



ENNyS

Encuesta Nacional de Nutrición y Salud

Respuestas de la gente.
Propuestas para el país.



Alimentos Consumidos en Argentina

Resultados de la Encuesta Nacional
de Nutrición y Salud – ENNyS 2005



Ministerio de
Salud
Presidencia de la Nación

Alimentos consumidos en Argentina

Resultados de la Encuesta Nacional
de Nutrición y Salud – ENNyS 2005

AUTORES:

Guadalupe Mangialavori

Ana Biglieri Guidet

Enrique Abeyá Gilardon

Pablo Durán

Laura Kogan

–Se agradece a la Lic. María del Carmen Mosteiro por la revisión de este documento.–

Se sugiere citar este artículo como:

Ministerio de Salud. **Alimentos Consumidos en Argentina. Resultados de la Encuesta Nacional de Nutrición y Salud -ENNyS 2004/5**. Buenos Aires: Ministerio de Salud, 2012.

Índice

1. Introducción	3
1.1. Objetivos del documento	4
1.2. Población y metodología	4
2. Consumo de alimentos según grupo poblacional.....	6
2.1. <i>Consumo de alimentos de niños de 6 a 23 meses.</i>	6
Tabla 1: Consumo de alimentos a nivel nacional. Niños de 6 a 23 meses	7
2.2. <i>Consumo de alimentos de niños de 2 a 5 años.</i>	18
Tabla 2: Consumo de alimentos a nivel nacional. Niños de 2 a 5 años.....	19
2.3. <i>Consumo de alimentos de mujeres de 10 a 49 años.</i>	30
Tabla 3: Consumo de alimentos a nivel nacional. Mujeres de 10 a 49 años	31
2.4. <i>Consumo de alimentos de mujeres embarazadas.</i>	42
Tabla 4: Consumo de alimentos a nivel nacional. Mujeres embarazadas	43
3. Conclusiones	53

1. Introducción

El propósito central de la Encuesta Nacional de Nutrición y Salud (ENNyS) fue producir información sobre el estado de salud y nutrición de la población materno-infantil de nuestro país. En acuerdo con ese objetivo, en el año 2007, se publicó el primer “**Documento de Resultados**” que describió el estado nutricional de niños, mujeres en edad fértil y mujeres embarazadas, así como su estado de salud –particularmente su relación con enfermedades prevalentes en niños, y aspectos de salud sexual y reproductiva en mujeres–; así como el acceso y cobertura de acciones y programas de salud y nutrición.¹

Durante el año 2008 se presentó otro documento de resultados “**Anemia: la desnutrición oculta**” que, de manera complementaria, analizó detalladamente las principales variables relacionadas con la anemia en todas las poblaciones estudiadas, y la deficiencia de otros micronutrientes². Posteriormente, en el año 2010, el documento “**La alimentación de los niños menores de dos años**” particularizó en la descripción de la situación alimentaria de los niños de ese grupo etáreo.³

En todos los documentos citados se describió la ingesta de nutrientes y el consumo de algunos alimentos. Quedaba la deuda de exponer la nómina completa de alimentos consumidos, así como las medias de consumo de cada caso. Dado que la ENNyS se obtuvo de una compleja y abultada muestra domiciliaria, con representatividad regional y nacional, el valor de los datos aquí presentados radica en las inferencias que pueden hacerse en tanto descriptores del consumo de alimentos de la población urbana de niños de seis meses a cinco años, mujeres en edad fértil y embarazadas de nuestro país.

La publicación de este informe responde a la necesidad de difundir y compartir la información respecto del consumo de alimentos. Esperamos que contribuya al conocimiento de nuestros hábitos alimentarios, para la investigación y para la comparación con futuras encuestas. Y, dado que existe una relación entre la situación de salud de una población y el tipo de alimentos que consume, aspiramos además a que promueva el fortalecimiento y la continuidad de las acciones que, desde lo público y lo privado, es menester implementar para mejorar las condiciones de vida y de alimentación de nuestra población.

¹ Ministerio de Salud. Encuesta Nacional de Nutrición y Salud. **Documento de Resultados**. 2006. Buenos Aires: Ministerio de Salud. 2007. [Disponible en : http://www.msal.gov.ar/htm/site/ennys/pdf/ENNyS_Documento-de-resultados-2007-II.pdf]

² Kogan L, Abeyá Gilardon E, Biglieri A, Mangialavori G, Calvo E, Durán P. **Anemia: La desnutrición oculta. Resultados de la Encuesta Nacional de Nutrición**. 2008 [Disponible en: <http://www.msal.gov.ar/htm/site/ennys/pdf/anemia-la-desnutricion-oculta.pdf>]

³ Mangialavori G, Abeyá Gilardon E, Biglieri Guidet A, Durán, P, Kogan L. **La alimentación de los niños menores de dos años**. Resultados de la Encuesta Nacional de Nutrición. 2009 [Disponible en : http://www.msal.gov.ar/htm/site/ennys/pdf/documento_resultados_2007.pdf]

1.1. Objetivos del documento

El presente documento –“*Alimentos consumidos en Argentina*”– pretende profundizar en la descripción del perfil de consumo de alimentos por grupo etáreo de la población argentina, contribuyendo así al mejor conocimiento de hábitos y prácticas alimentarias.

Los objetivos específicos de este documento son:

- Identificar los alimentos consumidos por grupo etáreo.
- Cuantificar las medias de consumo por alimento y grupo etáreo.
- Contribuir al conocimiento de prácticas alimentarias saludables en la población.

1.2. Población y metodología

La ENNyS fue un estudio de diseño transversal y descriptivo, orientado a la evaluación de la prevalencia de componentes que permitieran definir el estado nutricional a partir de indicadores alimentarios, antropométricos y bioquímicos.

La población objetivo de la encuesta fue la población materno-infantil residente en localidades del país que, de acuerdo con el Censo Nacional de Población y Vivienda del año 2001, poseían 5.000 o más habitantes. Los grupos de estudio fueron los siguientes:

- Niñas y niños entre 6 y 23 meses de edad,
- Niñas y niños entre 24 y 72 meses de edad,
- Mujeres entre 10 y 49 años de edad,
- Mujeres embarazadas.

Se excluyó de la población en estudio a los niños, niñas y mujeres que vivían en hogares colectivos como asilos, guarderías, orfanatos, instituciones religiosas, hospitales, etc. En cambio, sí fueron incluidos los hogares constituidos en hoteles, pensiones e inquilinatos.

La ENNyS basa sus estimaciones en los resultados obtenidos de una muestra probabilística que, metodológicamente, corresponde a un diseño estratificado de conglomerados a tres etapas y que, según la población y variables de interés, tiene representatividad provincial, regional o nacional.

El diseño de la ENNyS incluyó la valoración de las siguientes áreas temáticas:

Áreas Temáticas		Muestras Provinciales	Muestras Regionales			Muestra Nacional
	Hogares	Niños de 6 meses a 5 años	Niños de 6 a 23 meses	Niños de 2 a 5 años	Mujeres de 10 a 49 años	Embarazadas
Caracterización socio económica y demográfica						
Antropometría						
Ingesta alimentaria						
Lactancia materna						
Determinaciones bioquímicas						
Hemoglobina						
Ferritina sérica						
Retinol sérico						
Folatos						
Vitamina B12						
Colesterol total						
Factores de Riesgo para ECNT						
Morbilidad						
Programas de alimentación						
Desarrollo infantil						
Salud Reproductiva						
Acceso y utilización de servicios de salud						

El presente documento describe en detalle la información sobre consumo de alimentos de todos los grupos etáreos. Las tablas presentadas fueron elaboradas usando como fuente los resultados del recordatorio de 24 horas realizado a los individuos. En el recordatorio de 24 horas se registró el consumo de todo lo ingerido por los individuos el día anterior a la encuesta, incluyendo alimentos, bebidas (excepto agua de bebida e infusiones), y suplementos minerales y vitamínicos de especial interés.

Los resultados de este análisis se presentarán en forma de tablas que indican el nombre del alimento consumido, el número de individuos que reportó consumir dicho alimento, la mediana de consumo –en gramos (g) o en centímetros cúbicos (cc)–, y el porcentaje de individuos que consumió el alimento en cuestión comparado con el total de individuos en el grupo. Las tablas han sido ordenadas de mayor a menor en función de la frecuencia de consumo⁴ de cada alimento en particular.

Para obtener más detalles sobre el diseño muestral y la metodología empleada en las distintas áreas temáticas de la ENNyS, se recomienda consultar el primer Documento de Resultados⁵ publicado por el Ministerio de Salud de la Nación.

⁴ **Frecuencia de consumo:** se define como la cantidad de individuos que reportó consumir algún alimento el día anterior y se expresa en porcentaje sobre el total de los individuos entrevistados. Es importante no confundir este concepto con la “frecuencia de consumo de un alimento” sea esta semanal, mensual, etc. que se estima a partir de entrevistas alimentarias.

⁵ Ministerio de Salud. Encuesta Nacional de Nutrición y Salud. **Documento de Resultados**. 2006. Buenos Aires: Ministerio de Salud. 2007. [Disponible en : http://www.msal.gov.ar/htm/site/ennys/pdf/ENNyS_Documento-de-resultados-2007-II.pdf]

2. Consumo de alimentos según grupo poblacional

2.1. Consumo de alimentos de niños de 6 a 23 meses.

El alimento consumido por más cantidad de niños de 6 a 23 meses fue el azúcar, seguido por la papa y el pan francés. De un análisis independiente, se pudo evaluar que el azúcar fue utilizada principalmente como endulzante de la leche (72%), y en menor medida para infusiones y productos caseros de pastelería.

Observando el consumo de leche en el grupo de menores de 2 años, se puede resaltar que el 71% de los mismos reportó consumir leche sin fortificación con hierro (leche de vaca entera fluida con vitaminas A y D, más leche de vaca entera fluida y leche en polvo entera), y tan solo el 13% consumió leche fortificada con hierro (en polvo o fluida). Adicionalmente, el consumo de leche de seguimiento fue del 2,39%.

En la categoría de cereales y derivados, los fideos secos, el arroz blanco y las galletitas dulces simples encabezaron la lista de frecuencias de consumo.

Las verduras más consumidas fueron la papa, la cebolla, el zapallo (y/o calabaza) y la zanahoria. En el rubro de la frutas aparece la banana como la más consumida, aunque fueron menos niños los que consumieron esa fruta que los que ingirieron gaseosas (19% y 21% respectivamente).

Entre los alimentos con proteínas de alta calidad nutricional, los más consumidos fueron el huevo de gallina, la leche de vaca entera fluida y en polvo, el yogur entero y la carne vacuna.

En cuanto a las grasas, se observa que aproximadamente el 60% de los niños consumió aceite (mezcla y girasol), frente a un 14% que consumió manteca.

Tabla 1: Consumo de alimentos a nivel nacional. Niños de 6 a 23 meses

Alimento	Cantidad de individuos que Consumió ¹	Mediana (g.ó cc)	Media (g.ó cc)	Desvío Estándar	Frecuencia de Consumo
Azúcar blanca molida	579657	20	25,0	18,9	71,79
Papa	423951	50	70,1	55,1	52,51
Pan francés	409895	35	47,1	46,2	50,77
Cebolla	322039	10	15,2	14,1	39,89
Fideos secos	293806	18	26,9	19,6	36,39
Aceite comestible mezcla	253509	8	9,6	7,6	31,40
Huevo de gallina	250879	10	18,5	18,6	31,07
Aceite de girasol	238483	8	9,6	7,8	29,54
Zanahoria	234484	19	25,4	24,3	29,04
Leche de vaca entera fluida con vit. A y D	228927	500	519,3	321,9	28,35
Zapallo	224721	48	53,1	43,2	27,83
Yogur entero saborizado	215752	125	170,0	82,2	26,72
Leche en polvo entera	215324	60	69,6	47,4	26,67
Tomate conserva en lata	208968	15	23,3	22,4	25,88
Arroz blanco	199621	17	26,3	24,0	24,72
Galletitas dulces simples (tipo Manón)	189743	24	27,4	19,5	23,50
Gaseosas	170547	150	188,9	144,8	21,12
Banana	158984	68	94,2	61,5	19,69
Vacuno: asado, vacío, carne picada común, aguja, falda, cortes sin hueso	155333	50	53,4	40,1	19,24
Vacuno: bola de lomo, nalga, paleta, cuadrada, cuadril, cortes, sin hueso	152610	50	54,9	36,8	18,90
Caldos en cubo	137801	3	3,0	1,7	17,07
Leche de vaca entera fluida	134391	350	401,2	319,0	16,64
Pollo sin piel	131880	61	74,2	49,0	16,33
Tomate fresco	130490	40	49,4	41,2	16,16
Galletitas saladas (tipo Express)	121449	14	19,5	19,0	15,04
Manzana sin piel	120908	120	131,0	80,2	14,98

