

[Volver al índice](#)

Fuentes alimentarias de
ácidos grasos poliinsaturados (AGPI) (%)
aportadas por los grupos y
subgrupos de alimentos y bebidas



AGPI

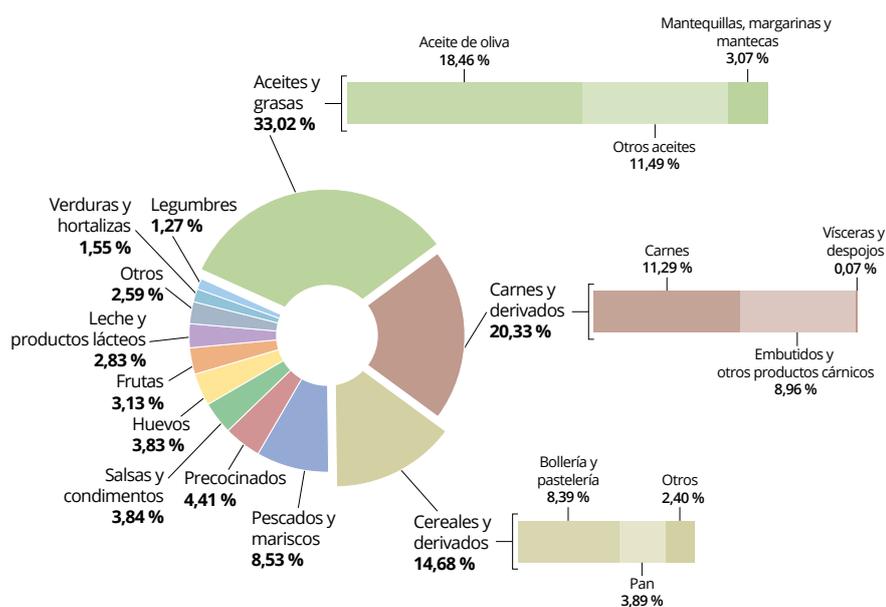
Fuentes alimentarias de ácidos grasos poliinsaturados (AGPI) (%) aportadas por los grupos y subgrupos de alimentos y bebidas.

1. GENERAL 9-75 AÑOS

Muestra: 2.009 individuos*

[Volver al índice](#)

Aceite de oliva	18,46
Otros aceites	11,49
Carnes	11,29
Embutidos y productos cárnicos	8,96
Pescados y mariscos	8,53
Bollería y pastelería	8,39
Precocinados	4,41
Pan	3,89
Salsas y condimentos	3,84
Huevos	3,83
Frutas	3,13
Mantequillas, margarinas y mantecas	3,07
Verduras y hortalizas	1,55
Pasta	1,33
Legumbres	1,27
Quesos	1,25
Granos y harinas	1,07
Aperitivos	0,88
Chocolate	0,87
Leches	0,77
Bebidas energéticas	0,75
Otros lácteos	0,45
Yogur y leches fermentadas	0,36
Vísceras y despojos	0,07
Suplementos y sustitutivos de comidas	0,06
Otros dulces	0,03
Cereales de desayuno y barritas de cereales	0,00
Azúcar	0,00
Mermeladas y otros	0,00
Cafés e infusiones	0,00
Refrescos con azúcar	0,00
Refrescos sin azúcar	0,00
Bebidas para deportistas	0,00
Zumos y néctares	0,00
Otras bebidas sin alcohol	0,00
Bebidas alcohólicas de baja graduación	0,00
Bebidas alcohólicas de alta graduación	0,00
Agua	0,00



*Muestra aleatoria



AGPI

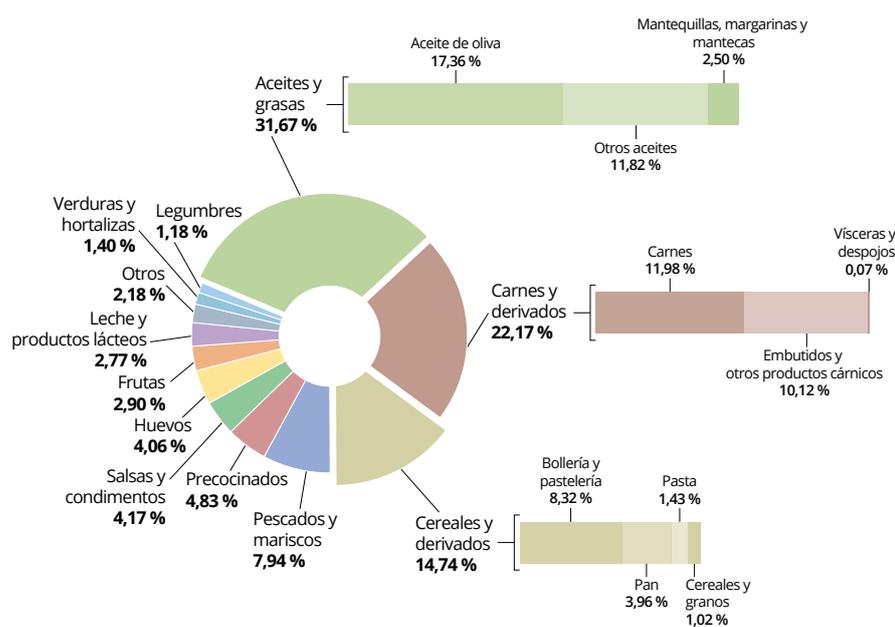
Fuentes alimentarias de ácidos grasos poliinsaturados (AGPI) (%) aportadas por los grupos y subgrupos de alimentos y bebidas.

