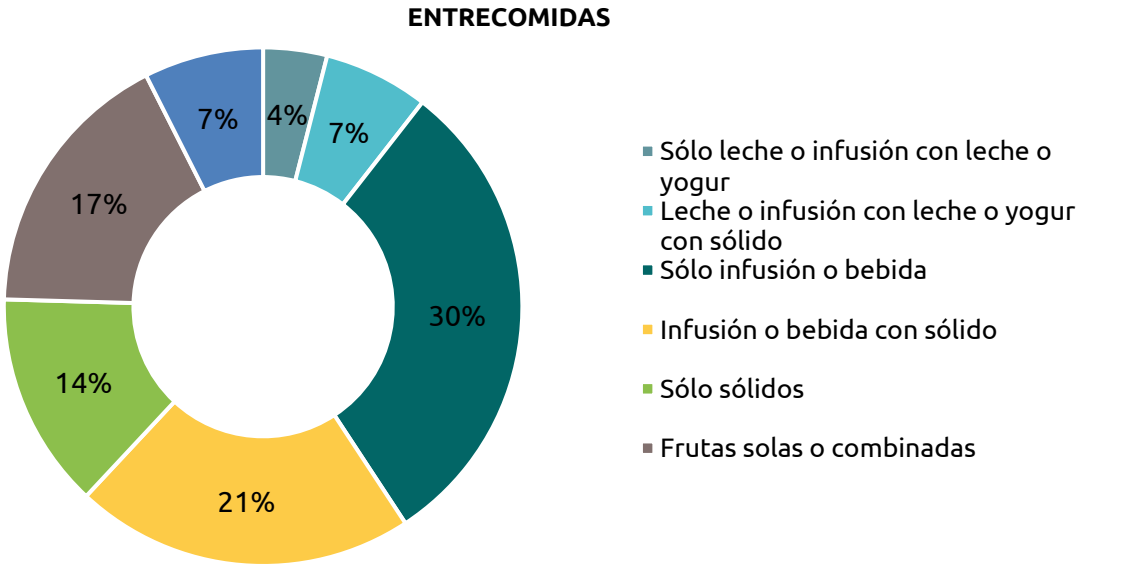
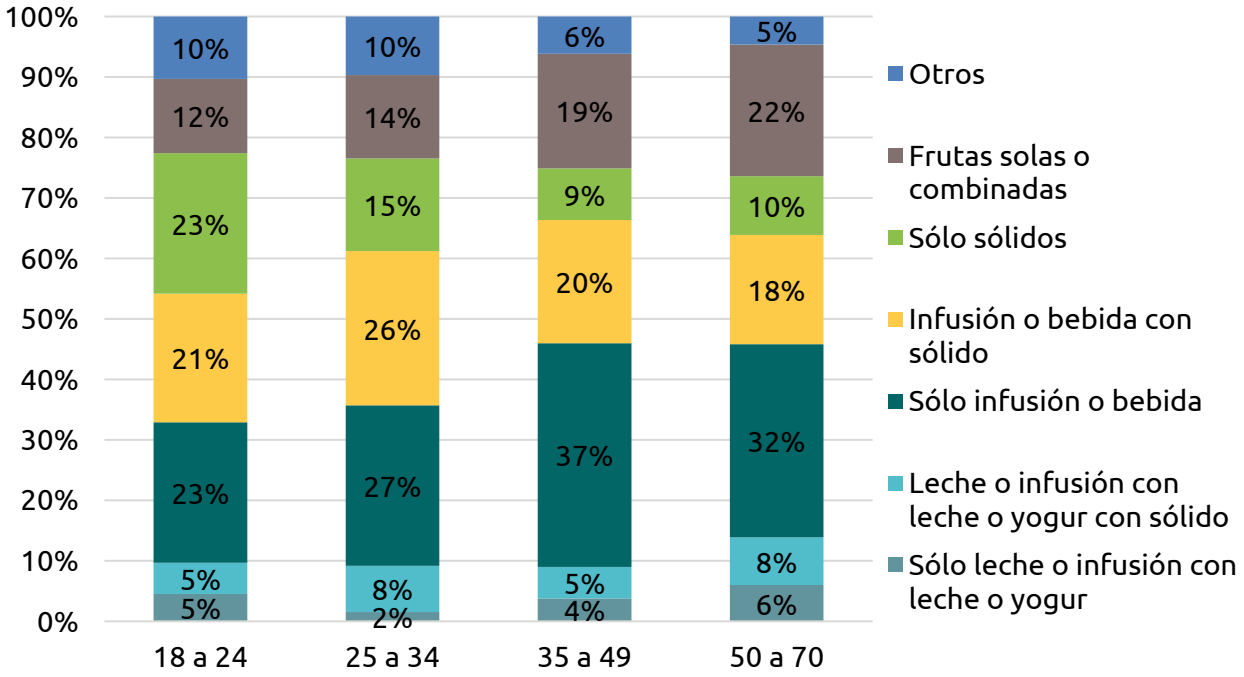


Figura 8 Distribución de las categorías conformadas para entre comidas, por grupo etario (%)