Harina de Trigo	120833	25	30,0	31,4	14,97
Manteca	113159	5	6,4	5,4	14,02
Jugos en polvo	110978	9	10,7	10,0	13,75
Pan rallado	99304	15	16,0	11,4	12,30
Ají rojo	93762	8	9,7	7,4	11,61
Vacuno: asado, vacío, carne picada común, aguja, falda, cortes con hueso	74909	40	43,8	30,9	9,28
Harina de Maíz	72212	30	29,8	20,4	8,94
Postres de leche listos para consumir (tipo Danonino)	70240	45	66,3	31,8	8,70
Pan criollo	63867	38	48,8	41,0	7,91
Sémola	62845	30	32,5	23,9	7,78
Leche fortificada con hierro en polvo	61855	60	70,0	44,7	7,66
Naranja	60319	97	126,9	88,9	7,47
Jugo concentrado líquido	58919	20	31,6	31,6	7,30
Yogur entero bebible saborizado	57447	200	251,1	221,4	7,12
Acelga	57181	14	28,7	36,2	7,08
Batata	54064	33	43,3	35,2	6,70
Quesos de pasta dura PROMEDIO	51903	5	6,0	5,1	6,43
Vacuno: lomo carne picada especial, roast beef, palomita, bife angosto, cortes sin hueso	50370	50	65,9	46,8	6,24
Cacao en polvo	49592	10	11,0	9,9	6,14
Zapallito	49259	25	37,2	38,1	6,10
Queso pasta blanda PROMEDIO	47191	30	32,8	20,0	5,84
Vacuno: bola de lomo, nalga, peceto, paleta, cuadrada, cuadril, cortes con hueso	45956	50	57,2	42,7	5,69
Aceite de soja	45406	8	9,9	7,0	5,62
Facturas simples	41002	30	36,7	25,6	5,08
Leche fortificada con hierro fluida	40675	350	483,7	381,9	5,04
Copos de cereales azucarados	38984	20	29,0	25,2	4,83
Postres de leche listos para consumir (tipo Serenito)	37602	120	113,0	52,9	4,66
Caramelos masticables	37474	10	13,3	9,7	4,64
Caramelos duros	37211	15	16,1	6,7	4,61
Galletitas dulces rellenas	36685	30	39,4	32,7	4,54



ENNyS - Alimentos Consumidos en Argentina -

Mandarina	36388	70	113,9	139,1	4,51
Alfajor de dulce de leche	34343	50	43,5	23,3	4,25
Gaseosas diet	34088	150	196,0	133,9	4,22
Pollo con piel	33247	74	81,4	47,9	4,12
Ají verde	32512	8	10,1	9,0	4,03
Pera	32194	83	96,9	50,9	3,99
Mozarella	31919	20	24,7	17,4	3,95
Jamón cocido	31075	20	19,4	11,7	3,85
Manzana con piel	30915	100	111,4	56,5	3,83
Vainillas	29881	10	23,3	24,8	3,70
Avena arrollada	29627	10	16,5	20,4	3,67
Dulce de leche	27933	10	13,5	12,2	3,46
Salchicha de Viena	27282	40	51,8	38,6	3,38
Alfajor de chocolate	26509	50	49,0	33,4	3,28
Mermelada de frutas	26228	15	15,3	10,0	3,25
Queso Cuartirolo	26190	30	32,4	19,9	3,24
Chizitos	25967	15	19,9	15,8	3,22
Aceite de maíz	25714	7	8,9	6,7	3,18
Biscochos de grasa	24601	30	39,6	40,4	3,05
Masa tarta o empanadas	23614	30	39,8	22,1	2,92
Ravioles frescos	23245	50	55,4	35,3	2,88
Aceituna verde pulpa encurtida	22846	3	4,2	3,0	2,83
Hígado	21561	50	61,4	38,5	2,67
Apio	21312	7	6,6	4,1	2,64
Harina de arroz	20789	8	19,2	24,1	2,57
Facturas rellenas	20612	60	65,5	42,1	2,55
Crema de leche	20397	15	16,2	11,0	2,53
Sardo	20056	5	6,5	4,7	2,48
Jugo tipo Cepita	19474	126	186,0	146,7	2,41
Mayonesa	19129	10	10,7	8,7	2,37
Choclo fresco	19068	10	20,0	36,6	2,36
Gelatina preparada	18210	150	135,3	70,0	2,26


 ENNyS - Alimentos Consumidos en Argentina -

Queso crema entero untable	17532	20	24,9	20,6	2,17
Grasa vacuna	17332	5	7,5	6,3	2,15
Masa de pizza	16961	75	73,5	48,4	2,10
Queso de máquina	16333	20	25,3	17,1	2,02
Chocolatín	16111	14	15,5	9,6	2,00
Almidón de maíz	15940	15	16,4	12,5	1,97
Queso Reggiano	15370	5	5,4	5,1	1,90
Obleas	15030	10	16,8	17,0	1,86
Lentejas	14405	34	33,9	16,1	1,78
Fórmula de seguimiento en polvo	14240	88	88,2	43,6	1,76
Huevo de gallina yema	14139	8	9,3	6,0	1,75
Harina de cebada	13674	4	6,1	4,9	1,69
Lomo, carne picada especial, roast beef, palomita, bife angosto, cortes con hueso	13669	50	57,6	34,0	1,69
Flan en polvo	13552	14	15,1	9,7	1,68
Ñoquis de papa	12939	67	74,4	41,9	1,60
Miel	12667	10	14,6	11,2	1,57
Hamburguesas industrializadas vacuna	12607	40	58,4	32,1	1,56
Fideos frescos	12425	40	46,2	23,7	1,54
Queso Doble crema	11249	25	32,4	26,5	1,39
Puerro	10750	5	12,4	37,4	1,33
Arveja fresca enlatada	10506	10	21,0	26,1	1,30
Dulce de membrillo	10332	20	29,3	25,2	1,28
Pan de miga	9968	20	27,1	24,8	1,23
Galletitas integrales	9809	14	20,3	16,9	1,21
Espinaca	9670	20	30,3	23,4	1,20
Maíz grano entero	9308	20	27,2	19,1	1,15
Lechuga	8929	13	16,4	8,5	1,11
Bebidas a base de soja	8637	200	191,0	150,7	1,07
Probióticos enteros	8484	100	110,2	45,3	1,05
Chorizo	8268	50	46,6	31,7	1,02
Dulce de batata	7930	25	28,6	20,0	0,98
Leche de vaca parcialm. Descremada con vit. AyD	7711	150	228,1	217,9	0,96

Aceite de oliva	7670	5	6,9	5,2	0,95
Porotos	7623	17	18,7	10,7	0,94
Pan de Viena	7482	35	40,6	20,5	0,93
Helado de crema	7354	80	79,4	51,4	0,91
Uva fresca	7233	78	72,9	51,9	0,90
Leche en polvo deslactosada con vit. AyD	7161	63	63,2	40,3	0,89
Durazno pulpa envasado al natural	6965	40	50,6	42,9	0,86
Parmesano	6932	5	8,2	7,4	0,86
Quesos de pasta semidura PROMEDIO	6806	20	30,2	24,7	0,84
Postres de leche bebible (tipo Danonino)	6387	90	83,0	37,8	0,79
Papas fritas	6167	15	16,9	9,3	0,76
Pan de salvado	6153	20	36,5	31,9	0,76
Pan lactal	6122	30	38,2	24,3	0,76
Grisines	6027	10	14,8	14,2	0,75
Morcilla	5938	50	43,5	17,4	0,74
Churros	5909	25	28,9	20,4	0,73
Galleta de campo	5732	75	79,1	50,9	0,71
Durazno fresco	5700	80	115,5	89,8	0,71
Yogur entero natural	5673	200	201,7	89,2	0,70
Pate / picadillo	5599	15	18,0	16,4	0,69
Salame	5521	10	14,7	5,9	0,68
Ricota	5345	25	33,9	23,9	0,66
Mondongo	5200	30	40,3	32,0	0,64
Fórmula de seguimiento fluida	5117	500	420,4	255,1	0,63
Maní tostado salado	4886	10	10,6	7,0	0,61
Chocolate para taza	4820	7	10,5	10,0	0,60
Palitos	4706	20	20,2	11,1	0,58
Margarina 100% vegetal (en pote y en pan)	4583	5	9,2	8,3	0,57
Harina de centeno	4531	8	20,5	19,8	0,56
Jugos en polvo diet	4347	12	12,7	6,7	0,54
Sopa crema instantánea	4321	17	15,5	8,4	0,54
Pollo menudos	4228	30	34,4	25,3	0,52


 ENNyS - Alimentos Consumidos en Argentina -

Repollo	4098	7	13,1	12,0	0,51
Queso Sbrinz	3956	5	6,2	5,4	0,49
Torta fritas	3842	25	44,7	41,6	0,48
Limón pulpa fresco	3779	24	39,1	41,6	0,47
Huevo de gallina clara	3676	26	28,9	23,1	0,46
Queso Goya	3647	5	5,4	2,4	0,45
Ciruela pulpa fresca	3505	51	54,0	41,8	0,43
Choclo enlatado en grano	3497	17	22,6	15,6	0,43
Brócoli	3308	15	39,1	34,9	0,41
Amargo serrano	3236	40	67,8	56,8	0,40
Kiwi	3050	50	64,0	33,3	0,38
Mortadela	3034	25	31,0	21,0	0,38
Pasas de uva	2952	10	18,7	17,1	0,37
Atún en agua	2906	30	26,9	17,3	0,36
Trigo grano entero	2840	18	20,5	14,8	0,35
Merluza	2787	60	62,7	38,1	0,35
Mandioca	2660	30	47,8	39,2	0,33
Cappelettis	2608	50	62,0	42,3	0,32
Barras de cereales	2533	13	18,3	10,4	0,31
Arveja fresca	2435	8	14,2	11,1	0,30
Corvina blanca en filet	2405	60	74,4	37,3	0,30
Flan (listo para consumir)	2403	130	131,0	22,2	0,30
Queso Tipo Mar del Plata	2385	20	21,5	13,1	0,30
Chipá	2249	25	37,4	28,3	0,28
Remolacha	2161	50	41,1	15,3	0,27
Leche entera fluida deslactosada con vit. A/D	2122	600	560,3	264,0	0,26
Harina de Soja	2092	40	37,3	21,7	0,26
Pomelo	2079	129	120,7	45,9	0,26
Yogur descremado	2005	125	125,7	56,5	0,25
Pan Lactal con salvado	1933	13	17,5	9,3	0,24
Chaucha	1920	44	38,8	29,2	0,24
Frutilla	1903	12	16,1	9,9	0,24


 ENNyS - Alimentos Consumidos en Argentina -

Leche de vaca parcialm. Descremada	1825	750	600,3	320,4	0,23
Porotos de soja	1777	50	54,2	25,3	0,22
Leche chocolatada	1769	200	215,5	130,0	0,22
Pan de Centeno	1767	10	16,2	11,8	0,22
Pan de Gluten	1748	30	38,4	21,9	0,22
Caballa enlatada	1655	20	27,3	28,5	0,20
Arveja semilla seca entera	1633	5	8,1	5,5	0,20
Biscochos tipo Bay Biscuit	1613	20	28,3	22,0	0,20
Melón pulpa fresco	1564	50	70,7	37,5	0,19
Hamburguesas industrializadas de pollo	1549	30	41,4	27,1	0,19
Sandía	1519	100	107,4	71,6	0,19
Atún en aceite	1470	25	31,8	22,6	0,18
Garbanzos	1377	35	43,1	31,8	0,17
Cordero promedio	1366	42	51,0	42,5	0,17
Pescados de río PROMEDIO	1337	38	43,6	27,4	0,17
Berenjena	1260	40	52,1	36,8	0,16
Granola	1219	20	20,8	4,3	0,15
Coliflor	1177	50	88,8	78,7	0,15
Gruyere	1154	20	22,3	8,6	0,14
Pera al natural en lata	1072	20	48,5	34,4	0,13
Carne de Cerdo Promedio	1011	30	33,2	24,1	0,13
Merluza en filet	979	126	90,2	37,3	0,12
Jalea de membrillo	947	64	39,1	25,8	0,12
Queso descremado untable	942	30	24,9	13,1	0,12
Cereza fresca	930	15	21,8	15,5	0,12
Helado de agua	910	60	62,2	9,1	0,11
Yogur descremado bebible	880	188	184,2	128,0	0,11
Panceta	867	10	11,0	2,9	0,11
Queso Limburgues	850	10	16,5	11,9	0,11
Queso Fontina	842	20	17,3	9,3	0,10
Biscochos tipo Canale	816	5	20,1	18,4	0,10
Galletas de agua sin sal	797	10	20,9	17,2	0,10