2. GENERAL HOMBRES 9-75 AÑOS

Muestra: 1.013 individuos*

[Volver al índice](#)

Aceite de oliva	17,36
Carnes	11,98
Otros aceites	11,82
Embutidos y productos cárnicos	10,12
Bollería y pastelería	8,32
Pescados y mariscos	7,94
Precocinados	4,83
Salsas y condimentos	4,17
Huevos	4,06
Pan	3,96
Frutas	2,90
Mantequillas, margarinas y mantecas	2,50
Pasta	1,43
Verduras y hortalizas	1,40
Quesos	1,22
Legumbres	1,18
Granos y harinas	1,02
Aperitivos	0,85
Chocolate	0,84
Leches	0,76
Otros lácteos	0,48
Bebidas energéticas	0,36
Yogur y leches fermentadas	0,32
Suplementos y sustitutivos de comidas	0,09
Vísceras y despojos	0,07
Otros dulces	0,04
Cereales de desayuno y barritas de cereales	0,00
Azúcar	0,00
Mermeladas y otros	0,00
Cafés e infusiones	0,00
Refrescos con azúcar	0,00
Refrescos sin azúcar	0,00
Bebidas para deportistas	0,00
Zumos y néctares	0,00
Otras bebidas sin alcohol	0,00
Bebidas alcohólicas de baja graduación	0,00
Bebidas alcohólicas de alta graduación	0,00
Agua	0,00