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

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

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

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

Desayuno y merienda

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

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

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

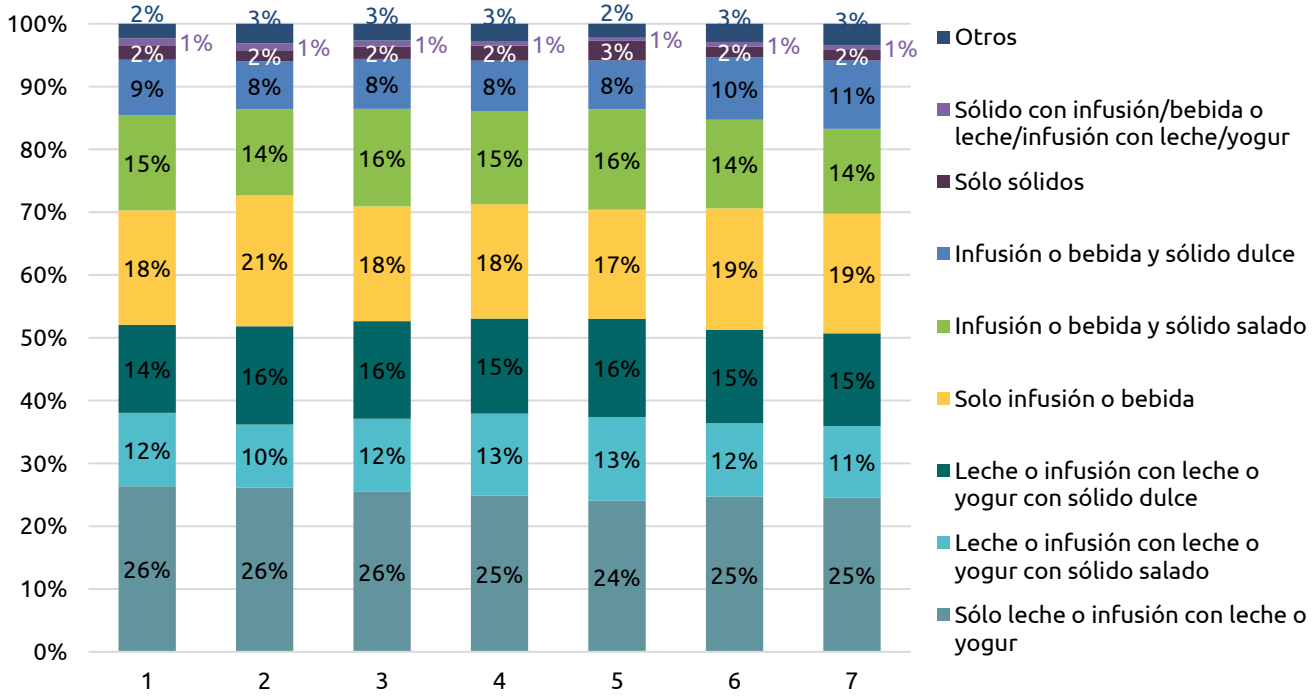
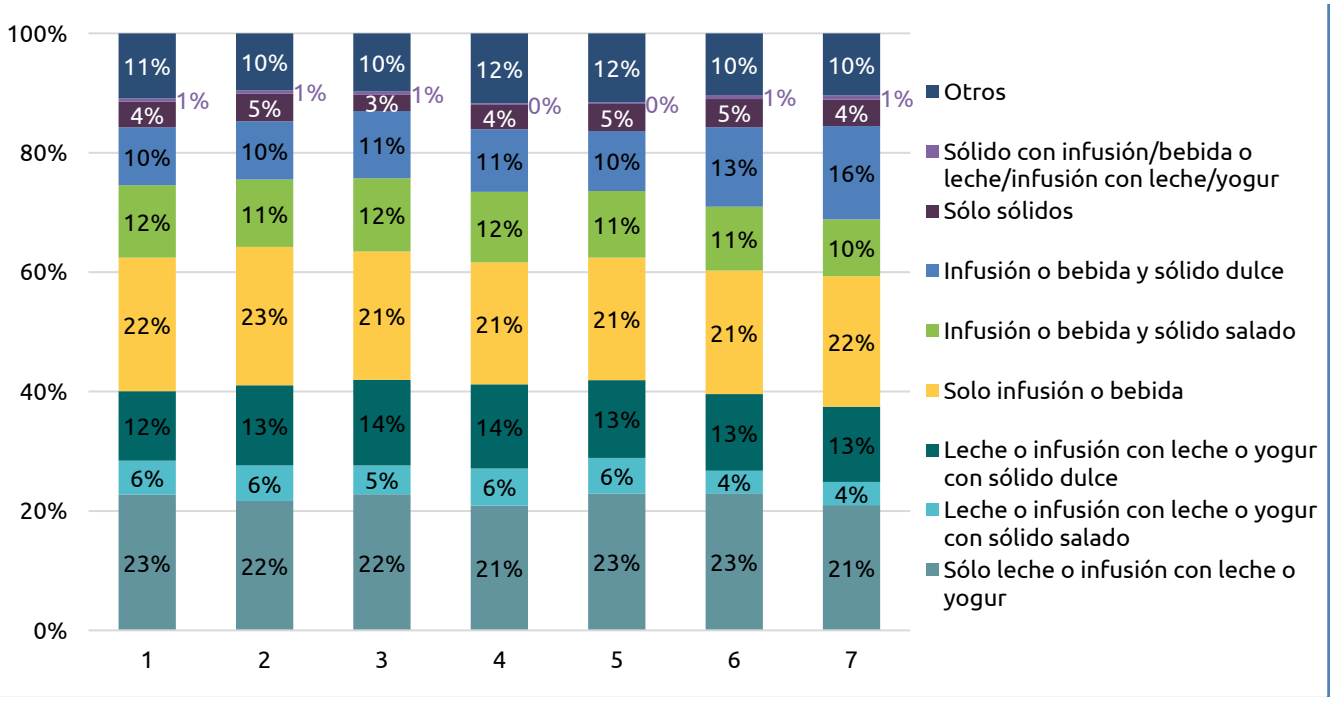
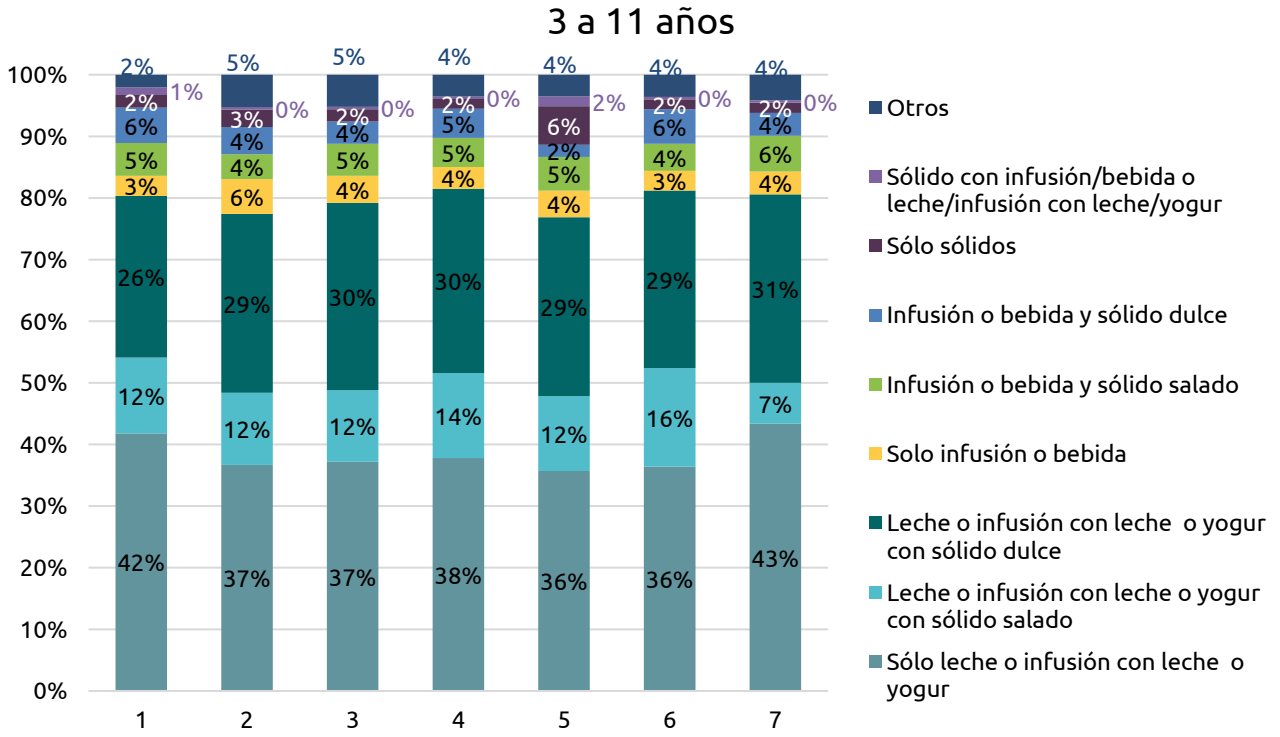


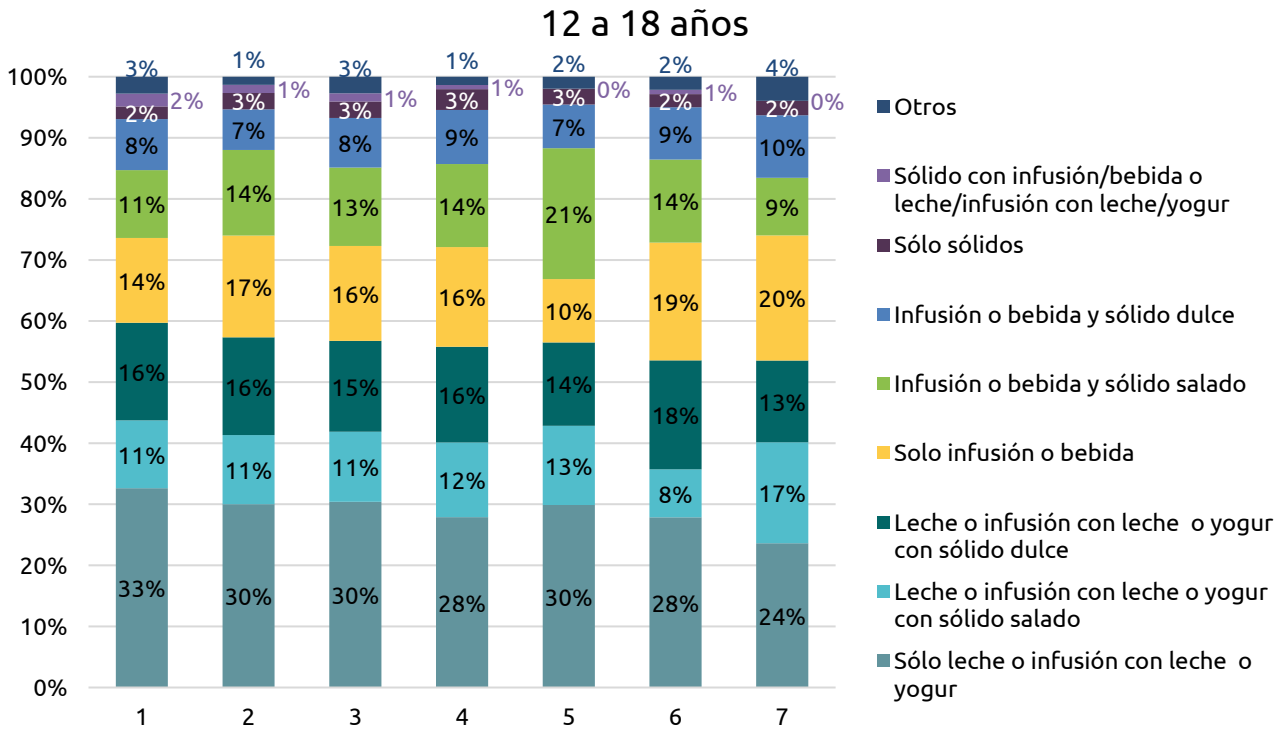
Figura 10 Distribución de las categorías conformadas para merienda, en 7 días (%)