ENNyS - Alimentos Consumidos en Argentina -

Ananá enlatado	784	20	26,1	20,8	0,10
Queso Holanda	783	20	17,4	4,4	0,10
Hinojo	763	12	31,0	35,2	0,09
Queso Fundido	733	25	21,6	5,2	0,09
Choclo enlatado cremoso	709	32	28,6	18,0	0,09
Caldos en polvo diet	705	6	7,3	2,8	0,09
Arroz integral	691	17	16,0	7,9	0,09
Pepino	687	25	20,4	16,2	0,09
Leche Chocolateada (tipo Cindor)	678	200	170,4	68,2	0,08
Nuez	667	10	8,6	3,4	0,08
Riñón	664	80	82,7	34,7	0,08
Palta	643	30	29,2	13,5	0,08
Queso semidescremado untable	643	30	23,9	9,6	0,08
Brotos de soja	629	5	7,6	5,5	0,08
Tapioca (harina de mandioca)	590	10	13,3	6,0	0,07
Sesos	570	100	86,2	27,0	0,07
Habas fresca	567	20	16,7	10,0	0,07
Arveja semilla seca entera	565	10	13,7	10,0	0,07
Mayonesa reducida en calorías	554	15	13,9	3,6	0,07
Ketchup	554	5	5,6	2,3	0,07
Queso de Cerdo	548	15	15,3	2,8	0,07
Galleta marinera	532	20	28,5	24,2	0,07
Leche de cabra entera fluida	522	60	347,1	308,0	0,06
Queso Pategrás	447	30	26,9	4,6	0,06
Fórmula de inicio fluida	442	575	558,3	31,2	0,05
Calamar	433	20	20,4	3,7	0,05
Carne de Cabra	429	13	28,7	18,3	0,05
Galletas de arroz	408	20	28,9	17,6	0,05
Arveja semilla seca partida	372	28	35,3	23,5	0,05
Grasa de cerdo	361	10	9,1	5,2	0,04
Fórmula de inicio en polvo	361	90	85,3	20,3	0,04
Leche en polvo descremada	349	23	39,3	19,6	0,04


 ENNyS - Alimentos Consumidos en Argentina -

Palmitos en lata	337	8	13,6	9,6	0,04
Gelatina dietética preparada	333	80	101,9	87,8	0,04
Queso Taif	332	3	11,0	10,5	0,04
Queso Provolone	332	5	10,5	15,4	0,04
Bebidas a base de soja Light (tipo Ades Light)	330	300	300,0	0,0	0,04
Mango	318	100	91,8	10,3	0,04
Almendra	298	10	10,0	0,0	0,04
Rabanito	287	14	14,7	5,2	0,04
Berro	286	6	6,0	0,0	0,04
Mollejas	281	19	18,3	3,4	0,03
Surubí en filet	276	50	50,0	0,0	0,03
Brótola	273	130	130,0	0,0	0,03
Lengua	258	40	43,4	7,6	0,03
Chinchulines	251	10	10,0	0,0	0,03
Conejo	249	60	62,6	3,0	0,03
Pera al natural en lata diet	243	37	45,3	15,7	0,03
Guayaba	242	369	369,0	0,0	0,03
Ananá pulpa fresco	236	35	41,9	34,1	0,03
Gatuso	232	150	133,8	40,7	0,03
Azúcar morena	229	20	16,2	5,6	0,03
Queso Tandil	227	10	11,6	3,7	0,03
Gatuso en filet	222	100	100,0	0,0	0,03
Pan árabe	204	15	25,4	12,3	0,03
Sopa crema diet instantánea	199	10	10,0	0,0	0,02
Lenguado	168	50	50,0	0,0	0,02
Damasco	165	58	73,1	62,1	0,02
Salchicha parrillera	159	20	20,0	0,0	0,02
Mostaza	157	3	2,7	0,5	0,02
Amargo serrano diet	155	75	67,9	20,6	0,02
Mayonesa de soja	154	10	10,0	0,0	0,02
Amaranto	153	10	10,0	0,0	0,02
Hierro suplemento	149	8	14,1	7,8	0,02



ENNyS - Alimentos Consumidos en Argentina -

Flan diet (listo para consumir)	145	130	124,7	11,4	0,02
Postres de leche listos para consumir diet (tipo Ser)	143	60	60,0	0,0	0,02
Pescados de mar PROMEDIO	141	50	40,1	12,3	0,02
Ciruela pasa	131	3	4,1	2,1	0,02
Mejillón	130	20	21,9	5,9	0,02
Caramelo relleno	121	20	18,6	6,2	0,01
Vitamina A suplemento	121	751	1071,4	373,0	0,01
Vit D suplemento	121	500	713,3	248,3	0,01
Coco pulpa fresco	109	10	23,3	18,9	0,01
Probióticos descremados	107	100	131,7	137,5	0,01
Salvado de avena	101	20	20,5	4,9	0,01
Jamón crudo	100	10	12,4	2,5	0,01
Granada	98	50	50,0	0,0	0,01
Harina de Trigo integral	95	5	18,9	20,9	0,01
Galletas integrales sin sal	87	7	7,0	0,0	0,01
Roquefort	86	10	10,0	0,0	0,01
Aceite de uva	82	4	4,7	2,4	0,01
Leche parc. Desc. Fluida deslactosada con vit. A y D	76	400	584,0	200,7	0,01
Arroz a la Portuguesa Fortificado	72	75	75,0	0,0	0,01
Queso Chubut	68	20	20,0	0,0	0,01
Radicheta	67	5	5,0	0,0	0,01
Quinoa semilla	58	20	30,3	12,4	0,01
Achicoria	56	12	12,0	0,0	0,01
Cerveza con alcohol	54	50	50,0	0,0	0,01
Pan negro sin levadura	46	10	10,0	0,0	0,01
Hongos enlatados	45	36	36,0	0,0	0,01
Salvado de trigo	36	3	3,0	0,0	0,00
Salsa Golf	36	20	20,0	0,0	0,00
Membrillo pulpa fresco	36	100	100,0	0,0	0,00
Cereal Infantil Fortificado	35	40	40,0	0,0	0,00
Margarina reducida en calorías untable	29	20	20,0	0,0	0,00
Níspero	29	20	20,0	0,0	0,00



ENNyS - Alimentos Consumidos en Argentina -

Aceite de canola	22	1	1,0	0,0	0,00
Huevo de codorniz entero	18	5	5,0	0,0	0,00
Mamón	17	25	25,0	0,0	0,00
Trucha en filet	15	50	50,0	0,0	0,00

¹Número de individuos ponderado.

Nota: Los alimentos no listados, tuvieron una frecuencia de consumo igual a cero.

2.2. Consumo de alimentos de niños de 2 a 5 años.

Se observa gran similitud en el listado de los 20 alimentos más consumidos de los grupos de niños de 6 a 23 meses y de 2 a 5 años, denotando que no existen cambios muy marcados en los patrones de selección de alimentos de los niños preescolares.

El consumo de leche sin fortificación con hierro sigue siendo altamente reportado ya que hubo un 78% de los niños que la incluyó en su ingesta (leche de vaca entera fluida con vitaminas A y D, más leche de vaca entera fluida y leche en polvo entera), que en comparación con el grupo de niños de menos de 2 años presentó una media de consumo ligeramente inferior. El consumo de leche fortificada con hierro (en polvo o fluida) fue menor que el de leches sin fortificar con hierro (11%).

Un aumento notorio es el del consumo de gaseosas, que aumenta de un 21% en los niños de 6 a 23 meses a 35% en los niños de 2 a 5 años.

No se observan frutas dentro de los 20 alimentos más consumidos, siendo la banana la fruta que es consumida en mayor cantidad por un 16% de los niños seguida por la mandarina que fue consumida por un 9% de los niños.

Tabla 2: Consumo de alimentos a nivel nacional. Niños de 2 a 5 años

Alimento	Cantidad de individuos que Consumió ¹	Mediana (g.ó cc)	Media (g.ó cc)	Desvío Estándar	Frecuencia de Consumo
Azúcar blanca molida	2073043	26	30,37	20,39	88,06
Pan francés	1428387	70	88,70	79,00	60,68
Papa	1250803	75	93,68	77,43	53,13
Cebolla	1159259	18	20,57	15,97	49,24
Huevo de gallina entero	1077843	15	25,77	26,95	45,79
Aceite comestible mezcla	891751	10	13,22	10,27	37,88
Fideos secos	884570	33	37,21	25,57	37,58
Gaseosas	836823	250	321,86	230,00	35,55
Aceite de girasol	826520	10	13,11	10,77	35,11
Tomate conserva en lata	797300	20	27,98	23,38	33,87
Leche de vaca entera fluida con vit. A y D	730389	400	439,73	257,36	31,03
Arroz blanco	628708	33	35,78	25,31	26,71
Zanahoria	603327	18	22,64	22,29	25,63
Vacuno: asado, vacío, carne picada común, aguja, falda, cortes sin hueso	595908	50	74,37	58,57	25,31
Cacao en polvo	592163	10	15,59	11,50	25,15
Galletitas dulces simples (tipo Manón)	565245	40	45,36	30,26	24,01
Leche de vaca entera fluida	563664	301	376,19	261,01	23,94
Vacuno: bola de lomo, nalga, peceto, paleta, cuadrada, cuadril, cortes sin hueso	549219	50	80,67	51,32	23,33
Manteca	547553	8	10,68	9,60	23,26
Leche en polvo entera	542167	51	60,66	41,20	23,03
Tomate fresco	541297	50	64,53	53,00	22,99
Jugos en polvo	491118	15	17,61	12,34	20,86
Harina de Trigo	485803	34	54,45	60,21	20,64
Pan rallado	462042	18	23,72	17,28	19,63
Banana	390896	108	121,88	73,41	16,60


 ENNyS - Alimentos Consumidos en Argentina -

Pollo sin piel	339852	104	119,82	77,38	14,44
Zapallo	334860	40	47,46	42,63	14,22
Pan criollo	324741	60	84,96	70,54	13,79
Vacuno: asado, vacío, carne picada común, aguja, falda, cortes con hueso	320281	50	69,52	52,08	13,61
Galletitas saladas (tipo Express)	313335	25	31,25	25,50	13,31
Yogur entero saborizado	312459	200	200,77	101,15	13,27
Ají rojo	311970	8	10,68	9,29	13,25
Caldos en cubo	282265	3	2,91	1,75	11,99
Refresco concentrado líquido	250024	40	48,98	38,58	10,62
Dulce de leche	234772	20	23,39	20,47	9,97
Mandarina	222942	105	159,20	118,80	9,47
Caramelos masticables	222907	15	20,13	16,02	9,47
Mermelada de frutas	215898	16	21,04	15,06	9,17
Naranja	204579	97	139,75	114,61	8,69
Galletitas dulces rellenas	202909	60	62,19	39,78	8,62
Manzana con piel	197102	146	145,97	73,25	8,37
Alfajor de dulce de leche	196617	50	56,52	29,52	8,35
Manzana sin piel	190895	150	146,06	89,38	8,11
Mayonesa	187765	10	15,90	14,02	7,98
Alfajor de chocolate	187079	50	51,69	24,96	7,95
Caramelos duros	182522	15	20,84	15,04	7,75
Aceite de soja	181719	10	12,40	9,77	7,72
Jamón cocido	178867	20	29,89	23,70	7,60
Facturas simples	177621	40	60,37	36,42	7,55
Vacuno: lomo, carne picada especial, roast beef, palomita, bife angosto, cortes sin hueso	170670	50	78,54	56,37	7,25
Vacuno: bola de lomo, nalga, peceto, paleta, cuadrada, cuadril, cortes con hueso	166535	50	78,55	55,09	7,07
Copos de cereales azucarados	164935	30	34,54	30,66	7,01
Facturas rellenas	152430	60	94,38	60,51	6,48
Pollo con piel	152245	104	112,43	66,65	6,47
Quesos de pasta dura PROMEDIO	152076	5	7,11	7,25	6,46


