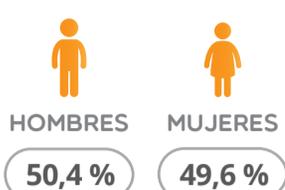


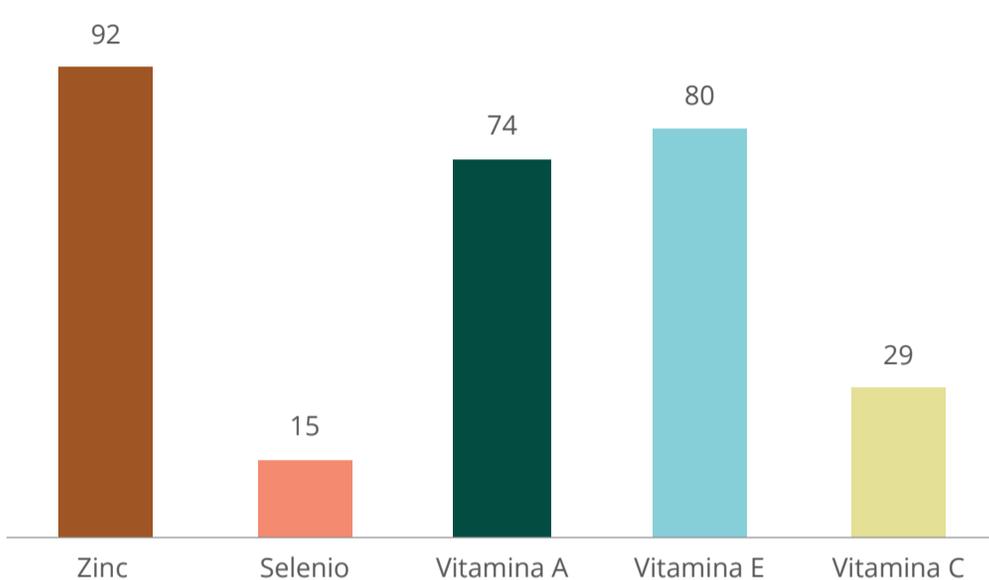
# Ingestas dietéticas y fuentes de zinc, selenio y vitaminas A, E y C en población española: resultados del estudio científico ANIBES

Muestra representativa de 2.009 individuos entre 9 y 75 años.

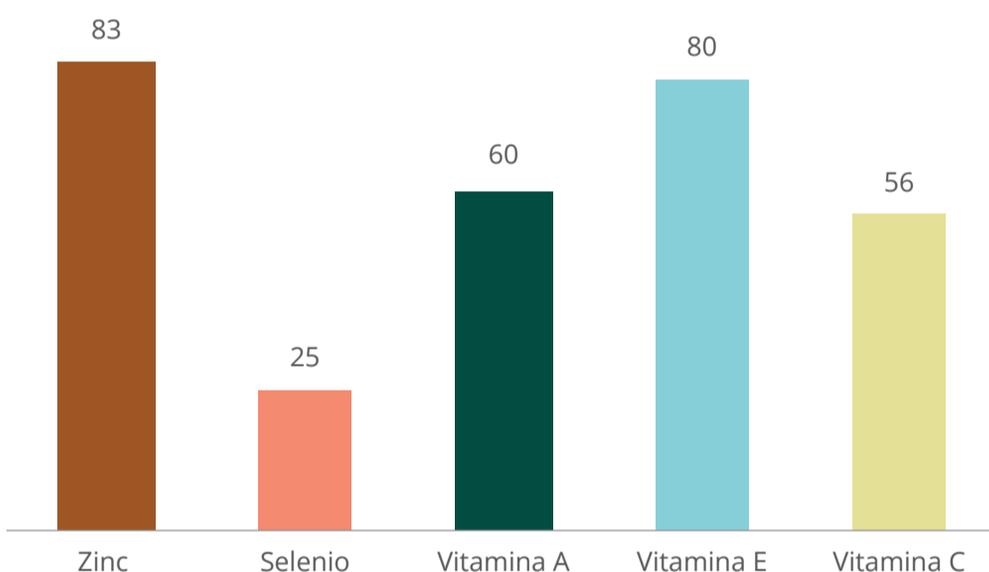
## SEXO



## Población con **ingestas inadecuadas** de zinc, selenio, vitamina A, E y C con respecto al 80 % de los Valores Diarios de Referencia de **España** (%)



## Población con **ingestas inadecuadas** de zinc, selenio, vitamina A, E y C con respecto al 80 % de las Ingestas de Referencia o Ingestas Adecuadas de la **Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria (EFSA)** (%)



## Principales grupos de alimentos fuentes de zinc, selenio, vitamina E, vitamina C, vitamina A, retinol y carotenos (%)

|  | Zinc | Selenio | Vitamina E | Vitamina C | Vitamina A | Retinol | Carotenos |
|--|------|---------|------------|------------|------------|---------|-----------|
| <b>Carnes y derivados</b>                    | 28   | 15      | 3          | 1          | 3          | 3       | 0         |
| <b>Cereales y derivados</b>                  | 25   | 46      | 4          | 1          | 5          | 8       | 0         |
| <b>Leche y productos lácteos</b>             | 16   | 7       | 4          | 9          | 22         | 39      | 8         |
| <b>Pescados y mariscos</b>                   | 6    | 17      | 10         | 0          | 4          | 11      | 0         |
| <b>Verduras y hortalizas</b>                 | 5    | 2       | 11         | 50         | 31         | 0       | 53        |
| <b>Precocinados</b>                          | 5    | 3       | 4          | 5          | 5          | 5       | 7         |
| <b>Huevos</b>                                | 5    | 5       | 4          | 0          | 11         | 23      | 0         |
| <b>Legumbres</b>                             | 4    | 2       | 2          | 2          | 1          | 0       | 2         |
| <b>Frutas</b>                                | 4    | 1       | 5          | 20         | 7          | 0       | 14        |
| <b>Bebidas sin alcohol</b>                   | 1    | 1       | 3          | 9          | 1          | 0       | 3         |
| <b>Bebidas alcohólicas</b>                   | 1    | 0       | 0          | 0          | 0          | 0       | 0         |
| <b>Salsas y condimentos</b>                  | 0    | 0       | 2          | 3          | 4          | 2       | 8         |
| <b>Azúcares y dulces</b>                     | 0    | 1       | 1          | 0          | 0          | 0       | 1         |
| <b>Aperitivos</b>                            | 0    | 0       | 1          | 0          | 0          | 0       | 1         |
| <b>Suplementos y sustitutivos de comidas</b> | 0    | 0       | 0          | 0          | 0          | 0       | 0         |
| <b>Aceites y grasas</b>                      | 0    | 0       | 46         | 0          | 6          | 9       | 3         |

Olza J, Aranceta-Bartrina J, González-Gross M, Ortega RM, Serra-Majem LI, Varela-Moreiras G, Gil A. Reported Dietary Intake and Food Sources of Zinc, Selenium, and Vitamins A, E and C in the Spanish Population: Findings from the ANIBES Study. *Nutrients*, 2017;9(7):697; doi:10.3390/nu9070697.