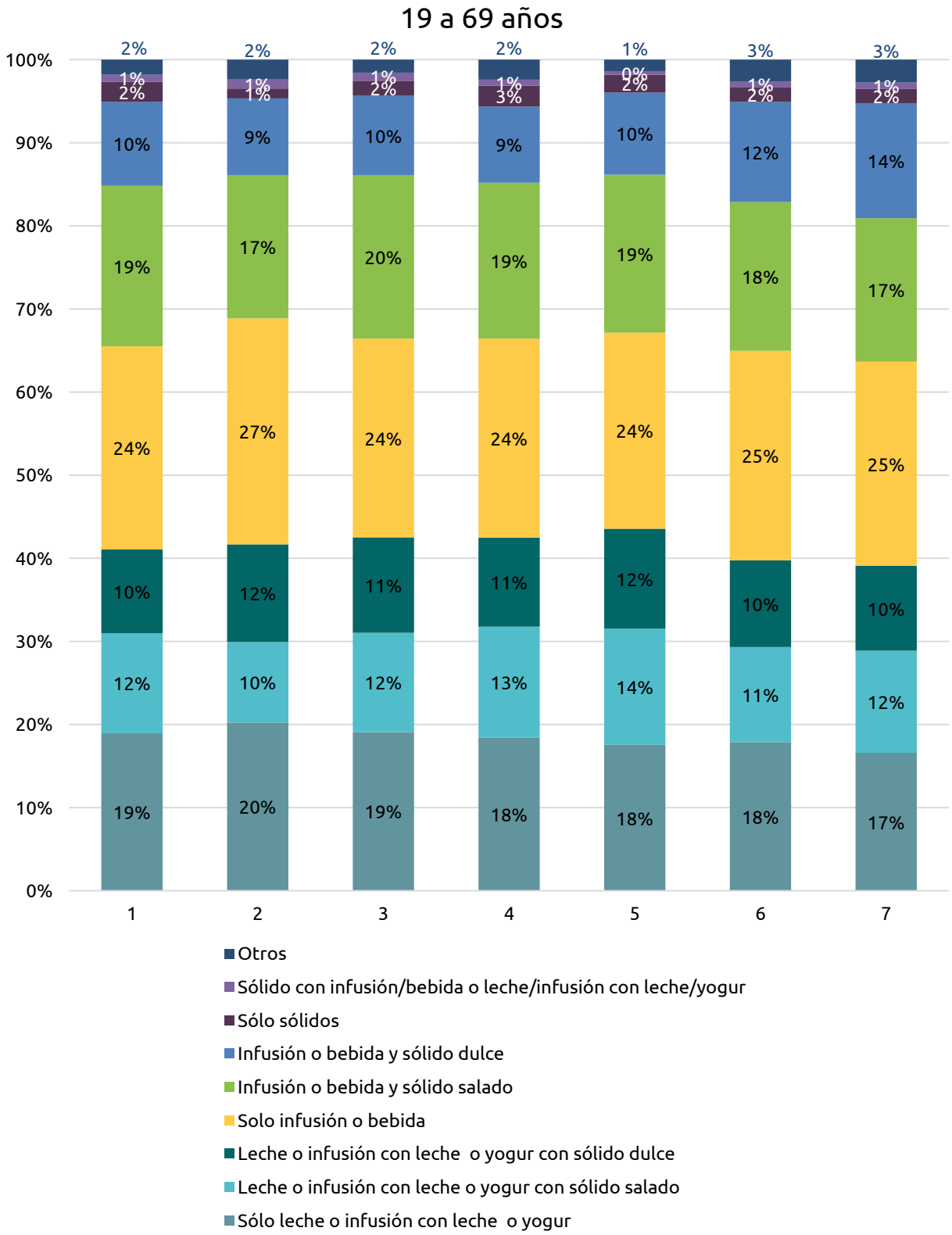


Fuente. Elaborado a partir de los datos del Estudio de consumo de alimentos y bebidas de población de grandes centros urbanos, 2012.