 ENNyS - Alimentos Consumidos en Argentina -

Leche fortificada con hierro fluida	152068	430	483,03	356,70	6,46
Yogur entero bebible saborizado	140945	200	279,64	152,77	5,99
Gaseosas diet	140203	300	349,01	250,41	5,96
Queso Pasta blanda PROMEDIO	137022	30	39,58	26,46	5,82
Acelga	135397	20	35,48	42,79	5,75
Queso Mozzarella	123522	40	37,31	20,60	5,25
Harina de Maíz	121044	50	44,54	24,21	5,14
Aceituna verde pulpa encurtida	120602	6	7,33	4,96	5,12
Masa tarta o empanadas	115347	60	70,48	42,88	4,90
Postres de leche listos para consumir (tipo Danonino)	110050	45	74,66	46,16	4,67
Leche fortificada con hierro en polvo	109195	51	59,85	41,00	4,64
Salchicha de Viena	106123	60	68,32	42,70	4,51
Ají verde	103086	10	12,47	11,34	4,38
Chocolatín	102050	18	20,03	14,01	4,33
Zapallito	101374	20	34,60	41,88	4,31
Biscochos de grasa	99394	40	56,90	49,28	4,22
Crema de leche	96528	15	22,40	17,13	4,10
Batata	96008	39	48,94	40,99	4,08
Grasa vacuna	95322	10	14,72	14,09	4,05
Postres de leche listos para consumir (tipo Serenito)	88403	125	129,08	54,99	3,76
Lechuga	88006	20	19,41	11,30	3,74
Masa de pizza	87788	113	113,99	56,91	3,73
Queso de máquina	86803	20	26,56	17,48	3,69
Chizitos	86742	25	25,53	16,23	3,68
Pan de Viena	81329	60	68,85	49,48	3,45
Cuartirolo	79330	40	43,94	28,66	3,37
Chorizo	78479	50	70,05	43,38	3,33
Choclo fresco	77824	17	31,67	36,64	3,31
Aceite de maíz	74695	10	12,34	9,76	3,17
Jugo tipo Cepita	73189	200	247,57	158,16	3,11
Ravioles frescos	71154	67	77,27	46,07	3,02
Pera	67761	125	132,14	74,96	2,88



ENNyS - Alimentos Consumidos en Argentina -

Helado de crema	65567	100	135,75	81,91	2,79
Hamburguesas industrializadas vacuna	62213	80	90,32	43,17	2,64
Apio	61319	7	8,35	6,05	2,60
Chocolate para taza	60287	10	13,66	12,68	2,56
Sardo	59729	5	7,28	7,26	2,54
Reggianito	54128	5	8,26	6,60	2,30
Uva fresca	53995	100	114,20	77,97	2,29
Pan lactal	50074	50	58,22	34,61	2,13
Obleas	49249	20	29,07	25,66	2,09
Sémola	48781	20	27,88	19,53	2,07
Arveja fresca enlatada	47720	20	26,99	28,67	2,03
Papas fritas	47033	30	30,12	15,87	2,00
Dulce de membrillo	45136	45	50,91	47,18	1,92
Paté / picadillo	43121	25	31,37	22,29	1,83
Lentejas	42691	31	36,24	25,05	1,81
Pan de miga	42625	30	39,18	23,48	1,81
Ñoquis de papa	42469	100	96,56	49,89	1,80
Gelatina preparada	42178	150	170,19	78,61	1,79
Flan en polvo	41207	20	19,89	9,57	1,75
Vainillas	40731	30	37,73	34,87	1,73
Hígado	40022	50	94,05	83,42	1,70
Probióticos enteros	38927	100	109,79	35,24	1,65
Dulce de batata	38630	50	54,96	27,76	1,64
Palitos	37404	25	31,13	20,10	1,59
Jugos en polvo diet	36921	10	15,53	17,21	1,57
Vacuno: lomo, carne picada especial, roast beef, palomita, bife angosto, cortes con hueso	36516	93	83,54	50,26	1,55
Salame	36214	20	23,05	16,71	1,54
Durazno pulpa envasado al natural	35744	60	76,97	67,39	1,52
Mortadela	35222	25	36,36	24,69	1,50
Doble crema	34835	40	42,10	28,01	1,48
Maíz grano entero	34678	30	36,31	25,00	1,47
Barras de cereales	34100	25	28,93	12,37	1,45

Leche de vaca parcialm. descremada con vit AyD	33815	500	465,57	281,93	1,44
Puerro	33185	5	14,23	28,54	1,41
Torta fritas	31038	66	85,93	51,59	1,32
Miel	29779	16	20,88	19,90	1,26
Quesos de pasta semidura PROMEDIO	29479	20	25,47	18,92	1,25
Queso Parmesano	27693	5	6,47	5,92	1,18
Porotos	27517	25	27,97	20,07	1,17
Postres de leche bebible (tipo Danonino)	26317	100	113,83	66,74	1,12
Almidón de maíz	26294	10	15,38	15,06	1,12
Maní tostado salado	25947	5	12,37	13,82	1,10
Durazno fresco	24730	120	128,41	83,47	1,05
Galleta de campo	24498	80	106,85	79,02	1,04
Queso crema entero untable	23498	25	37,41	28,34	1,00
Galletitas integrales	23483	25	30,15	25,08	1,00
Fideos frescos s	22358	66	80,71	66,26	0,95
Helado de agua	22264	60	72,90	30,70	0,95
Huevo de gallina yema	21715	8	10,65	9,84	0,92
Aceite de oliva	20666	8	9,10	5,67	0,88
Mondongo	20190	50	69,79	54,68	0,86
Churros	19595	60	68,82	40,24	0,83
Avena arrollada	19373	15	19,09	16,69	0,82
Amargo serrano	19145	75	74,41	47,82	0,81
Huevo de gallina clara	19117	18	26,98	32,08	0,81
Pollo menudos	18857	37	52,73	40,95	0,80
Leche de vaca parcialm. descremada	17383	400	411,16	248,12	0,74
Arveja fresca	16626	20	29,29	26,23	0,71
Cerdo Promedio	16527	60	71,54	55,40	0,70
Margarina 100% vegetal (en pote y en pan)	15831	7	8,81	6,49	0,67
Espinaca	15669	50	63,97	49,37	0,67
Repollo	15398	25	27,67	14,68	0,65
Bebidas a base de soja	14536	200	212,96	97,47	0,62
Mandioca	14461	50	87,23	94,71	0,61


 ENNyS - Alimentos Consumidos en Argentina -

Yogur entero natural	14362	220	253,23	101,58	0,61
Limón pulpa fresco	14235	46	65,17	63,27	0,60
Cappelettis	14151	67	71,33	52,85	0,60
Pan de salvado	13906	40	44,39	26,49	0,59
Leche chocolatada	13509	250	257,89	133,70	0,57
Hamburguesas industrializadas de pollo	13408	80	86,95	34,26	0,57
Queso Limburgués	12635	20	26,01	18,75	0,54
Choclo enlatado en grano	12417	40	46,80	41,38	0,53
Sandía	11232	142	140,36	118,70	0,48
Sopa crema instantánea	10801	17	27,73	21,62	0,46
Merluza	10718	94	97,59	56,70	0,46
Harina de arroz	10695	15	41,83	50,83	0,45
Chaucha	10600	40	42,16	30,92	0,45
Círuela pulpa fresca	10539	51	72,75	49,21	0,45
Morcilla	10435	48	52,83	33,51	0,44
Ricota	10104	30	52,61	50,09	0,43
Queso Goya	9936	5	10,39	8,33	0,42
Berenjena	9726	50	95,88	106,38	0,41
Galleta marinera	9650	20	37,24	31,64	0,41
Panceta	9617	19	24,43	19,21	0,41
Pomelo	8711	194	206,08	104,23	0,37
Queso descremado untable	8604	23	29,37	22,39	0,37
Grisines	8560	20	27,50	29,79	0,36
Holanda	8462	20	21,80	10,25	0,36
Pan Lactal con salvado	8227	25	36,77	22,50	0,35
Yogur descremado	8005	200	186,77	60,52	0,34
Fórmula de seguimiento en polvo	7945	60	58,57	15,29	0,34
Melón pulpa fresco	7852	132	150,79	107,04	0,33
Kiwi	7820	50	64,31	39,76	0,33
Queso Tandil	7409	20	28,24	20,54	0,31
Mostaza	7254	5	7,33	4,13	0,31
Bizcochos tipo Bay Biscuit	6894	40	41,45	17,92	0,29



ENNyS - Alimentos Consumidos en Argentina -

Chipá	6848	60	88,81	69,27	0,29
Ketchup	6817	5	8,14	6,35	0,29
Porotos de soja	6737	50	48,46	22,19	0,29
Leche Chocolateada (tipo Cindor)	6730	200	172,14	80,86	0,29
Atún en aceite	6663	20	40,72	45,72	0,28
Remolacha	6578	30	41,75	28,70	0,28
Pasas de uva	6534	10	11,25	11,23	0,28
Leche en polvo deslactosada con vit. AyD	6400	35	48,95	28,46	0,27
Queso Sbrinz	6294	12	13,07	4,33	0,27
Salchicha parrillera	6135	80	164,10	144,83	0,26
Caballa enlatada	6008	32	37,50	18,68	0,26
Trigo grano entero	5988	15	24,12	21,47	0,25
Nuez	5902	4	4,19	2,96	0,25
Queso Gruyere	5767	20	34,20	26,89	0,24
Atún en agua	5581	25	31,03	25,35	0,24
Almendra	5556	20	17,61	7,27	0,24
Pan de Gluten	5531	26	33,16	25,44	0,23
Jalea de membrillo	5469	25	23,57	8,36	0,23
Palta	5355	16	66,04	80,02	0,23
Queso Fontina	5230	40	34,56	14,63	0,22
Riñón	5102	50	92,53	72,84	0,22
Corvina blanca en filet	4740	75	77,48	45,02	0,20
Rabanito	4660	30	45,20	33,37	0,20
Harina de Soja	4605	30	39,06	46,41	0,20
Cordero promedio	4151	83	82,65	33,94	0,18
Lengua	4085	50	51,06	48,80	0,17
Frutilla	4079	20	67,54	98,85	0,17
Choclo enlatado cremoso	3883	43	65,83	58,39	0,16
Arveja semilla seca entera	3684	10	17,13	19,43	0,16
Queso Tipo Mar del Plata	3553	30	28,48	16,92	0,15
Pan de Centeno	3526	20	21,88	19,61	0,15
Aceite de uva	3504	3	3,36	1,39	0,15


 ENNyS - Alimentos Consumidos en Argentina -

Merluza en filet	3496	50	54,81	14,74	0,15
Harina de centeno	3449	75	55,70	31,32	0,15
Cereza fresca (pulpa y piel)	3376	92	73,31	43,61	0,14
Chinchulines	3216	40	44,14	27,77	0,14
Gelatina dietética preparada	3171	150	134,18	33,13	0,13
Gatuso en filet	3097	100	85,98	52,66	0,13
Brócoli	3088	10	43,98	38,53	0,13
Habas fresca	3078	15	13,92	7,00	0,13
Harina de cebada	2999	4	5,41	3,44	0,13
Pescados de río PROMEDIO	2993	51	88,35	85,27	0,13
Flan (listo para consumir)	2878	195	177,85	40,75	0,12
Arveja semilla seca partida	2864	30	49,01	62,92	0,12
Queso Pategrás	2816	40	34,81	17,96	0,12
Arroz integral	2698	67	88,53	89,50	0,11
Leche en polvo descremada	2653	30	35,53	32,69	0,11
Galletas de agua sin sal	2627	21	28,28	10,61	0,11
Azúcar morena	2622	16	34,69	30,23	0,11
Amargo serrano diet	2554	100	83,68	57,41	0,11
Queso Provolone	2514	5	4,49	1,99	0,11
Salsa Golf	2298	15	21,63	19,65	0,10
Margarina reducida en calorías untable	2247	10	17,91	23,09	0,10
Pan árabe	2241	50	54,39	24,34	0,10
Yogur descremado bebible	2221	200	216,77	33,82	0,09
Tapioca (harina de mandioca)	2150	36	56,55	51,74	0,09
Queso de Cerdo	2134	20	20,91	10,82	0,09
Leche entera fluida desactosada con vit. A/D	2123	503	495,02	270,74	0,09
Queso Chubut	2101	40	35,09	9,54	0,09
Grasa de cerdo	2093	20	14,59	8,03	0,09
Granada	1918	13	30,26	40,64	0,08
Fórmula de seguimiento fluida	1872	1050	760,45	412,41	0,08
Chinchulines	1850	10	30,19	39,46	0,08
Jamón crudo	1779	15	12,98	4,09	0,08