*Muestra aleatoria



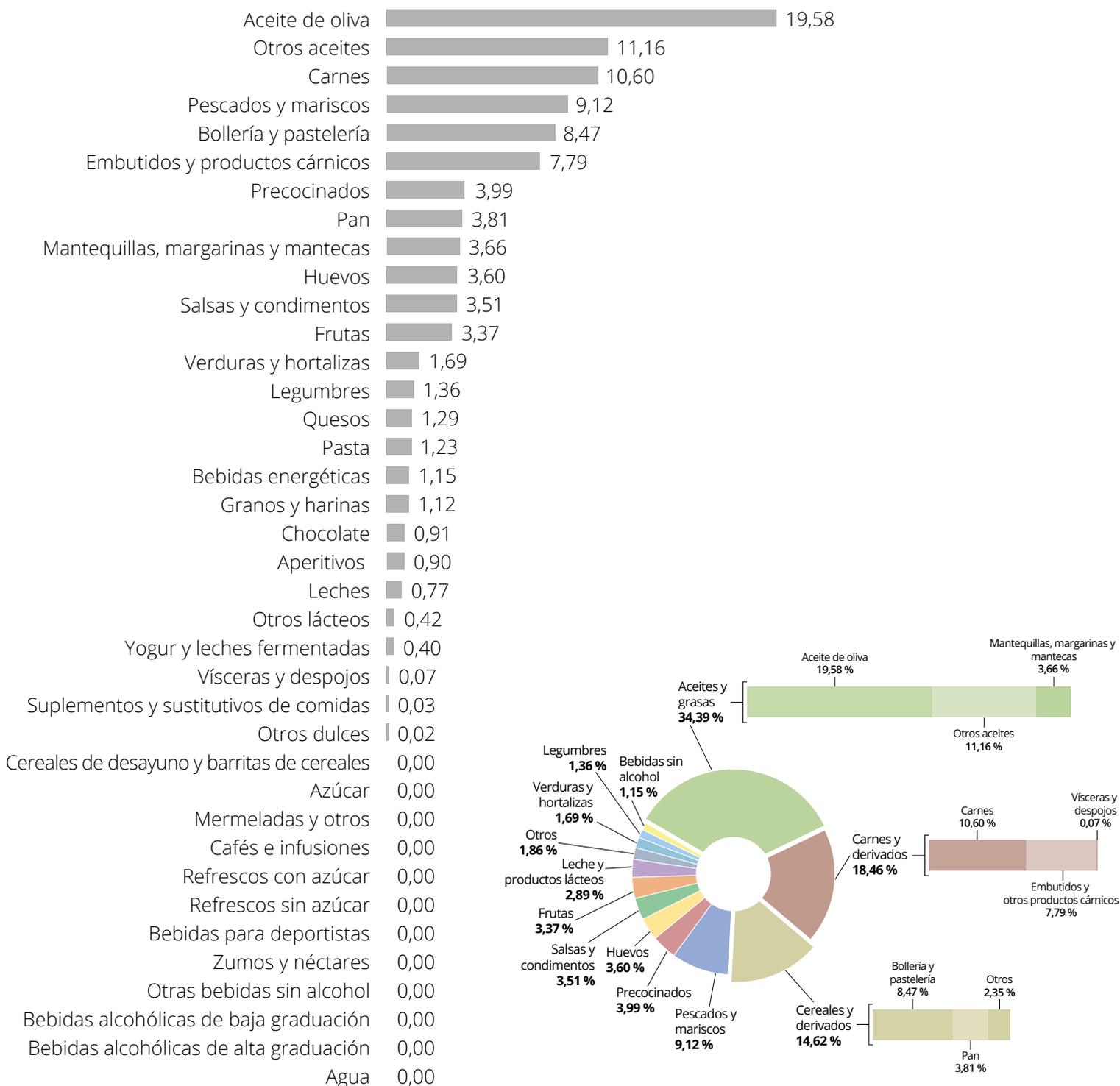
AGPI

Fuentes alimentarias de ácidos grasos poliinsaturados (AGPI) (%) aportadas por los grupos y subgrupos de alimentos y bebidas.

3. GENERAL MUJERES 9-75 AÑOS

Muestra: 996 individuos*

[Volver al índice](#)



*Muestra aleatoria



AGPI

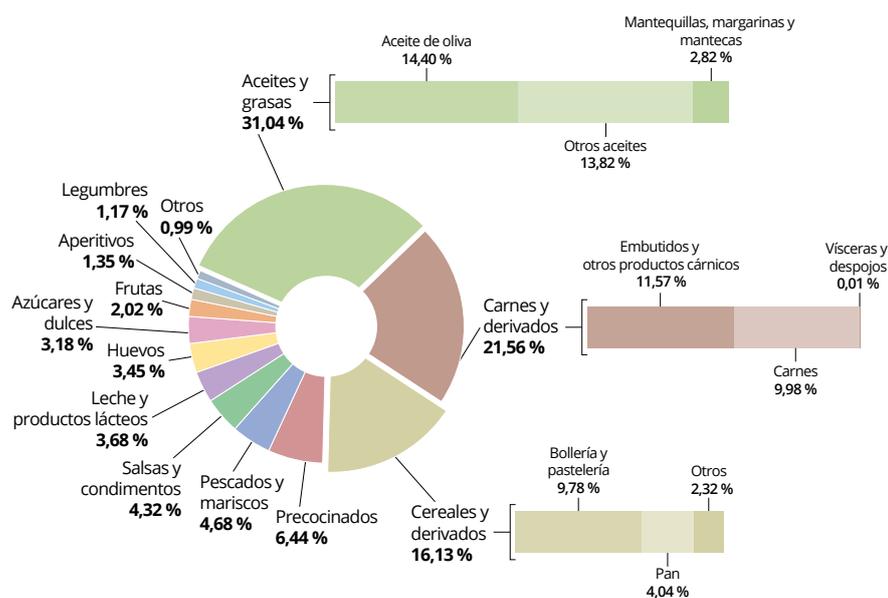
Fuentes alimentarias de ácidos grasos poliinsaturados (AGPI) (%) aportadas por los grupos y subgrupos de alimentos y bebidas.