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

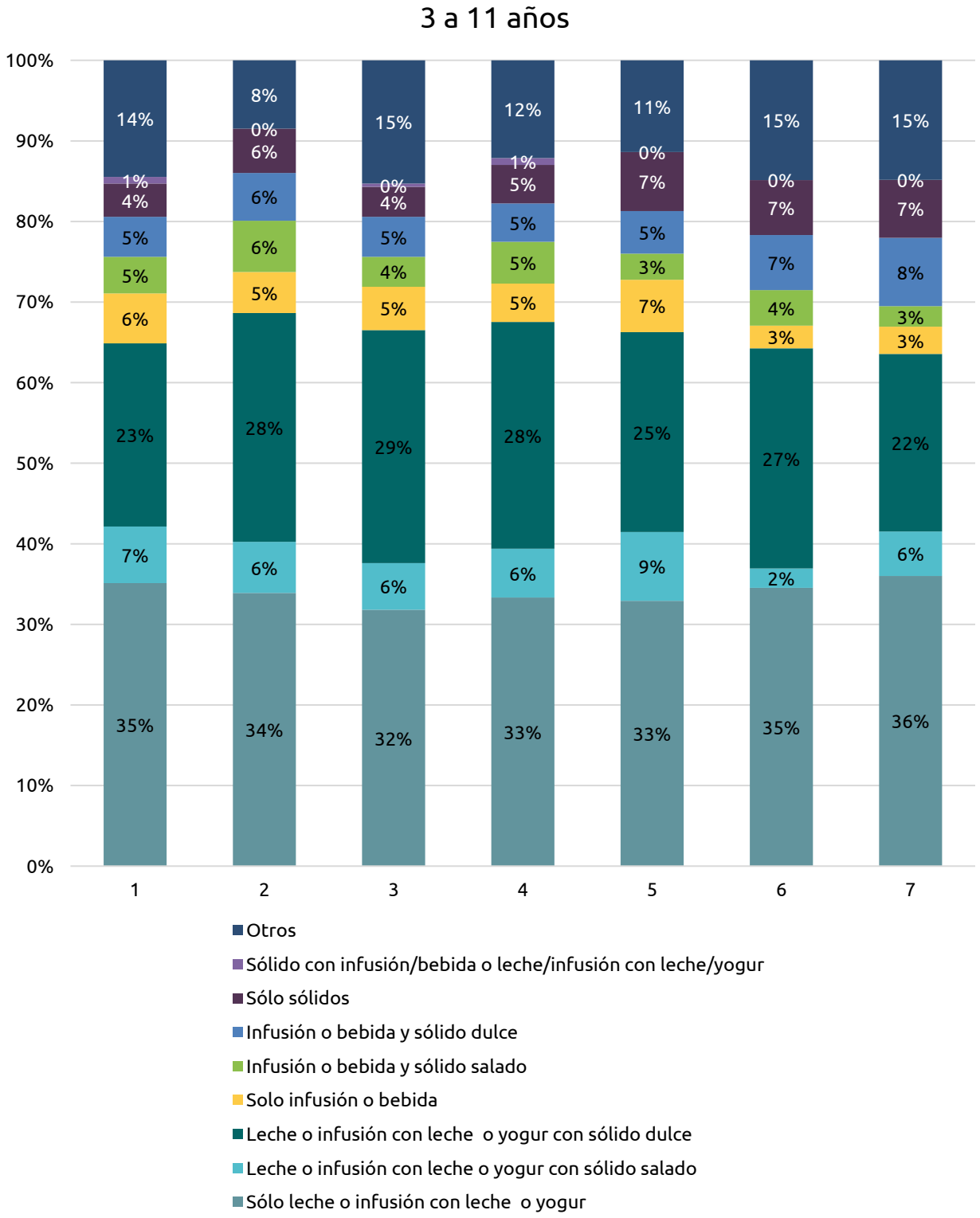




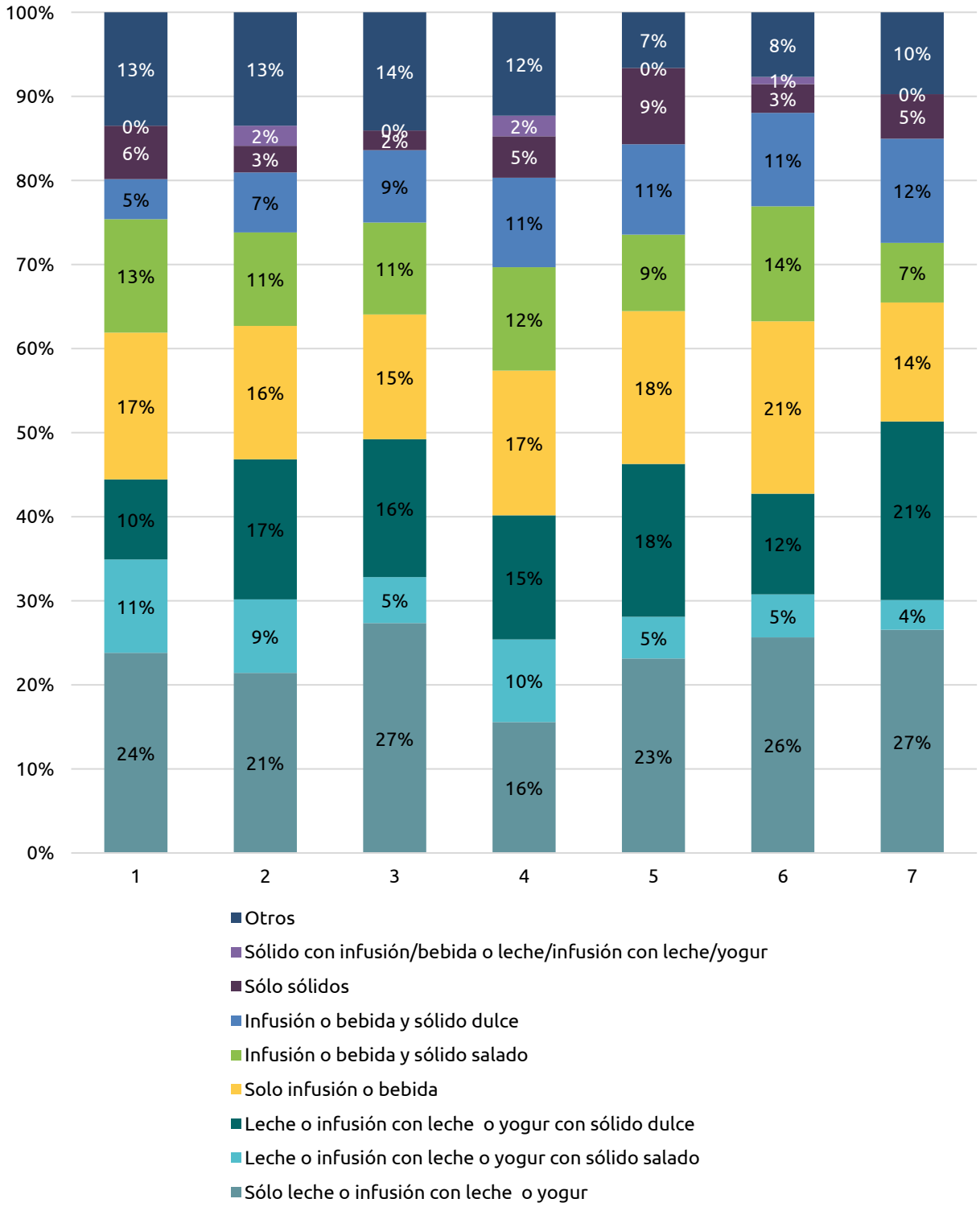


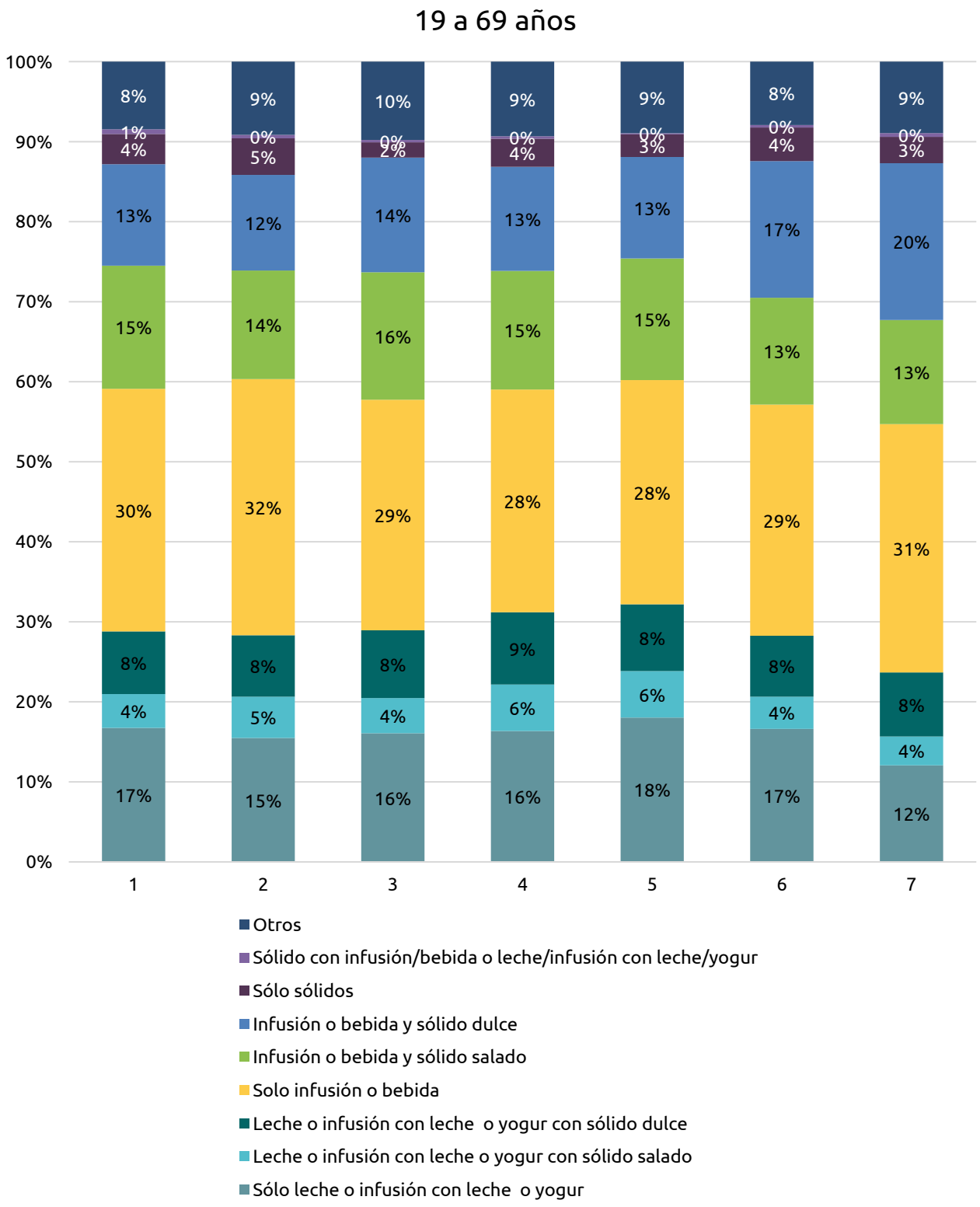
Fuente. Elaborado a partir de los datos del Estudio de consumo de alimentos y bebidas de población de grandes centros urbanos, 2012.