ENNyS - Alimentos Consumidos en Argentina -

Mayonesa de soja	1757	15	13,10	3,85	0,07
Quinoa semilla	1717	18	16,87	6,20	0,07
Queso Fundido	1693	35	35,12	1,91	0,07
Coco pulpa fresco	1684	5	6,51	2,30	0,07
Queso Roquefort	1661	40	32,81	18,82	0,07
Sardinas en aceite	1620	10	27,98	21,52	0,07
Garbanzos	1602	10	14,19	5,94	0,07
Galletas de arroz	1580	15	21,96	15,81	0,07
Leche parc. Desc. Fluida deslactosada con vit. A y D	1569	55	132,22	180,47	0,07
Coliflor	1515	300	216,27	92,42	0,06
Pescados de mar PROMEDIO	1498	50	69,46	39,60	0,06
Durazno envasado diet	1493	200	200,00	0,00	0,06
Pepino	1459	52	54,90	45,11	0,06
Mango	1422	99	143,89	63,89	0,06
Biscochos tipo Canale	1418	15	16,70	11,16	0,06
Hongos frescos	1384	25	26,20	13,32	0,06
Mayonesa reducida en calorías	1349	30	26,93	8,30	0,06
Conejo	1270	50	76,49	63,97	0,05
Probióticos descremados	1200	100	92,44	13,03	0,05
Damasco	1190	70	81,88	67,27	0,05
Queso Taif	1155	40	34,54	14,53	0,05
Polvo p/ preparar postre durazno fortificado	1083	30	31,87	13,36	0,05
Achicoria	1062	13	26,70	17,87	0,05
Ananá pulpa fresco	1033	75	83,84	49,19	0,04
Hinojo	989	35	23,52	12,46	0,04
Pan de maíz	978	50	50,00	0,00	0,04
Caramelos duros dietéticos	950	1	2,91	4,81	0,04
Vino	930	19	15,58	3,53	0,04
Queso semidescremado untable	919	40	42,40	19,90	0,04
Trucha	875	90	92,21	11,31	0,04
Membrillo pulpa fresco	864	167	180,53	40,23	0,04
Guiso Campero	804	75	75,00	0,00	0,03


 ENNyS - Alimentos Consumidos en Argentina -

Caramelo relleno	758	10	14,13	6,26	0,03
Durazno orejón con carozo	750	5	14,31	23,54	0,03
Arveja semilla seca entera	738	9	27,42	32,23	0,03
Lenguado en filet	720	50	47,82	4,13	0,03
Harina de Trigo integral	716	15	16,72	6,34	0,03
Carne de Cabra	708	25	34,48	12,63	0,03
Leche de cabra entera fluida	689	500	500,00	0,00	0,03
Huevo de codorniz entero	682	13	15,22	3,54	0,03
Palmitos en lata	667	15	13,96	2,10	0,03
Caldos en polvo diet	643	12	11,60	0,79	0,03
Gatuzo	611	62	57,47	5,82	0,03
Arveja semilla seca partida	580	12	19,15	13,61	0,02
Repollito Bruselas	577	19	15,61	6,54	0,02
Salvado de avena	567	6	5,45	1,23	0,02
Palometa en filet	526	40	44,86	5,00	0,02
Arroz primavera fortificado	484	29	29,00	4,00	0,02
Ananá enlatado	469	30	25,26	5,20	0,02
Mamón	456	74	74,00	0,00	0,02
Pato	428	5	5,00	0,00	0,02
Calamar	406	50	41,99	15,26	0,02
Anchoa en aceite	395	5	5,00	0,00	0,02
Lentejas manchegas fortificadas	341	75	61,07	37,97	0,01
Polvo p/ preparar postre vainilla fortificado	333	30	30,00	0,00	0,01
Brotes de soja	314	10	30,69	34,10	0,01
Cerveza sin alcohol	293	200	200,00	0,00	0,01
Dorado en filet	279	50	50,00	0,00	0,01
Ubre	275	50	73,24	24,98	0,01
Arroz `a la yaya´ fortificado	270	75	75,00	0,00	0,01
Polvo p/preparar postre chocolate fortificado	270	30	30,00	0,00	0,01
Surubí	267	120	127,37	16,99	0,01
Cerveza con alcohol	252	3	78,48	78,60	0,01
Ciruela pasa	246	17	14,58	5,30	0,01


 ENNyS - Alimentos Consumidos en Argentina -

Hierro suplemento	233	250	250,00	0,00	0,01
Postres de leche listos para consumir diet (tipo Ser)	223	130	127,84	4,13	0,01
Granola	220	25	46,59	24,82	0,01
Guiso de Lentejas	219	75	58,93	18,82	0,01
Espárrago	218	21	57,25	40,84	0,01
Guayaba	212	205	205,00	0,00	0,01
Alcaucil	203	73	62,48	18,53	0,01
Avellana	186	20	18,89	2,09	0,01
Pera al natural en lata	152	50	50,00	0,00	0,01
Bebidas a base de soja light	150	200	200,00	0,00	0,01
Surubí en filet	148	50	50,00	0,00	0,01
Polvo Saborizante de chocolate (tipo cacao)	146	20	20,00	0,00	0,01
Hongos enlatados	137	20	20,00	0,00	0,01
Pera al natural en lata diet	126	21	21,00	0,00	0,01
Guiso tipo Criollo	126	75	75,00	0,00	0,01
Pan negro sin levadura	124	70	70,00	0,00	0,01
Fideos con Salsa	114	75	75,00	0,00	0,00
Mollejas	103	10	10,00	0,00	0,00
Milanesa de soja	101	70	70,00	0,00	0,00
Harina de algarrobo	93	10	14,18	6,76	0,00
Níspero	80	84	84,00	0,00	0,00
Puré de papas instantáneo	63	39	39,00	0,00	0,00
Salvado de trigo	55	4	4,00	0,00	0,00
Salvado de trigo tipo all bran	53	46	46,00	0,00	0,00
Mejillón	53	42	42,00	0,00	0,00

¹Número de individuos ponderado.

Nota: Los alimentos no listados, tuvieron una frecuencia de consumo igual a cero.

2.3. Consumo de alimentos de mujeres de 10 a 49 años.

Del análisis de los alimentos más consumidos por las mujeres, se observa que muchos de ellos guardan correlación con los alimentos más consumidos por otros grupos étnicos, encabezando la lista el azúcar y el pan francés.

Entre de los vegetales (evaluando sólo entre los 20 alimentos más consumidos) se repiten como los más consumidos, como en los grupos anteriores, la cebolla, la papa, el tomate fresco y en conserva y la zanahoria. Un dato de gran relevancia es que no se encuentra ninguna fruta dentro del grupo de los 20 alimentos más consumidos.

Las gaseosas y los jugos fueron consumidos por una gran cantidad de individuos (36% y 16% respectivamente); en cambio, no se encontró leche, ni ningún otro alimento derivado como yogures o quesos.

En el grupo de los cereales y derivados, los fideos secos, el arroz, la harina de trigo y el pan rallado fueron los más consumidos; y el pan y las galletitas de agua fueron consumidos por el 57% y el 19% respectivamente.

Tabla 3: Consumo de alimentos a nivel nacional. Mujeres de 10 a 49 años

Alimento	Cantidad de individuos que Consumió ¹	Mediana (g.ó cc)	Media (g.ó cc)	Desvío Estándar	Frecuencia de Consumo
Azúcar blanca molida	7321108	39	51,7	46,8	77,562
Pan francés	5356363	80	111,4	92,2	56,747
Cebolla	4794590	20	28,3	24,8	50,796
Huevo de gallina entero	4583542	21	33,9	31,8	48,560
Papa	4124894	100	113,0	86,1	43,701
Aceite de girasol	3520966	15	17,0	13,2	37,302
Aceite comestible mezcla	3414955	14	17,7	15,7	36,179
Gaseosas	3046800	388	417,7	296,7	32,279
Tomate conserva en lata	3008521	30	37,7	29,7	31,873
Tomate fresco	2886215	70	88,3	69,4	30,578
Fideos secos	2643299	50	51,1	37,8	28,004
Harina de trigo	2271267	57	71,1	58,1	24,063
Zanahoria	2265395	22	34,3	37,8	24,000
Vacuno: asado, vacío, carne picada común, aguja, falda, cortes sin hueso	2195434	100	107,6	87,3	23,259
Arroz blanco	2045197	34	45,1	33,5	21,668
Vacuno: bola de lomo, nalga, peceto, paleta, cuadrada, cuadril, cortes sin hueso	1937446	100	108,2	64,9	20,526
Manteca	1871304	10	14,4	12,6	19,825
Pan rallado	1837025	30	32,1	20,6	19,462
Galletitas saladas (tipo Express)	1764143	30	39,2	29,7	18,690
Jugos en polvo	1535346	20	20,8	12,9	16,266
Ají rojo	1411831	14	15,7	14,7	14,957
Pollo sin piel	1361895	137	151,2	94,6	14,428
Zapallo	1353188	50	70,0	63,8	14,336
Pan criollo	1341063	100	119,0	89,7	14,208
Lechuga	1302441	25	30,8	21,6	13,799
Leche de vaca entera fluida con vitaminas A y D	1267499	200	214,1	159,1	13,428



ENNyS - Alimentos Consumidos en Argentina -

Galletitas dulces simples (tipo Manón)	1260062	40	54,4	45,1	13,350
Jamón cocido	1257580	25	39,5	30,5	13,323
Leche de vaca entera fluida	1253625	150	177,2	149,2	13,281
Mayonesa	1213393	15	21,0	18,7	12,855
Vacuno: asado, vacío, carne picada común, aguja, falda, cortes con hueso	1098644	80	91,9	69,3	11,639
Mermelada de frutas	1018296	24	28,7	20,4	10,788
Facturas simples	919814	80	79,0	46,0	9,745
Caldos en cubo	903141	3	3,1	1,8	9,568
Queso pasta blanda PROMEDIO	841338	50	58,8	48,2	8,913
Mandarina	841033	140	169,1	118,9	8,910
Vacuno: lomo, carne picada especial, roast beef, palomita, bife angosto, cortes sin hueso	812507	100	114,9	73,7	8,608
Naranja	807235	130	182,2	153,7	8,552
Banana	791641	108	113,2	57,8	8,387
Masa tarta o empanadas	778903	79	95,4	61,4	8,252
Aceituna verde pulpa encurtida	768171	10	11,5	7,1	8,138
Dulce de leche	766075	20	31,3	26,3	8,116
Jugo concentrado líquido	720493	40	62,0	53,2	7,633
Aceite de soja	717035	13	17,6	13,0	7,597
Gaseosas diet	715833	375	396,1	231,8	7,584
Manzana con piel	706699	150	165,1	75,7	7,487
Queso Mozzarella	685884	56	58,2	32,0	7,266
Queso de máquina	682818	20	38,8	30,6	7,234
Alfajor de chocolate	680307	50	68,7	41,2	7,207
Acelga	661374	30	62,6	70,2	7,007
Leche de vaca parcialm. descremada con vit AyD	652979	200	219,9	144,6	6,918
Caramelos duros	639948	15	23,0	16,6	6,780
Facturas rellenas	616870	120	113,6	83,9	6,535
Vacuno: bola de lomo, nalga, peceto, paleta, cuadrada, cuadril, cortes con hueso	615065	100	106,7	63,1	6,516
Pollo con piel	580329	134	167,0	115,1	6,148
Cacao en polvo	575189	10	15,6	11,1	6,094

Quesos pasta dura PROMEDIO	559735	5	8,9	7,8	5,930
Pan de Viena	555990	70	86,5	51,9	5,890
Galletitas integrales	545651	35	38,8	27,1	5,781
Biscochos de grasa	529819	50	79,1	72,2	5,613
Zapallito	499527	50	84,5	85,3	5,292
Galletitas dulces rellenas	492460	60	67,7	42,9	5,217
Leche en polvo entera	486759	30	36,0	26,7	5,157
Batata	458852	40	57,4	52,9	4,861
Caramelos masticables	453716	10	19,8	26,4	4,807
Crema de leche	444064	30	31,1	22,4	4,705
Manzana sin piel	441850	120	133,8	89,7	4,681
Chocolate para taza	425562	14	16,1	12,1	4,509
Salchicha de Viena	419925	80	81,0	50,5	4,449
Ají verde	411540	10	12,9	13,1	4,360
Grasa vacuna	406307	14	16,9	14,0	4,305
Vino	391198	100	165,0	226,1	4,144
Alfajor de dulce de leche	388916	50	66,2	41,9	4,120
Chocolatín	374827	25	33,3	29,4	3,971
Queso Cuartirolo	373873	40	54,6	39,7	3,961
Aceite de maíz	373863	10	14,2	12,0	3,961
Masa de pizza	361363	150	190,4	123,3	3,828
Ravioles frescos	352642	100	123,7	60,4	3,736
Hamburguesas industrializadas vacuna	347446	120	135,9	72,2	3,681
Leche de vaca parcialm. descremada	337945	200	230,7	138,2	3,580
Choclo fresco	329213	20	33,3	42,4	3,488
Yogur entero saborizado	323226	200	181,8	76,5	3,424
Harina de Maíz	321055	50	58,5	31,2	3,401
Apio	309829	7	10,0	7,9	3,282
Pan lactal	307327	50	72,4	42,4	3,256
Salame	298327	20	28,9	20,6	3,161
Chorizo	288230	90	88,1	67,9	3,054
Queso Sardo	273435	6	9,9	8,5	2,897



