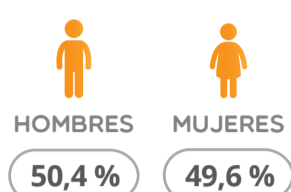


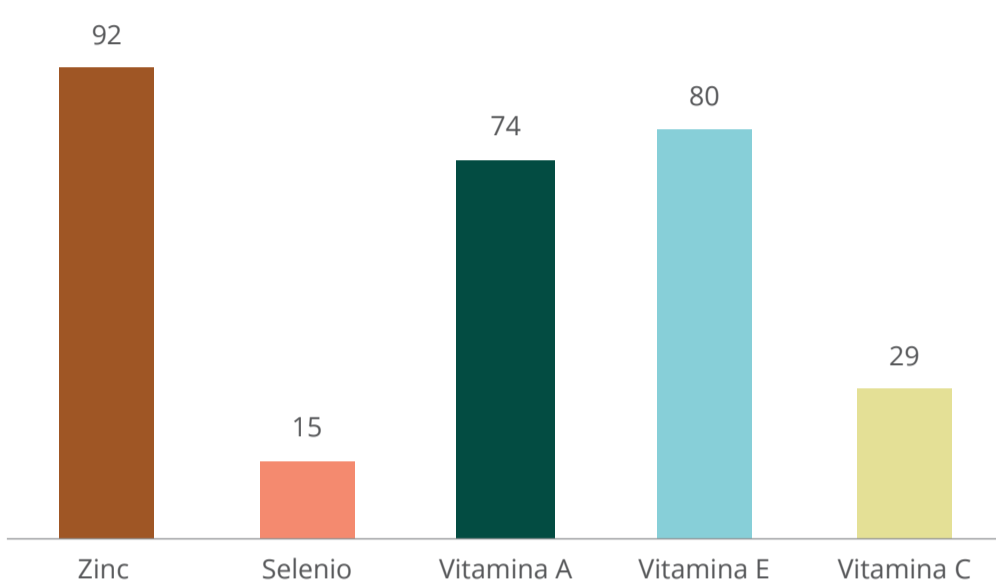
Ingestas dietéticas y fuentes de zinc, selenio y vitaminas A, E y C en población española: resultados del estudio científico ANIBES

Muestra representativa de 2.009 individuos entre 9 y 75 años.

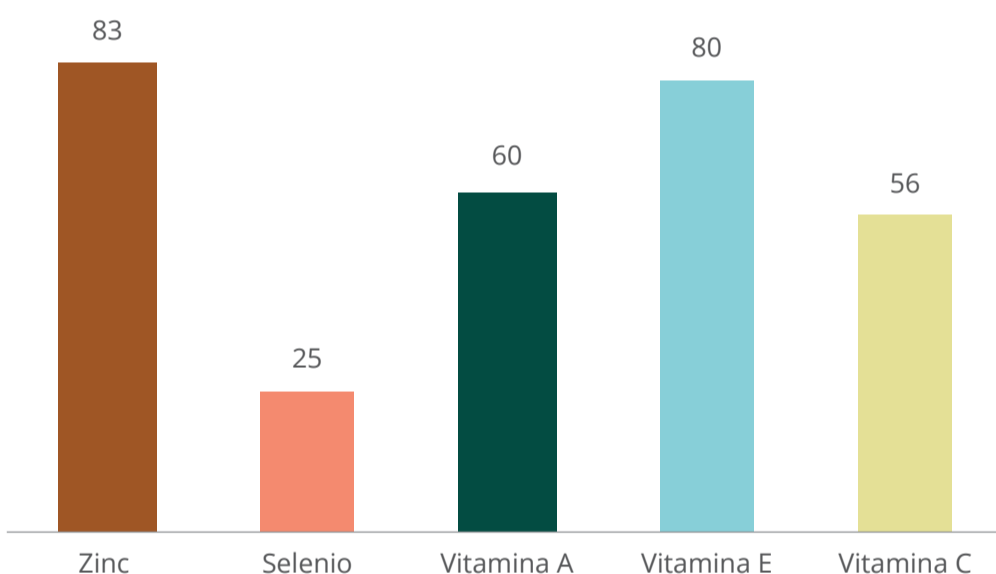
SEXO



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
Carnes y derivados	28	15	3	1	3	3	0
Cereales y derivados	25	46	4	1	5	8	0
Leche y productos lácteos	16	7	4	9	22	39	8
Pescados y mariscos	6	17	10	0	4	11	0
Verduras y hortalizas	5	2	11	50	31	0	53
Precocinados	5	3	4	5	5	5	7
Huevos	5	5	4	0	11	23	0
Legumbres	4	2	2	2	1	0	2
Frutas	4	1	5	20	7	0	14
Bebidas sin alcohol	1	1	3	9	1	0	3
Bebidas alcohólicas	1	0	0	0	0	0	0
Salsas y condimentos	0	0	2	3	4	2	8
Azúcares y dulces	0	1	1	0	0	0	1
Aperitivos	0	0	1	0	0	0	1
Suplementos y sustitutivos de comidas	0	0	0	0	0	0	0
Aceites y grasas	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.