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



12 a 18 años


100%
90%
80%
70%
60%
50%
40%
30%
20%
10%
0%
1
2
3
4
5
6
7
13%
0%
6%
5%
13%
17%
10%
11%
24%
13%
2%
3%
7%
11%
16%
17%
9%
21%
14%
0%
2%
9%
11%
15%
16%
5%
27%
12%
2%
5%
11%
12%
17%
15%
10%
16%
7%
0%
9%
11%
9%
18%
18%
5%
23%
8%
1%
3%
11%
14%
21%
12%
5%
26%
10%
0%
5%
12%
7%
14%
21%
4%
27%
Otros
Sólido con infusión/bebida o leche/infusión con leche/yogur
Sólo sólidos
Infusión o bebida y sólido dulce
Infusión o bebida y sólido salado
Solo infusión o bebida
Leche o infusión con leche o yogur con sólido dulce
Leche o infusión con leche o yogur con sólido salado
Sólo leche o infusión con leche o yogur



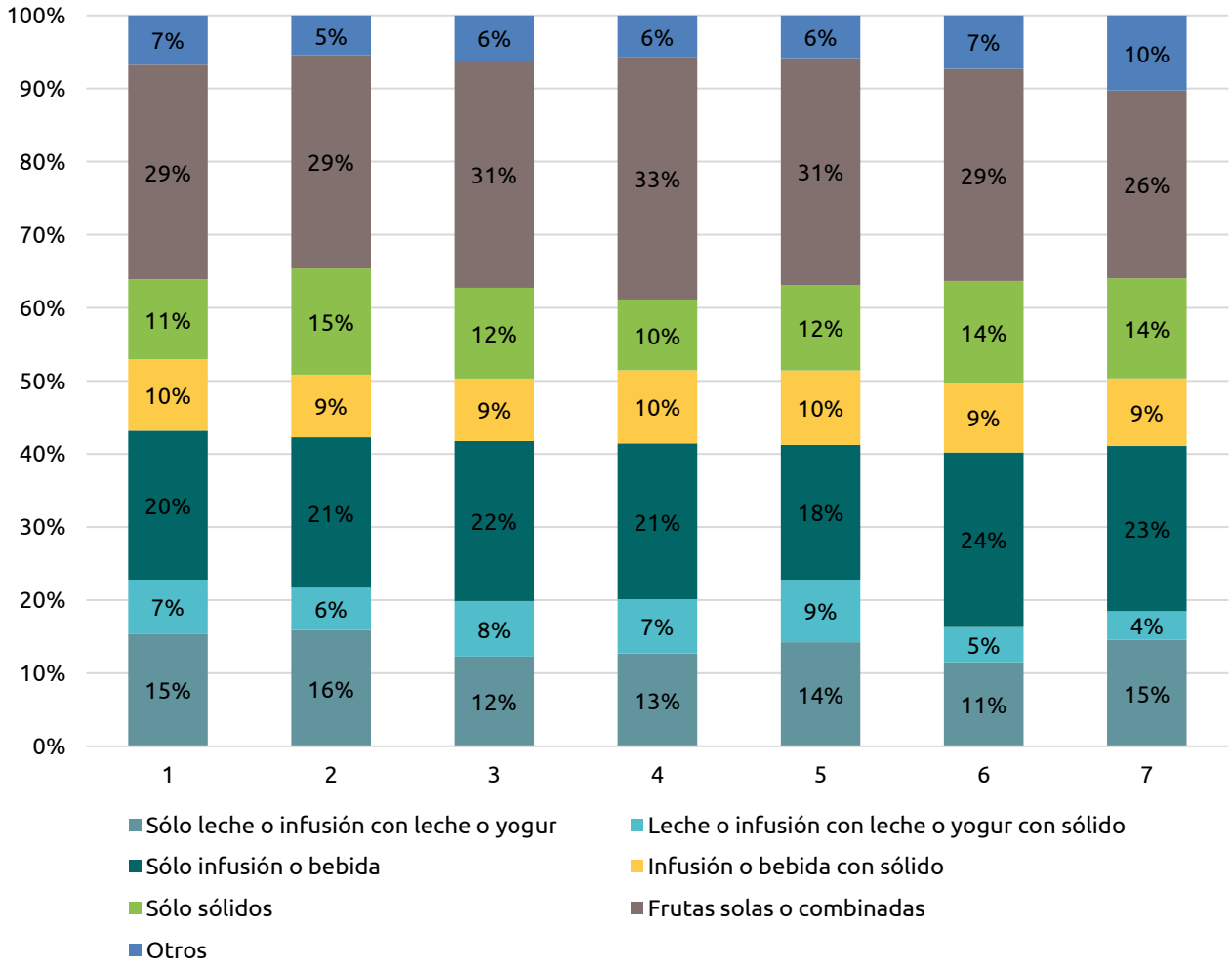
Fuente. Elaborado a partir de los datos del Estudio de consumo de alimentos y bebidas de población de grandes centros urbanos, 2012.

Entre comidas

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

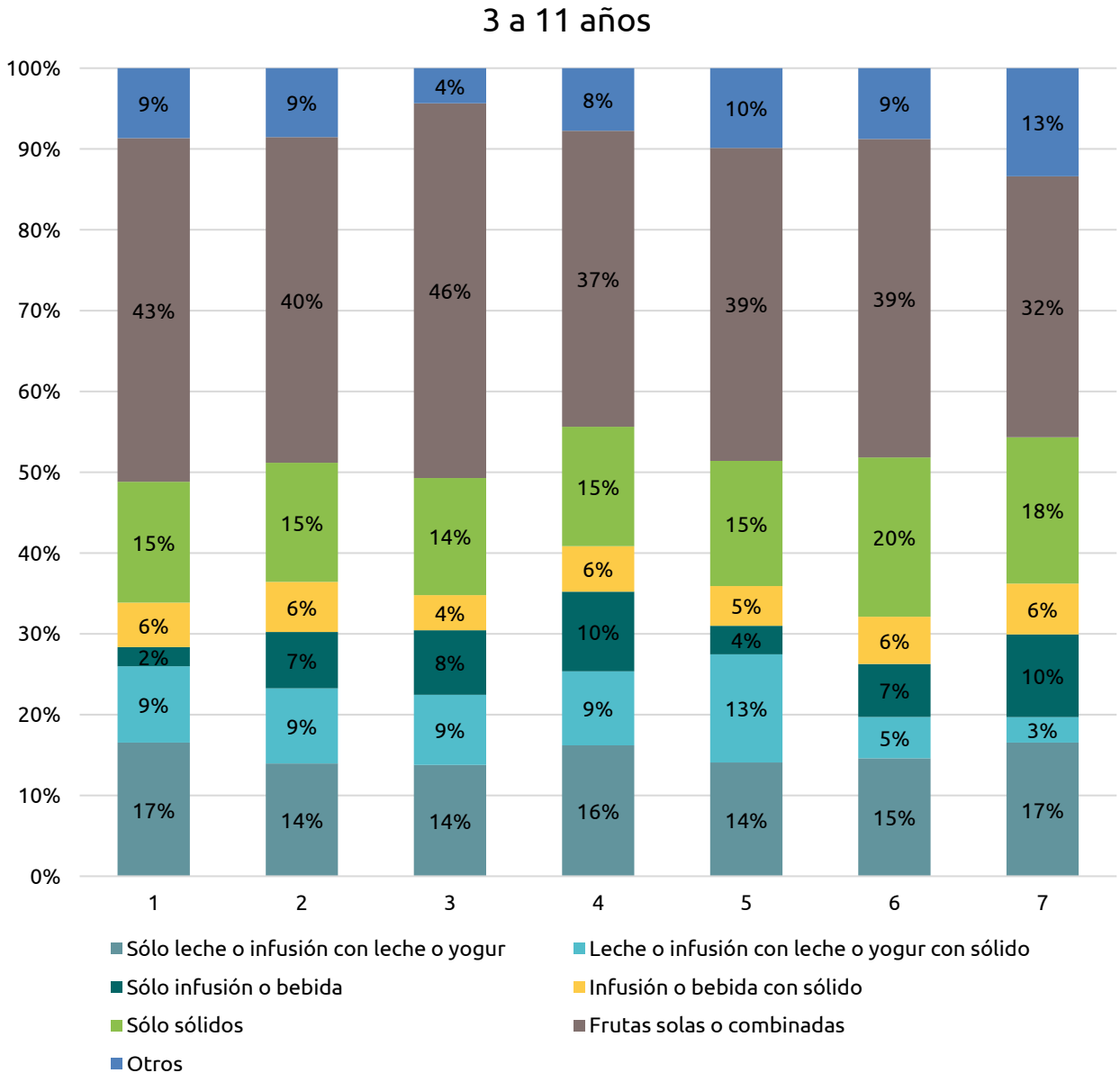
El grupo de adolescentes es el que muestra la mayor variación durante la semana en sus elecciones para las entre comidas.