ENNyS - Alimentos Consumidos en Argentina -

Pan de salvado	272820	60	69,4	45,3	2,890
Aceite de oliva	266805	10	12,8	8,9	2,827
Pera	265070	125	124,0	67,6	2,808
Helado de crema	263868	125	153,0	78,4	2,796
Yogur descremado	263651	200	187,7	71,0	2,793
Queso crema entero untable	261986	30	36,2	27,4	2,776
Queso descremado untable	253986	35	44,6	45,9	2,691
Copos de cereales azucarados	250535	30	32,7	23,8	2,654
Quesos pasta semidura PROMEDIO	249750	40	39,0	25,0	2,646
Maní tostado salado	240709	5	16,8	24,4	2,550
Pan Lactal con salvado	238611	50	52,2	23,6	2,528
Obleas	238382	10	18,4	21,2	2,526
Queso Doble crema	237950	50	57,5	39,0	2,521
Pan de miga	233602	50	51,7	31,7	2,475
Puerro	229402	5	11,9	24,6	2,430
Queso Reggianito	218198	5	9,3	10,7	2,312
Mortadela	200694	30	46,0	29,5	2,126
Arveja fresca enlatada	190112	30	32,3	21,4	2,014
Amargo serrano	189839	100	133,0	123,3	2,011
Yogur entero bebible saborizado	189596	200	222,0	92,7	2,009
Uva fresca	187542	150	148,1	97,2	1,987
Jugos en polvo diet	185985	15	28,2	36,3	1,970
Dulce de membrillo	184122	50	48,2	32,0	1,951
Ñoquis de papa	183068	133	150,6	92,7	1,939
Papas fritas	178861	30	42,4	35,9	1,895
Repollo	178788	40	37,5	20,8	1,894
Jugo tipo Cepita	164048	200	248,3	210,0	1,738
Barras de cereales	157445	25	29,6	18,1	1,668
Miel	151259	16	23,8	18,6	1,602
Limón pulpa fresco	149563	39	60,2	63,2	1,585
Cerveza con alcohol	148731	330	372,7	269,0	1,576
Chizitos	145123	30	38,9	32,0	1,537

Durazno fresco	136712	120	125,0	77,5	1,448
Lentejas	134012	50	49,8	27,5	1,420
Torta fritas	133896	80	94,7	63,5	1,419
Fideos frescos s	127877	100	93,8	48,2	1,355
Grisines	124405	40	51,3	36,5	1,318
Cerdo Promedio	123627	101	110,8	78,8	1,310
Ricota	122433	50	51,2	29,9	1,297
Pan de Gluten	118472	45	64,7	47,7	1,255
Leche en polvo descremada	118110	20	23,9	15,5	1,251
Pate / picadillo	117632	30	37,3	28,4	1,246
Dulce de batata	115855	50	46,5	38,0	1,227
Huevo de gallina yema	111198	10	10,7	6,6	1,178
Mostaza	109434	20	19,8	13,4	1,159
Vacuno: lomo, carne picada especial, roast beef, palomita, bife angosto, cortes con hueso	108441	100	120,8	68,7	1,149
Espinaca	107369	85	93,1	64,4	1,138
Palitos	107028	40	51,2	35,1	1,134
Vainillas	106905	30	38,3	21,5	1,133
Almidón de maíz	103427	12	17,1	16,7	1,096
Porotos	100279	25	31,1	21,1	1,062
Chaucha	96903	50	58,6	50,5	1,027
Flan en polvo	94497	20	22,7	12,4	1,001
Huevo de gallina clara	92476	15	19,3	15,7	0,980
Durazno pulpa envasado al natural	92427	60	71,0	52,3	0,979
Hígado	92351	100	125,7	79,8	0,978
Radicheta	91148	25	27,0	11,3	0,966
Choclo enlatado en grano	88456	40	81,4	100,5	0,937
Sémola	88133	17	32,0	27,6	0,934
Queso Holanda	88110	40	51,0	46,7	0,933
Ketchup	84436	10	17,7	19,6	0,895
Margarina 100% vegetal (en pote y en pan)	82970	10	11,9	9,8	0,879
Avena arrollada	81400	30	36,6	37,4	0,862
Berenjena	77919	116	129,0	89,1	0,825

Gelatina preparada	77642	200	191,3	93,8	0,823
Queso Parmesano	76490	5	10,2	10,7	0,810
Galleta de campo	75447	105	146,5	137,3	0,799
Galletas de agua sin sal	74576	25	45,4	39,2	0,790
Ciruela pulpa fresca	74351	80	93,4	56,3	0,788
Pomelo	73121	194	196,3	122,2	0,775
Leche fortificada con hierro fluida	71408	250	241,1	135,0	0,757
Nuez	71201	15	17,7	15,0	0,754
Morcilla	68769	50	64,0	52,2	0,729
Queso semidescremado untable	67987	30	39,3	30,2	0,720
Caldos en polvo diet	67122	10	9,6	2,8	0,711
Jamón crudo	66697	25	28,7	17,9	0,707
Leche fortificada con hierro en polvo	66527	30	34,3	20,7	0,705
Brócoli	64186	50	83,2	53,2	0,680
Atún en aceite	62990	38	50,0	42,4	0,667
Mandioca	61235	80	99,5	82,4	0,649
Atún en agua	60574	40	48,6	27,4	0,642
Maíz grano entero	60263	40	44,8	29,9	0,638
Remolacha	60234	50	76,6	53,4	0,638
Frutilla	59045	29	40,2	36,6	0,626
Postres de leche listos para consumir (tipo Serenito)	58454	125	124,0	32,7	0,619
Yogur descremado bebible	58260	200	206,5	70,2	0,617
Harina de Soja	56156	80	108,4	88,1	0,595
Brotos de soja	55934	15	18,7	11,5	0,593
Achicoria	55460	25	34,8	27,0	0,588
Sopa crema instantánea	54163	17	18,4	6,6	0,574
Merluza	53836	100	139,8	109,4	0,570
Almendra	53611	15	20,5	19,6	0,568
Churros	51745	60	78,3	64,2	0,548
Helado de agua	51367	60	77,4	34,2	0,544
Mondongo	50419	50	76,8	54,9	0,534
Queso Tipo Mar del Plata	50038	25	38,7	25,2	0,530

Melón pulpa fresco	49588	100	143,5	88,2	0,525
Queso Limburgués	48634	40	49,8	24,6	0,515
Postres de leche listos para consumir diet (tipo Ser)	48595	130	149,8	48,2	0,515
Galleta marinera	48355	60	81,9	81,3	0,512
Porotos de soja	48276	57	68,6	45,4	0,511
Pollo menudos	43968	50	79,9	54,0	0,466
Queso Goya	43605	8	10,6	10,8	0,462
Trigo grano entero	42499	35	33,4	25,9	0,450
Probióticos enteros	42112	100	98,6	9,0	0,446
Coliflor	41699	100	78,2	56,4	0,442
Pan árabe	40993	50	57,7	22,2	0,434
Kiwi	39840	83	77,6	33,3	0,422
Queso Sbrinz	38516	6	5,3	3,0	0,408
Sandía	37932	150	184,3	119,6	0,402
Pepino	37865	52	57,7	34,8	0,401
Corvina blanca en filet	37481	100	101,0	54,4	0,397
Merluza en filet	37405	100	131,4	88,7	0,396
Arveja fresca	36742	15	20,5	16,8	0,389
Pasas de uva	36558	10	10,2	7,9	0,387
Leche chocolatada	36352	200	173,4	137,6	0,385
Palta	35941	111	105,6	77,8	0,381
Caballa enlatada	34887	53	64,4	32,3	0,370
Gatuso en filet	33291	150	124,0	54,6	0,353
Queso Tandil	33058	40	38,8	18,8	0,350
Panceta	32166	15	20,9	14,6	0,341
Chipá	30699	60	87,6	67,7	0,325
Sopa crema diet instantánea	28542	10	11,8	6,4	0,302
Cordero promedio	28272	146	155,8	112,5	0,300
Choclo enlatado cremoso	27314	80	93,5	77,8	0,289
Arroz integral	26586	33	35,5	21,9	0,282
Biscochos tipo Bay Biscuit	25715	30	44,2	47,5	0,272
Riñón	25348	50	58,7	48,9	0,269

Amargo serrano diet	24271	100	149,2	96,9	0,257
Cappelettis	24064	67	86,7	56,4	0,255
Hamburguesas industrializadas de pollo	23662	90	107,5	59,8	0,251
Mollejas	22665	140	97,8	47,7	0,240
Chinchulines	22614	30	63,6	36,2	0,240
Ananá enlatado	21820	38	45,0	63,7	0,231
Bebidas a base de soja	20346	200	200,5	93,5	0,216
Lengua	19317	150	118,8	43,9	0,205
Gelatina dietética preparada	19163	120	136,3	35,2	0,203
Rabanito	19057	20	24,7	32,8	0,202
Caramelos duros dietéticos	18731	6	14,2	16,8	0,198
Galletas de arroz	18295	30	29,1	12,6	0,194
Garbanzos	18264	15	26,4	22,0	0,193
Margarina reducida en calorías untable	16962	30	33,8	24,9	0,180
Probióticos descremados	16800	100	103,9	26,2	0,178
Queso Roquefort	16757	30	28,2	14,9	0,178
Cereza fresca (pulpa y piel)	16658	20	38,3	42,2	0,176
Sidra	15924	100	182,3	191,3	0,169
Queso Fundido	15514	25	28,3	16,4	0,164
Grasa de cerdo	15381	25	24,7	6,3	0,163
Anchoa en aceite	15077	9	9,2	9,0	0,160
Mayonesa reducida en calorías	14800	15	30,8	30,4	0,157
Queso Fontina	14543	40	76,5	73,9	0,154
Harina de centeno	14439	25	27,9	6,3	0,153
Arveja semilla seca partida	13953	40	42,7	31,5	0,148
Arveja semilla seca entera	13897	30	39,4	29,7	0,147
Pan de Centeno	13833	10	35,5	33,8	0,147
Postres de leche listos para consumir (tipo Danonino)	13716	45	96,0	75,3	0,145
Salchicha parrillera	13447	125	113,3	47,1	0,142
Queso Provolone	13372	7	13,4	9,9	0,142
Queso Pategrás	13321	40	36,7	22,4	0,141
Yogur entero natural	13300	190	162,6	81,2	0,141

Hongos enlatados	12940	42	41,3	24,8	0,137
Palmitos en lata	12506	15	31,4	23,2	0,132
Licores	12231	30	49,8	43,8	0,130
Queso Gruyere	12123	80	81,1	44,9	0,128
Queso Chubut	11977	40	32,5	13,8	0,127
Salsa Golf	11777	15	14,5	4,9	0,125
Pescados de río PROMEDIO	11641	102	122,5	37,2	0,123
Vermouth	10067	100	82,7	26,2	0,107
Carne de cabra	9601	120	101,8	52,4	0,102
Jalea de membrillo	9539	16	33,0	21,9	0,101
Granola	9460	15	17,5	14,1	0,100
Calamar	9080	90	78,1	20,2	0,096
Ciruela pasa	8881	11	22,9	16,2	0,094
Aceite de uva	8603	10	19,6	16,2	0,091
Damasco	8135	90	77,3	48,9	0,086
Azúcar morena	8024	10	18,2	11,2	0,085
Leche Chocolateada (tipo Cindor)	8020	200	281,3	125,5	0,085
Harina de Trigo integral	7875	33	61,7	36,0	0,083
Sardinas en aceite	7787	25	26,8	7,2	0,083
Durazno envasado diet	7643	20	21,7	14,6	0,081
Queso Taif	7558	40	45,5	27,1	0,080
Mejillón	7531	20	21,9	6,1	0,080
Ananá pulpa fresco	7132	75	130,8	106,5	0,076
Salvado de trigo tipo all bran	6809	30	21,9	13,0	0,072
Hinojo	6629	25	33,1	11,9	0,070
Mango	6537	106	157,8	76,0	0,069
Conejo	6381	102	129,1	54,8	0,068
Caramelo relleno	6303	30	26,4	8,6	0,067
Tapioca (harina de mandioca)	6084	36	42,6	36,8	0,064
Quinoa semilla	5600	15	20,3	13,2	0,059
Leche entera fluida desactosada con vit. A/D	5324	50	95,8	110,2	0,056
Queso de Cerdo	5092	40	41,2	8,7	0,054