4. NIÑOS Y NIÑAS 9-12 AÑOS

Muestra: 213 individuos*

[Volver al índice](#)

Aceite de oliva	14,40
Otros aceites	13,82
Embutidos y productos cárnicos	11,57
Carnes	9,98
Bollería y pastelería	9,78
Precocinados	6,44
Pescados y mariscos	4,68
Salsas y condimentos	4,32
Pan	4,04
Huevos	3,45
Chocolate	3,18
Mantequillas, margarinas y mantecas	2,82
Frutas	2,02
Pasta	1,49
Aperitivos	1,35
Leches	1,28
Legumbres	1,17
Quesos	1,13
Verduras y hortalizas	0,93
Granos y harinas	0,83
Otros lácteos	0,82
Yogur y leches fermentadas	0,46
Bebidas energéticas	0,06
Vísceras y despojos	0,01
Otros dulces	0,01
Cereales de desayuno y barras de cereales	0,00
Azúcar	0,00
Mermeladas y otros	0,00
Cafés e infusiones	0,00
Refrescos con azúcar	0,00
Refrescos sin azúcar	0,00
Bebidas para deportistas	0,00
Zumos y néctares	0,00
Otras bebidas sin alcohol	0,00
Bebidas alcohólicas de baja graduación	0,00
Bebidas alcohólicas de alta graduación	0,00
Suplementos y sustitutivos de comidas	0,00
Agua	0,00



*Muestra aleatoria más refuerzo



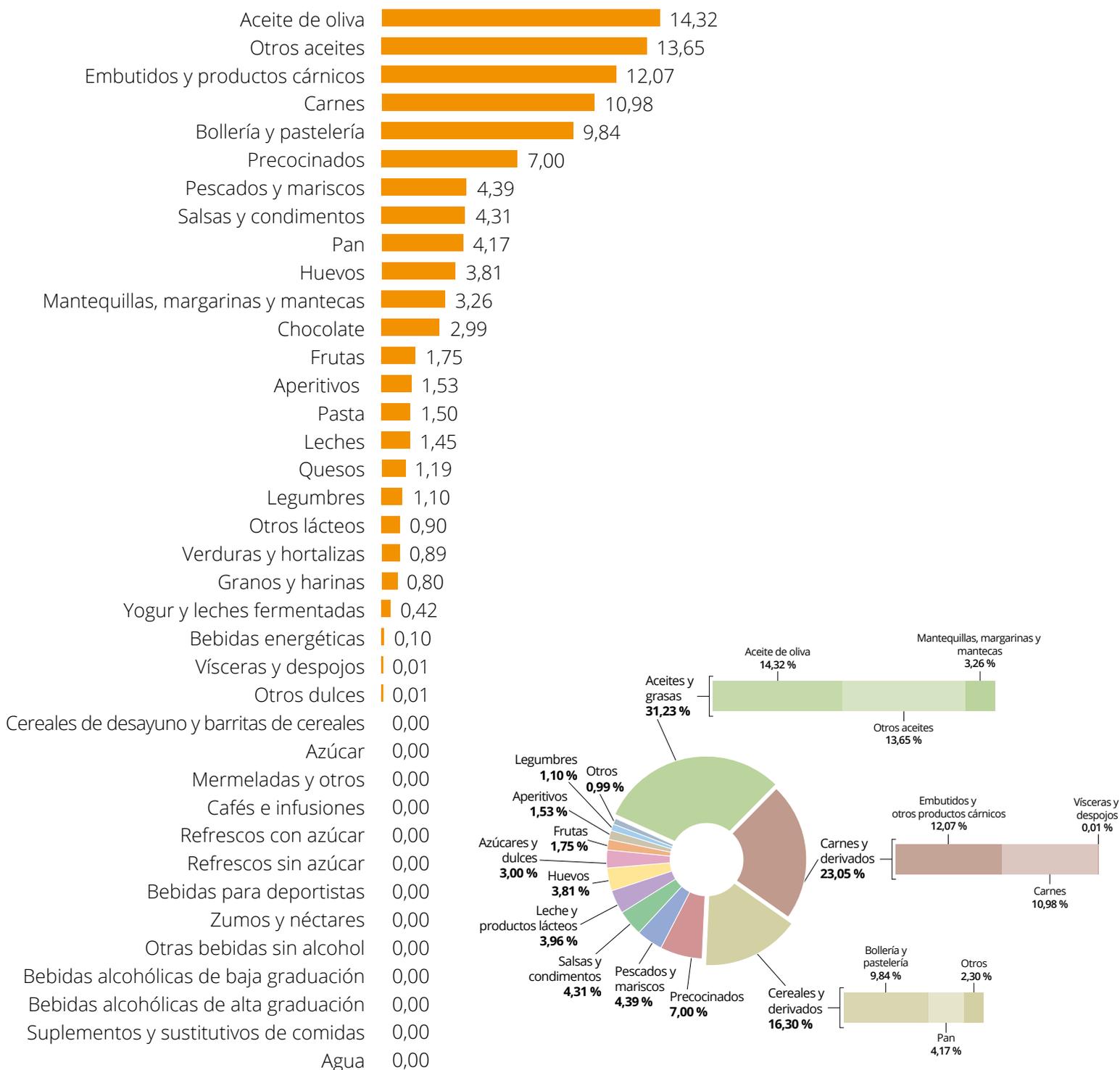
AGPI

Fuentes alimentarias de ácidos grasos poliinsaturados (AGPI) (%) aportadas por los grupos y subgrupos de alimentos y bebidas.