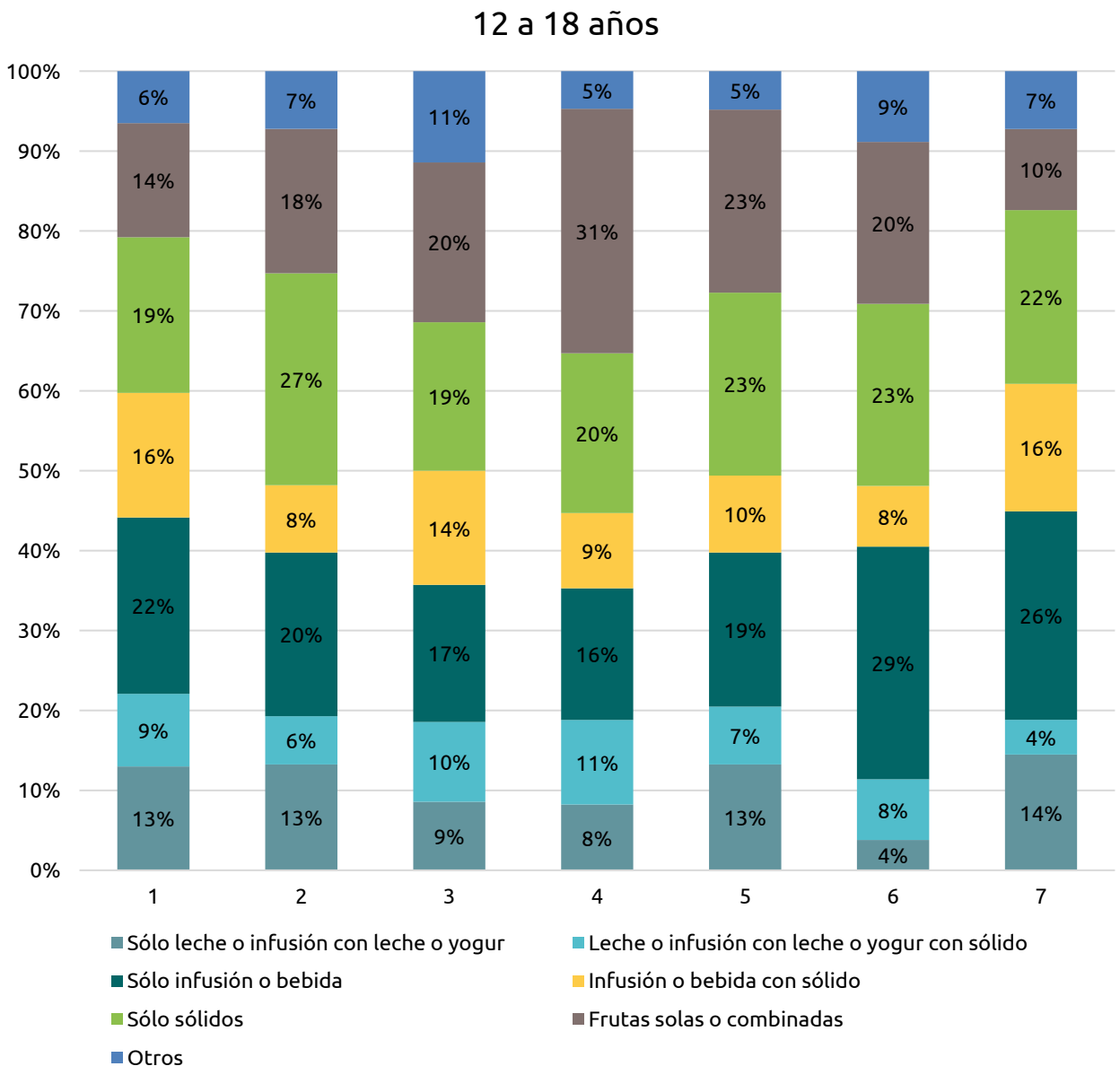
Figura 13 Distribución de las categorías conformadas para entre comidas, en 7 días (%)

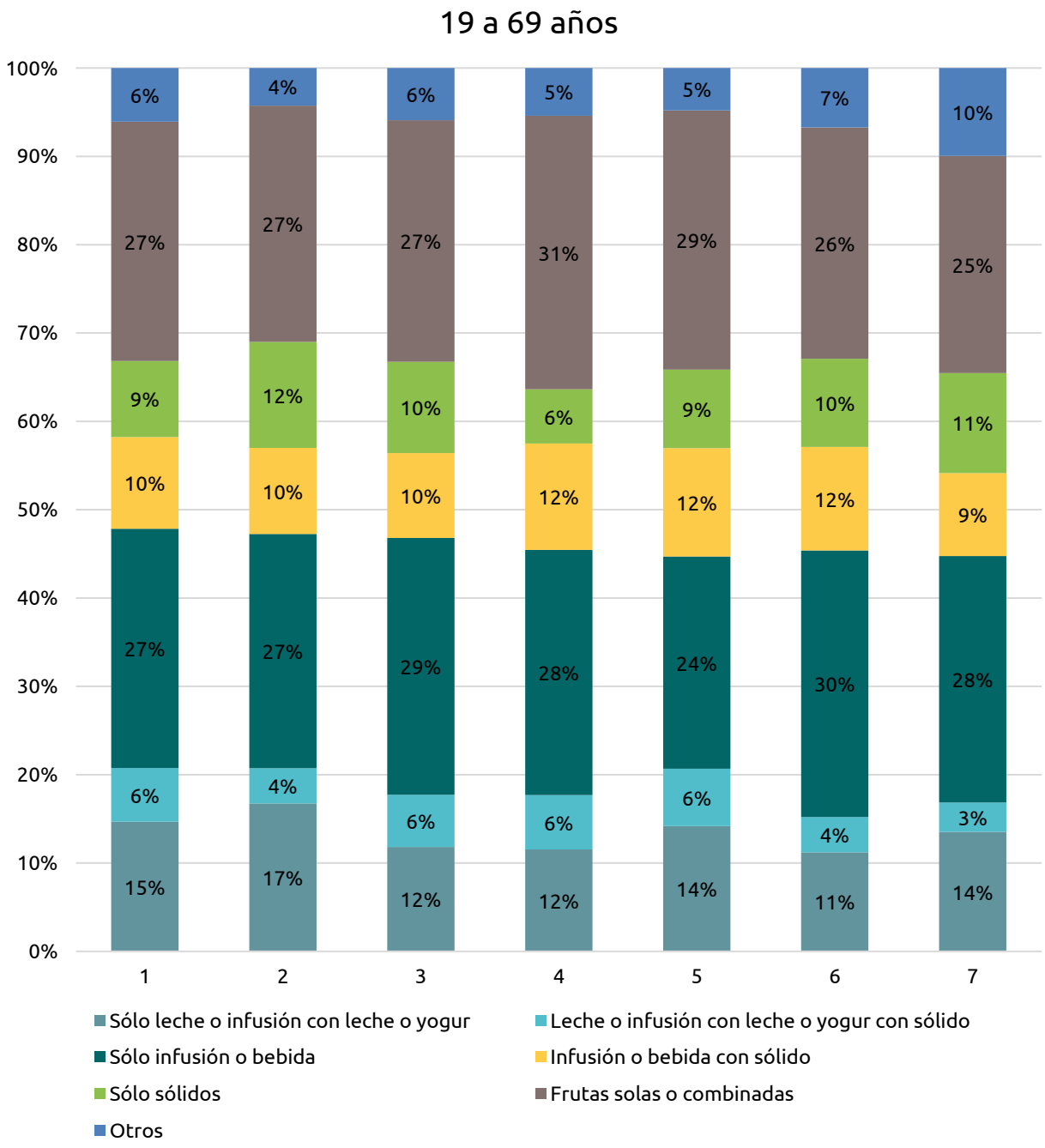


Fuente. Elaborado a partir de los datos del Estudio de consumo de alimentos y bebidas de población de grandes centros urbanos, 2012.