Arveja semilla seca entera	4999	28	23,4	14,2	0,053
Biscochos tipo Canale	4457	125	82,9	53,5	0,047
Chinchulines	4450	80	29,5	7,3	0,047
Escarola	4264	13	19,4	12,4	0,045
Pavo	4115	183	158,5	26,4	0,044
Hongos frescos	4001	30	22,5	9,7	0,042
Pera al natural en lata	3901	40	74,2	47,0	0,041
Trucha	3771	120	112,4	47,8	0,040
Flan (listo para consumir)	3749	150	152,1	26,8	0,040
Mayonesa de soja	3539	8	10,3	7,5	0,037
Lenguado en filet	3420	75	66,2	13,9	0,036
Avellana	3383	15	15,0	0,0	0,036
Alcaucil	3380	48	37,2	18,9	0,036
Caballa tronco	3168	120	84,3	43,2	0,034
Repollito bruselas	3091	14	49,3	36,0	0,033
Berro	3083	15	29,0	18,1	0,033
Pescados de mar PROMEDIO	2973	130	121,9	35,0	0,031
Bebidas destiladas promedio	2616	50	61,3	39,5	0,028
Higo pulpa fresco	2521	50	101,2	67,3	0,027
Palometa en filet	2489	125	77,7	49,9	0,026
Pan negro sin levadura	2446	60	96,2	45,2	0,026
Harina de arroz	2426	48	44,1	8,1	0,026
Surubí	2403	100	79,8	33,1	0,025
Leche en polvo deslactosada con vit. AyD	2306	23	23,0	0,0	0,024
Habas fresca	2295	20	54,2	39,4	0,024
Flan diet (listo para consumir)	2273	125	135,6	12,4	0,024
Kaki pulpa fresco	2143	25	25,0	0,0	0,023
Caldos en polvo diet sin sal	2097	11	8,4	3,4	0,022
Arveja semilla seca partida	2064	30	29,0	17,2	0,022
Cerveza sin alcohol	1759	200	420,1	411,1	0,019
Espárrago	1716	51	40,5	14,7	0,018
Gatuzo	1673	200	205,0	94,1	0,018

Mamón	1632	50	55,3	10,2	0,017
Durazno orejón con carozo	1542	61	73,6	33,1	0,016
Kinoto pulpa y cáscara	1538	81	81,0	0,0	0,016
Pera orejón	1496	60	54,8	16,5	0,016
Dorado	1359	65	91,0	29,7	0,014
Galletas integrales sin sal	1342	35	30,7	6,5	0,014
Milanesa de soja	1314	100	100,0	0,0	0,014
Bebidas a base de soja light	1197	150	298,2	211,6	0,013
Trucha en filet	1178	900	626,0	379,8	0,012
Ubre	1068	50	50,0	0,0	0,011
Pera al natural en lata diet	991	150	150,0	0,0	0,010
Arroz primavera fortificado	950	133	133,0	0,0	0,010
Salvado de trigo	938	2	12,2	13,5	0,010
Guayaba	869	30	30,0	0,0	0,009
Lenguado	804	150	132,2	38,3	0,009
Leche parc. desc. fluida deslactosada con vitaminas A y D	783	200	162,7	48,4	0,008
Salvado de avena	772	30	30,0	0,0	0,008
Polvo p/ preparar postre durazno fortificado	713	30	30,0	0,0	0,008
Leche de oveja entera fluida	585	250	250,0	0,0	0,006
Brótola	465	175	175,0	0,0	0,005
Ác fólico suplemento	431	1000	2857,7	1997,3	0,005
Huevo de codorniz entero	382	25	25,0	0,0	0,004
Surubí en filet	360	150	150,0	0,0	0,004
Guiso Campero	348	75	75,0	0,0	0,004
Pato	344	83	83,0	0,0	0,004
Harina de cebada	338	14	14,0	0,0	0,004
Fideos con Salsa	326	75	75,0	0,0	0,003
Granada	264	500	500,0	0,0	0,003
Langostino	235	80	80,0	0,0	0,002
Sesos	156	120	120,0	0,0	0,002

2.4. Consumo de alimentos de mujeres embarazadas.

Entre los 20 alimentos más consumidos tanto por mujeres en edad fértil como por mujeres embarazadas, se observa un listado muy similar no solo en el tipo de alimentos consumidos sino también desde el punto de vista de las cantidades.

Es necesario remarcar que, a diferencia del grupo de mujeres, se observó el consumo de mandarina en un 17% de las embarazadas, y si bien las gaseosas y jugos fueron altamente consumidos, no se observó consumo de leche, yogures y quesos dentro de los 20 alimentos más consumidos por este grupo.

Tabla 4: Consumo de alimentos a nivel nacional. Mujeres embarazadas

Alimento	Cantidad de individuos que Consumió ¹	Mediana (g.ó cc)	Media (g.ó cc)	Desvío Estándar	Frecuencia de Consumo
Azúcar blanca molida	380617	40	54,85	56,03	89,28
Pan francés	281628	105	135,35	106,50	66,06
Cebolla	222818	20	28,98	30,17	52,27
Papa	198758	100	138,81	140,14	46,62
Huevo de gallina entero	179890	25	34,23	34,26	42,20
Aceite comestible mezcla	164717	14	20,98	21,02	38,64
Tomate conserva en lata	149681	30	36,28	30,07	35,11
Fideos secos	146755	50	52,85	36,28	34,43
Tomate fresco	140510	60	86,12	64,08	32,96
Aceite de girasol	138588	15	17,34	14,86	32,51
Gaseosas	134386	400	394,37	256,39	31,52
Zanahoria	108583	22	31,16	36,24	25,47
Vacuno: asado, vacío, carne picada común, aguja, falda, cortes sin hueso	106618	100	102,72	78,79	25,01
Harina de Trigo	101504	50	72,34	73,34	23,81
Arroz blanco	95412	40	48,22	33,42	22,38
Manteca	88844	10	15,16	13,66	20,84
Jugos en polvo	86357	15	21,10	18,95	20,26
Vacuno: bola de lomo, nalga, peceto, paleta, cuadrada, cuadril, cortes sin hueso	77805	100	131,82	111,59	18,25
Pan criollo	77685	100	131,67	115,22	18,22
Mandarina	73988	105	184,47	142,85	17,36
Zapallo	70993	60	73,43	59,16	16,65
Leche de vaca entera fluida	69479	100	170,74	186,60	16,30
Leche de vaca entera fluida con vit. A y D	69177	250	285,84	168,54	16,23
Galletitas saladas (tipo Express)	68620	42	49,15	33,63	16,10
Naranja	61975	194	194,79	121,12	14,54
Pollo sin piel	60092	110	148,28	112,29	14,10
Mermelada de frutas	59851	24	33,43	24,51	14,04



ENNyS - Alimentos Consumidos en Argentina -

Ají rojo	58459	15	14,82	11,16	13,71
Pan rallado	54972	30	33,22	23,75	12,90
Vacuno: asado, vacío, carne picada común, aguja, falda, cortes con hueso	51135	83	94,11	64,46	12,00
Lechuga	49307	25	28,43	14,03	11,57
Banana	47159	108	111,48	68,55	11,06
Galletitas dulces simples (tipo Manón)	45488	40	59,40	55,49	10,67
Mayonesa	44086	15	19,28	13,86	10,34
Manzana con piel	43326	150	181,42	127,83	10,16
Facturas simples	42624	80	92,51	55,25	10,00
Leche en polvo entera	42158	30	40,67	28,78	9,89
Caldos en cubo	41530	3	3,78	2,23	9,74
Dulce de leche	39707	20	37,24	40,62	9,31
Facturas rellenas	38882	180	186,86	95,29	9,12
Vacuno: lomo, carne picada especial, roast beef, palomita, bife angosto, cortes sin hueso	38859	100	132,58	77,92	9,12
Jamón cocido	37946	30	44,84	40,28	8,90
Yogur entero saborizado	37418	200	201,91	102,87	8,78
Queso Mozzarella	35511	40	51,15	30,19	8,33
Gaseosas diet	33840	250	353,61	240,13	7,94
Aceite de soja	33317	10	12,84	9,73	7,82
Aceituna verde pulpa encurtida	32954	13	13,60	6,59	7,73
Refresco concentrado líquido	32903	60	70,32	54,85	7,72
Leche de vaca parcialm. descremada con vit AyD	27639	250	286,32	155,92	6,48
Pera	27495	167	178,03	92,88	6,45
Zapallito	27481	50	66,14	57,41	6,45
Batata	25510	63	64,88	36,47	5,98
Pollo con piel	24207	134	150,62	87,12	5,68
Harina de Maíz	24015	50	53,41	28,86	5,63
Galletitas integrales	23608	35	44,85	29,23	5,54
Galletitas dulces rellenas	23539	75	83,68	50,83	5,52
Manzana sin piel	22770	200	173,33	87,50	5,34
Cacao en polvo	22420	10	13,09	11,23	5,26
Bizcochos de grasa	22179	50	99,13	94,37	5,20

Quesos pasta dura PROMEDIO	22086	5	9,40	11,89	5,18
Masa de pizza	21885	150	201,74	137,49	5,13
Vacuno: bola de lomo, nalga, peceto, paleta, cuadrada, cuadril, cortes con hueso	21857	100	100,27	49,06	5,13
Queso de máquina	21406	50	45,87	25,79	5,02
Ají verde	20995	8	11,21	9,82	4,92
Crema de leche	20932	20	26,95	23,93	4,91
Acelga	20149	45	77,52	89,04	4,73
Queso Cuartirolo	20129	60	69,73	44,54	4,72
Queso crema entero untable	19148	40	45,19	19,57	4,49
Salame	18209	30	31,73	19,29	4,27
Grasa vacuna	17830	24	21,41	12,72	4,18
Salchicha de Viena	17190	60	82,87	56,17	4,03
Masa tarta o empanadas	16764	90	114,93	79,97	3,93
Queso pasta blanda PROMEDIO	16744	60	70,48	42,38	3,93
Miel	16290	20	31,44	25,80	3,82
Ravioles frescos	16214	133	150,48	57,16	3,80
Pan de salvado	15262	40	75,97	60,13	3,58
Uva fresca	14641	117	170,48	117,61	3,43
Caramelos masticables	14218	12	19,72	15,75	3,34
Aceite de maíz	14138	10	13,78	15,17	3,32
Pan de Viena	13566	105	107,46	42,64	3,18
Leche fortificada con hierro fluida	12889	376	335,93	169,40	3,02
Aceite de oliva	12537	15	23,32	15,83	2,94
Leche fortificada con hierro en polvo	12415	35	49,16	36,72	2,91
Arveja fresca enlatada	11659	20	29,58	17,82	2,73
Durazno pulpa envasado al natural	11538	124	103,68	60,34	2,71
Alfajor de chocolate	11342	90	75,00	28,66	2,66
Queso Doble crema	11184	30	41,95	28,29	2,62
Chorizo	11028	100	86,15	51,69	2,59
Chocolatín	10977	32	28,80	17,71	2,57
Choclo fresco	10864	30	63,99	87,31	2,55
Alfajor de dulce de leche	10811	50	51,12	32,03	2,54



ENNyS - Alimentos Consumidos en Argentina -

Copos de cereales azucarados	10495	21	25,38	14,51	2,46
Yogur descremado	10384	200	176,45	63,69	2,44
Yogur entero bebible saborizado	10299	200	225,15	109,22	2,42
Pate / picadillo	10283	20	23,95	11,63	2,41
Durazno fresco	10062	160	176,05	109,78	2,36
Leche de vaca parcialm. Descremada	9410	250	388,77	343,87	2,21
Pan lactal	9316	100	81,16	39,87	2,19
Hígado	9173	150	161,41	77,69	2,15
Puerro	9157	15	13,99	7,34	2,15
Lentejas	8573	40	50,63	30,15	2,01
Chocolate para taza	8471	10	13,38	12,72	1,99
Queso Reggianito	8368	5	8,03	4,64	1,96
Cerdo Promedio	8363	120	111,27	53,09	1,96
Dulce de membrillo	8356	50	57,32	37,77	1,96
Apio	8350	7	14,31	13,80	1,96
Vacuno: lomo, carne picada especial, roast beef, palomita, bife angosto, cortes con hueso	8304	50	72,84	48,99	1,95
Ñoquis de papa	8207	100	118,86	53,37	1,93
Mortadela	8036	30	42,64	33,88	1,89
Helado de crema	7698	150	176,92	107,78	1,81
Pan de miga	7646	60	62,83	30,37	1,79
Jugos en polvo diet	7572	50	32,60	20,32	1,78
Caramelos duros	7534	15	30,66	48,84	1,77
Vino	7347	100	192,91	177,14	1,72
Sémola	6520	30	35,30	22,62	1,53
Hamburguesas industrializadas vacuna	6358	160	143,84	85,74	1,49
Pan Lactal con salvado	6198	75	97,13	57,83	1,45
Flan en polvo	6003	20	20,52	8,33	1,41
Choclo enlatado cremoso	5994	50	48,66	12,08	1,41
Arveja fresca	5969	20	40,01	38,27	1,40
Margarina 100% vegetal (en pote y en pan)	5740	13	19,33	12,48	1,35
Limón pulpa fresco	5690	24	43,09	39,22	1,33
Repollo	5631	50	41,68	12,59	1,32