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




12 a 18 años
100%
90%
80%
70%
60%
50%
40%
30%
20%
10%
0%
1
2
3
4
5
6
7
6%
14%
19%
16%
22%
9%
13%
7%
18%
27%
8%
20%
6%
13%
11%
20%
19%
14%
17%
10%
9%
5%
31%
20%
9%
16%
11%
8%
5%
23%
23%
10%
19%
7%
13%
9%
20%
23%
8%
29%
8%
4%
7%
10%
22%
16%
26%
4%
14%
Sólo leche o infusión con leche o yogur
Leche o infusión con leche o yogur con sólido
Sólo infusión o bebida
Infusión o bebida con sólido
Sólo sólidos
Frutas solas o combinadas
Otros



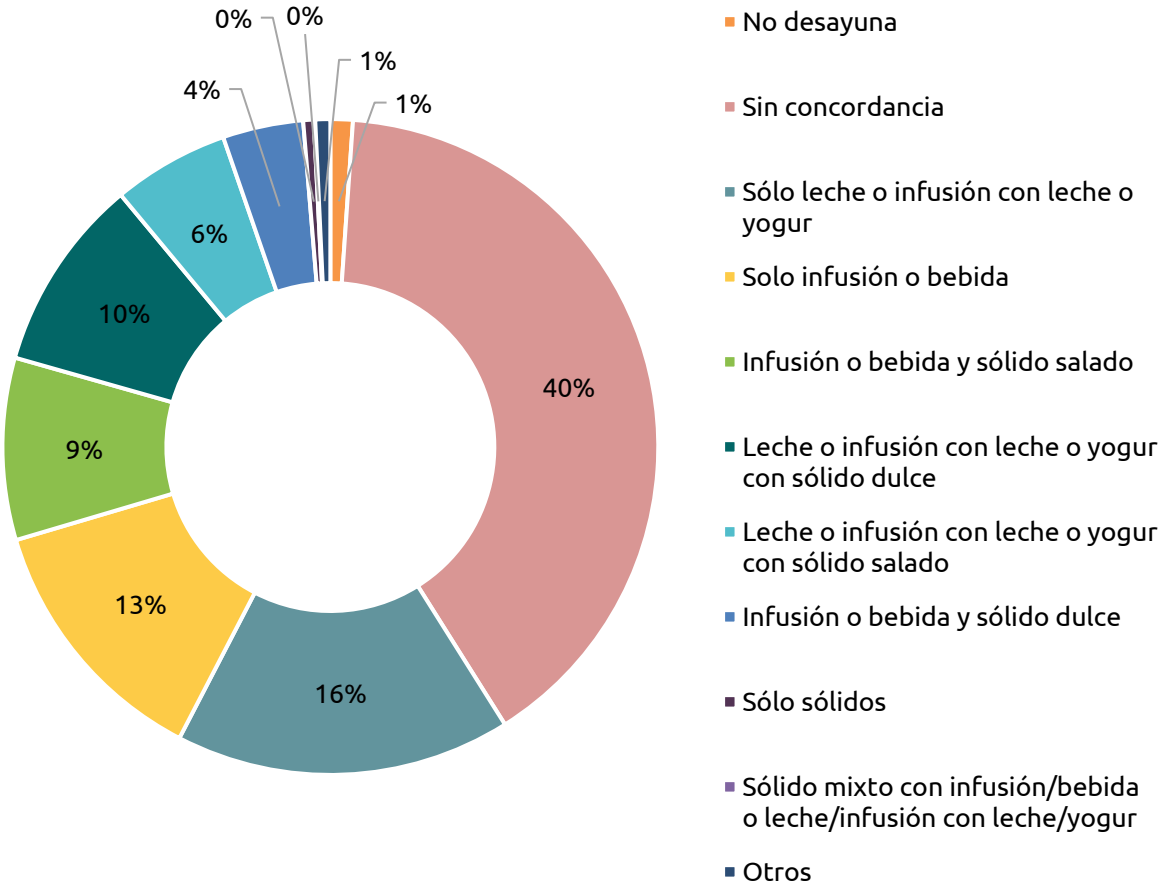
Fuente. Elaborado a partir de los datos del Estudio de consumo de alimentos y bebidas de población de grandes centros urbanos, 2012.

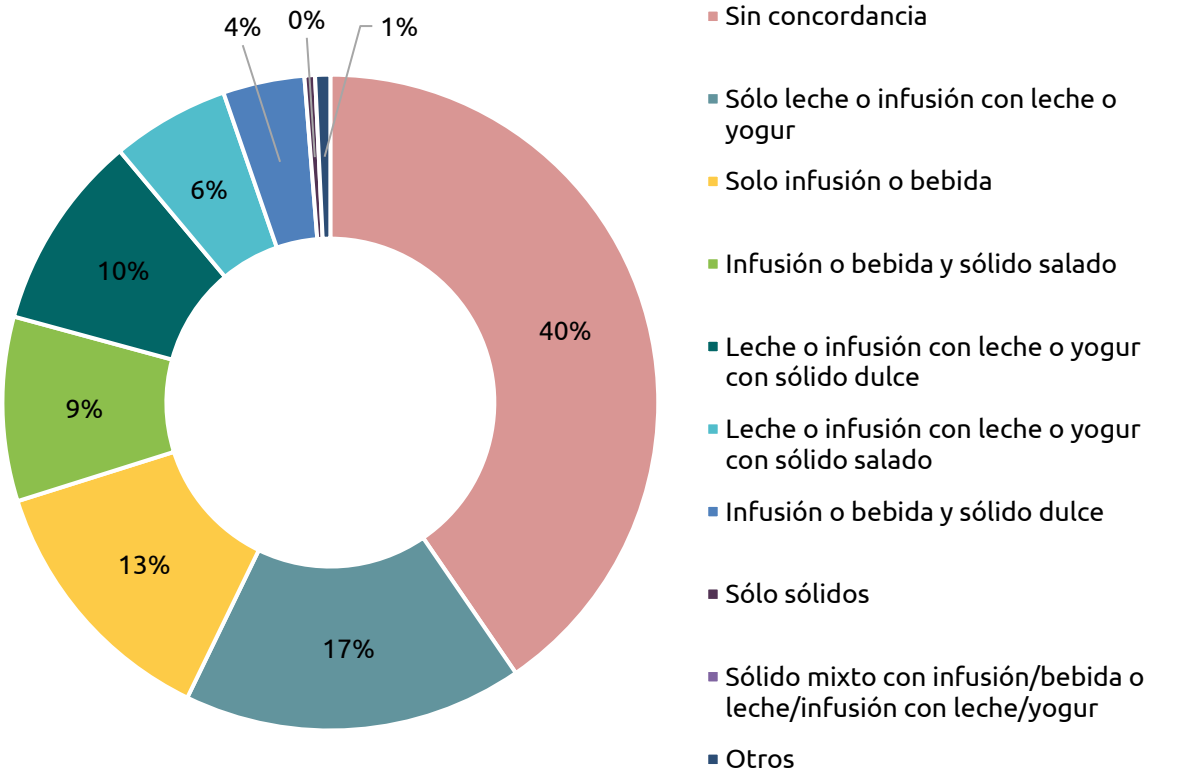
Concordancia a lo largo de la semana

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

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

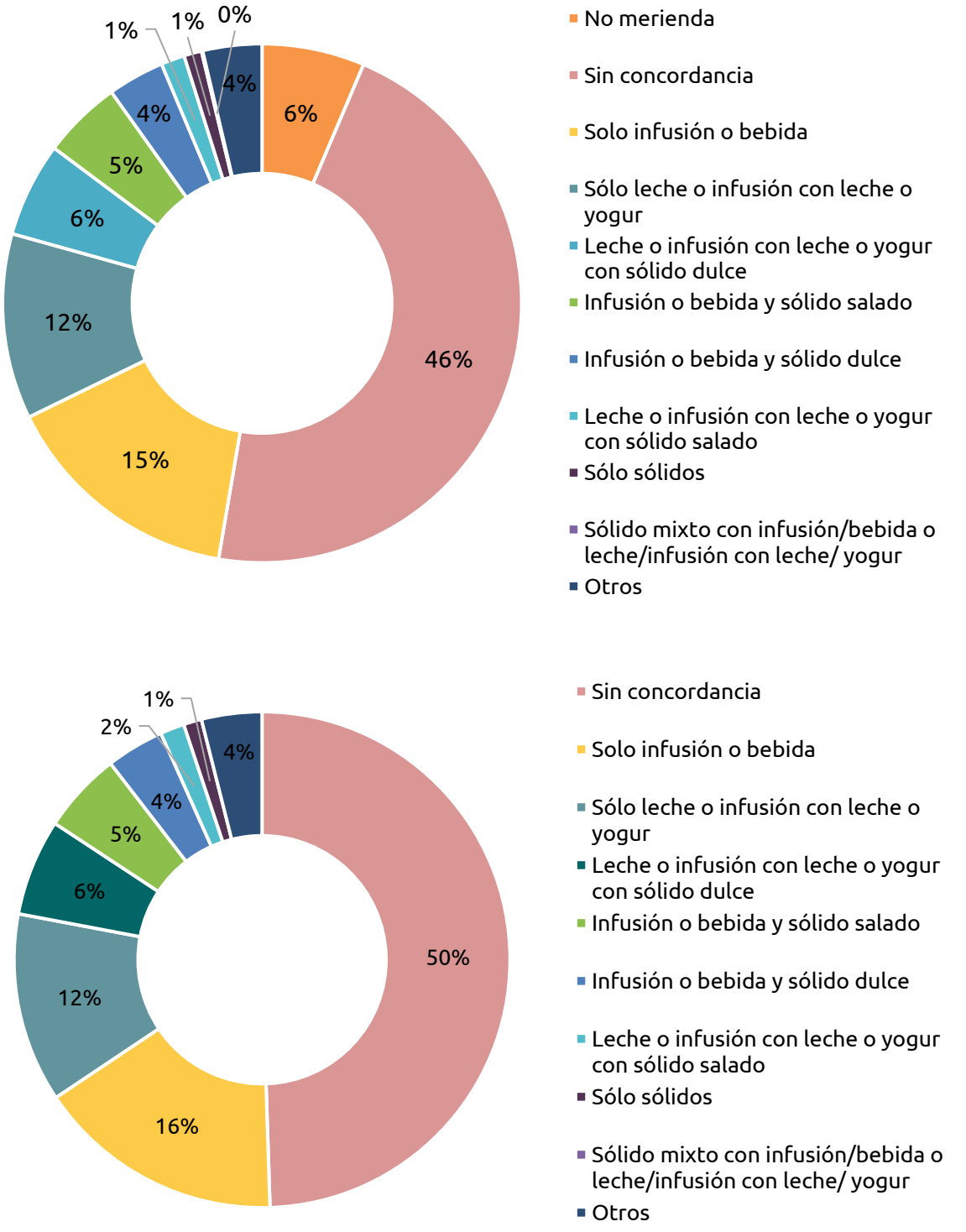
Figura 15 Concordancia en la repetición de categorías conformadas para desayuno, en 7 días (%)





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

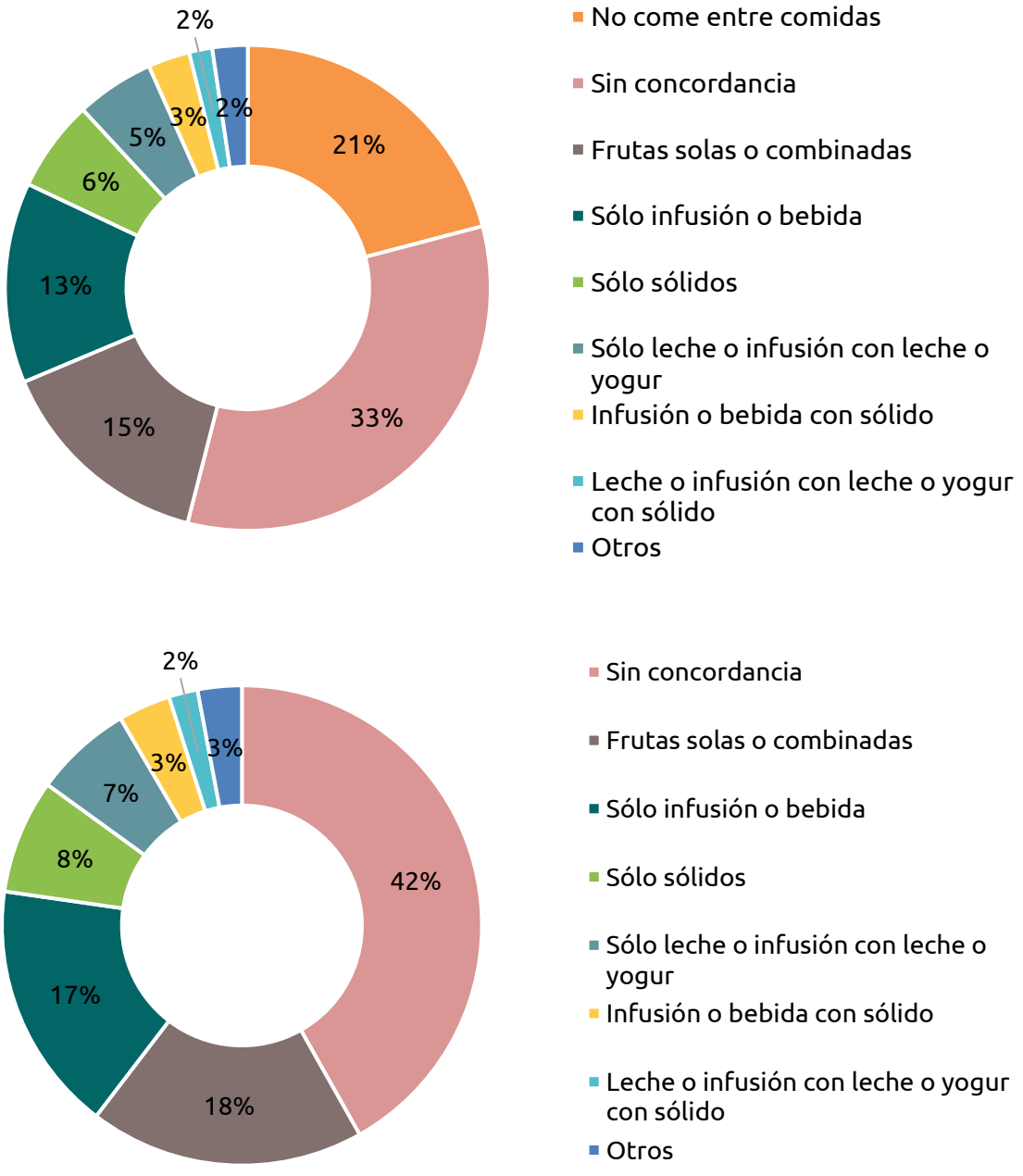
Figura 16 Concordancia en la repetición de categorías conformadas para merienda, en 7 días (%)



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

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

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



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

Anexo 4. Análisis de la calidad nutricional

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

CENTRO DE ESTUDIOS SOBRE NUTRICION INFANTIL
DR. ALEJANDRO O'DONNELL
CESNI

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

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

ISBN 978-950-99708-8-5