Quesos pasta semidura PROMEDIO	5617	20	27,33	16,03	1,32
Galleta marinera	5595	175	102,88	75,25	1,31
Gelatina preparada	5580	200	194,57	42,70	1,31
Queso descremado untable	5574	30	51,90	52,93	1,31
Huevo de gallina yema	5556	10	12,91	10,89	1,30
Almidón de maíz	5479	11	20,11	17,67	1,29
Queso Sardo	5324	8	9,30	5,08	1,25
Queso Roquefort	5273	40	40,94	12,09	1,24
Torta fritas	5159	150	140,29	113,35	1,21
Atún en aceite	5097	42	49,20	14,63	1,20
Grisines	5095	70	61,11	36,23	1,20
Barras de cereales	4964	25	26,26	4,10	1,16
Chaucha	4805	50	65,32	69,28	1,13
Maní tostado salado	4739	30	46,60	49,35	1,11
Brócoli	4677	50	93,43	49,57	1,10
Frutilla	4562	10	16,25	31,02	1,07
Porotos	4499	33	44,26	32,52	1,06
Queso Limburgues	4489	60	61,66	14,94	1,05
Dulce de batata	4431	60	73,61	29,27	1,04
Obleas	4417	20	28,15	23,96	1,04
Leche en polvo descremada	4340	25	28,61	18,96	1,02
Remolacha	4259	60	52,63	21,26	1,00
Jugo tipo Cepita	4207	200	283,07	177,96	0,99
Espinaca	4022	100	91,82	60,25	0,94
Fideos frescos	4002	60	82,43	51,32	0,94
Ketchup	3918	10	13,89	11,43	0,92
Ciruela pulpa fresca	3791	103	109,95	65,62	0,89
Avena arrollada	3733	15	18,01	14,65	0,88
Maíz grano entero	3606	40	58,00	35,31	0,85
Mandioca	3498	112	125,93	95,54	0,82
Sopa crema instantánea	3483	11	12,80	5,50	0,82
Pomelo	3474	194	360,18	305,92	0,81
Morcilla	3402	25	54,68	37,78	0,80


 ENNyS - Alimentos Consumidos en Argentina -

Jalea de membrillo	3368	32	38,61	22,98	0,79
Merluza	3340	105	115,28	41,83	0,78
Melón pulpa fresco	3309	100	190,95	140,38	0,78
Papas fritas	3194	10	19,42	12,70	0,75
Amargo serrano	3161	125	163,47	105,04	0,74
Atún en agua	3153	42	54,41	36,76	0,74
Mostaza	3097	10	26,12	30,85	0,73
Churros	3024	175	121,05	69,85	0,71
Salchicha parrillera	2941	67	64,68	7,84	0,69
Queso Goya	2916	5	7,79	4,09	0,68
Queso Fontina	2893	40	45,21	28,22	0,68
Berenjena	2881	117	127,95	75,77	0,68
Ricota	2703	20	30,21	26,06	0,63
Galleta de campo	2678	210	208,83	98,22	0,63
Vainillas	2606	60	54,55	21,11	0,61
Huevo de gallina clara	2551	13	27,59	24,66	0,60
Merluza en filet	2547	38	57,23	27,14	0,60
Palta	2525	111	141,44	106,29	0,59
Nuez	2269	8	8,56	3,58	0,53
Queso Parmesano	2180	10	10,12	3,40	0,51
Arroz integral	2104	17	24,65	20,71	0,49
Mondongo	2077	50	107,11	110,80	0,49
Mayonesa reducida en calorías	2041	30	28,39	4,64	0,48
Pasas de uva	2036	33	25,36	12,68	0,48
Cerveza con alcohol	1907	150	246,42	213,51	0,45
Kiwi	1812	100	209,62	174,87	0,43
Queso Holanda	1753	15	42,90	35,03	0,41
Pollo menudos	1737	50	80,14	65,02	0,41
Sandía	1610	150	213,14	177,77	0,38
Pepino	1583	140	105,81	55,37	0,37
Yogur descremado bebible	1582	200	211,44	17,80	0,37
Hongos frescos	1567	15	14,90	0,70	0,37
Probióticos enteros	1541	100	93,28	10,82	0,36



ENNyS - Alimentos Consumidos en Argentina -

Corvina blanca	1535	150	150,00	0,00	0,36
Cordero promedio	1449	160	162,00	101,27	0,34
Queso semidescremado untable	1440	45	51,84	27,43	0,34
Harina de Soja	1395	60	60,71	12,11	0,33
Achicoria	1369	20	23,60	8,52	0,32
Panceta	1362	20	29,80	17,21	0,32
Salvado de trigo tipo all bran	1338	15	15,00	0,00	0,31
Chinchulines	1302	40	46,41	17,12	0,31
Helado de agua	1283	60	67,49	29,05	0,30
Coliflor	1264	34	31,01	6,93	0,30
Bebidas a base de soja	1263	200	393,80	278,55	0,30
Chizitos	1179	20	38,18	41,70	0,28
Queso Provolone	1170	100	68,41	43,09	0,27
Harina de arroz	1153	10	11,64	8,88	0,27
Cappelettis	1112	67	90,47	36,59	0,26
Harina de cebada	1099	10	10,00	0,00	0,26
Pan de Gluten	1094	90	106,87	62,98	0,26
Choclo enlatado en grano	1076	195	128,07	73,15	0,25
Caballa enlatada	973	13	22,25	20,77	0,23
Leche chocolatada	957	400	340,93	103,85	0,22
Mayonesa de soja	934	40	46,64	9,42	0,22
Brotes de soja	866	7	16,40	15,11	0,20
Caldos en polvo diet	853	15	11,89	5,26	0,20
Almendra	770	100	90,87	28,03	0,18
Amargo serrano diet	764	225	219,09	41,22	0,18
Queso Tipo Mar del Plata	763	40	45,65	12,60	0,18
Hongos enlatados	760	20	20,00	0,00	0,18
Quinoa semilla	756	5	5,00	0,00	0,18
Palmitos en lata	741	17	17,00	0,00	0,17
Chinchulines	740	20	28,73	12,89	0,17
Cereza fresca (pulpa y piel)	723	46	48,55	39,01	0,17
Palitos	705	40	39,09	18,74	0,17
Surubí en filet	684	120	115,20	8,55	0,16

Galletas de agua sin sal	639	40	36,66	4,39	0,15
Chipá	635	100	96,82	21,51	0,15
Queso de Cerdo	635	60	49,03	13,28	0,15
Galletas de arroz	625	60	46,34	15,27	0,15
Jamón crudo	611	30	31,79	5,69	0,14
Caramelos duros dietéticos	602	2	2,00	0,00	0,14
Ciruela pasa	589	35	33,27	12,49	0,14
Caramelo relleno	578	5	15,49	15,88	0,14
Postres de leche listos para consumir (tipo Serenito)	572	125	144,60	33,28	0,13
Rabanito	547	25	25,66	2,49	0,13
Postres de leche bebible (tipo Danonino)	538	100	91,92	19,49	0,13
Porotos de soja	536	60	47,21	20,71	0,13
Mango	516	212	234,36	42,96	0,12
Sardinas en aceite	504	50	48,29	9,32	0,12
Galletas integrales sin sal	483	49	49,00	0,00	0,11
Lengua	461	25	28,99	8,49	0,11
Sidra	453	100	81,80	39,92	0,11
Mollejas	452	5	5,00	0,00	0,11
Pato	452	305	305,00	0,00	0,11
Garbanzos	444	20	20,34	10,61	0,10
Postres de leche listos para consumir diet (tipo Ser)	442	130	130,00	0,00	0,10
Pan de Centeno	436	70	60,83	9,98	0,10
Gelatina dietética preparada	424	300	277,19	66,90	0,10
Berro	422	30	21,73	9,43	0,10
Queso Pategrás	416	10	18,38	20,82	0,10
Ananá enlatado	410	40	40,93	2,91	0,10
Salsa Golf	408	10	10,00	0,00	0,10
Corvina blanca en filet	406	50	54,26	13,98	0,10
Queso Sbrinz	378	5	5,39	1,34	0,09
Pan árabe	362	50	50,00	0,00	0,08
Trigo grano entero	350	60	50,84	15,29	0,08
Harina de Trigo integral	349	13	17,41	12,01	0,08
Pavo	334	50	50,00	0,00	0,08


 ENNyS - Alimentos Consumidos en Argentina -

Bizcochos tipo Bay Biscuit	333	25	43,16	24,01	0,08
Damasco	328	78	114,67	65,55	0,08
Anchoa en aceite	328	5	11,07	6,77	0,08
Margarina reducida en calorías untable	317	15	14,61	7,16	0,07
Habas fresca	311	10	12,14	4,11	0,07
Fórmula de inicio en polvo	310	13	13,00	0,00	0,07
Salvado de avena	307	20	20,00	0,00	0,07
Harina de centeno	307	7	7,00	0,00	0,07
Surubí	301	60	78,17	19,95	0,07
Ananá pulpa fresco	289	210	230,52	113,95	0,07
Kinoto pulpa y cáscara	275	67	67,00	0,00	0,06
Yogur entero natural	273	250	230,13	39,98	0,06
Queso Taif	266	200	166,05	70,55	0,06
Postres de leche listos para consumir (tipo Danonino)	265	180	180,00	0,00	0,06
Sopa crema diet instantánea	229	11	12,97	2,82	0,05
Alcaucil	221	40	40,00	0,00	0,05
Vermoth	207	67	107,73	61,45	0,05
Pescados de río PROMEDIO	207	204	204,00	0,00	0,05
Gatuzo	201	150	150,00	0,00	0,05
Granola	200	20	20,81	3,84	0,05
Durazno orejón con carozo	198	61	61,00	0,00	0,05
Pan negro sin levadura	186	50	50,00	0,00	0,04
Queso Gruyere	180	40	38,26	21,79	0,04
Hamburguesas industrializadas de pollo	178	100	69,00	41,03	0,04
Radicheta	155	13	33,93	25,58	0,04
Leche Chocolatada (tipo (tipo Cindor)	146	250	250,00	0,00	0,03
Licores	138	3	3,00	0,00	0,03
Bebidas a base de soja Light	135	400	400,00	0,00	0,03
Pescados de mar PROMEDIO	131	100	100,00	0,00	0,03
Grasa de cerdo	123	18	18,00	0,00	0,03
Espárrago	122	100	100,00	0,00	0,03
Leche en polvo deslactosada con vit. AyD	121	35	35,00	0,00	0,03
Carne de Cabra	119	73	106,25	38,30	0,03


 ENNyS - Alimentos Consumidos en Argentina -

Repollito Bruselas	101	15	15,00	0,00	0,02
Milanesa de soja	91	70	70,00	0,00	0,02
Membrillo pulpa fresco	90	125	125,00	0,00	0,02
Leche parc. desc. fluida deslactosada con vitaminas A y D	86	500	500,00	0,00	0,02
Arveja semilla seca entera	85	15	17,28	3,63	0,02
Queso Tandil	83	30	30,00	0,00	0,02
Gatuso en filet	80	300	300,00	0,00	0,02
Pera al natural en lata	70	50	54,56	5,02	0,02
Calamar	59	90	90,00	0,00	0,01
Trucha	55	475	475,00	0,00	0,01
Trucha en filet	41	275	275,00	0,00	0,01
Salvado de trigo	40	15	15,00	0,00	0,01
Arveja semilla seca partida	39	15	15,00	0,00	0,01
Riñón	39	187	187,00	0,00	0,01
Hierro suplemento	33	60	60,00	0,00	0,01
Queso Chubut	27	40	40,00	0,00	0,01
Sopa crema diet instantánea sin sal	14	40	40,00	0,00	0,00
Avellana	10	2	2,00	0,00	0,00

3. Conclusiones

El análisis de los 20 alimentos más consumidos por los diferentes grupos etáreos permite caracterizar el consumo de alimentos de nuestra población materno infantil de acuerdo a las siguientes observaciones realizadas:

- 1- Todos los grupos etáreos consumen alimentos semejantes.
- 2- La leche pierde predominio en la ingesta de los adultos, al igual que el yogur y los quesos.
- 3- Las gaseosas y los jugos artificiales están presentes en la alimentación de los argentinos desde temprana edad y con importante predominio.
- 4- El consumo de vegetales es poco variado.
- 5- Se observa poca relevancia del consumo de frutas.