5. NIÑOS 9-12 AÑOS

Muestra: 126 individuos*

[Volver al índice](#)



*Muestra aleatoria más refuerzo



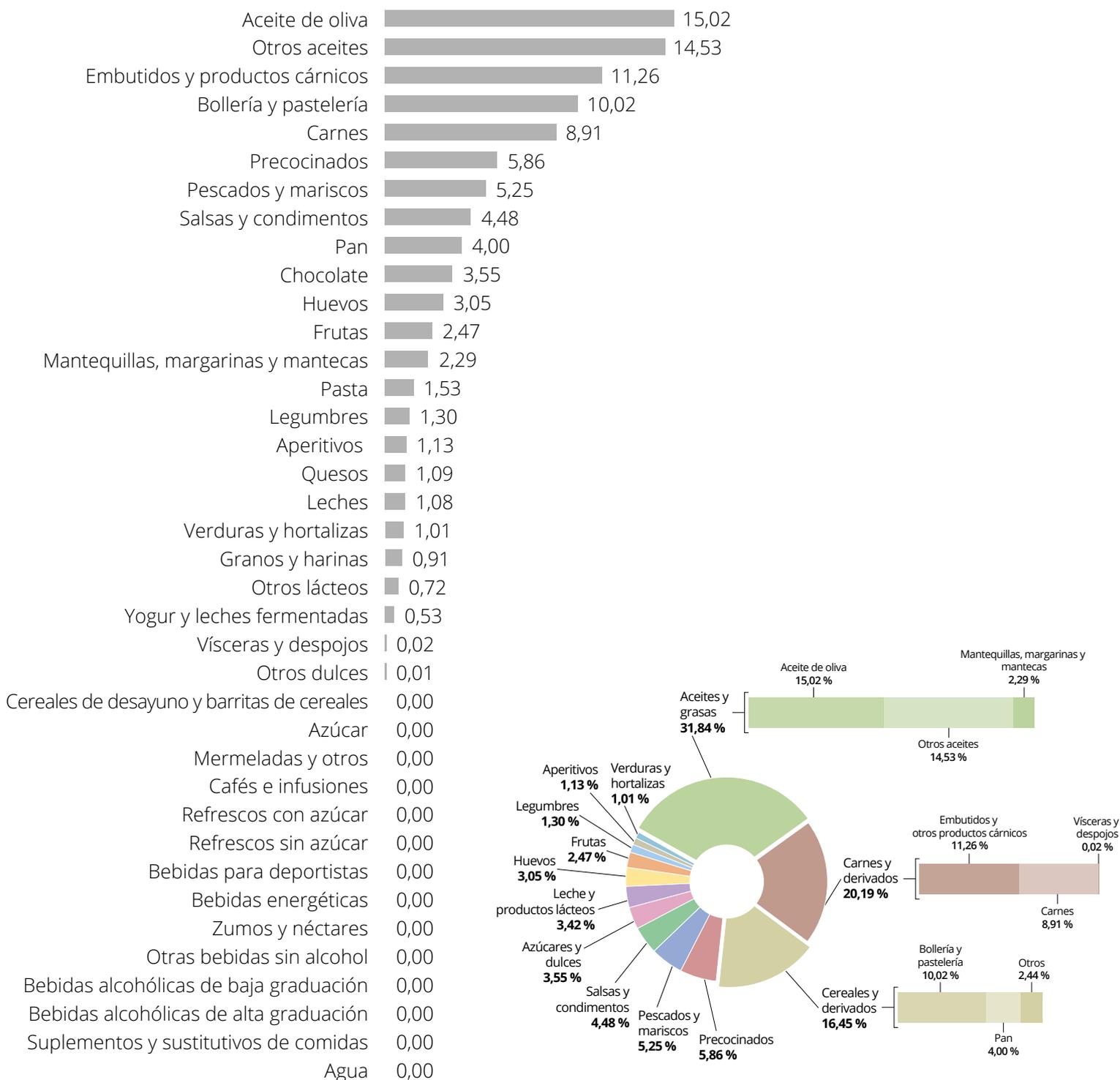
AGPI

Fuentes alimentarias de ácidos grasos poliinsaturados (AGPI) (%) aportadas por los grupos y subgrupos de alimentos y bebidas.

6. NIÑAS 9-12 AÑOS

Muestra: 87 individuos*

[Volver al índice](#)



*Muestra aleatoria más refuerzo



AGPI

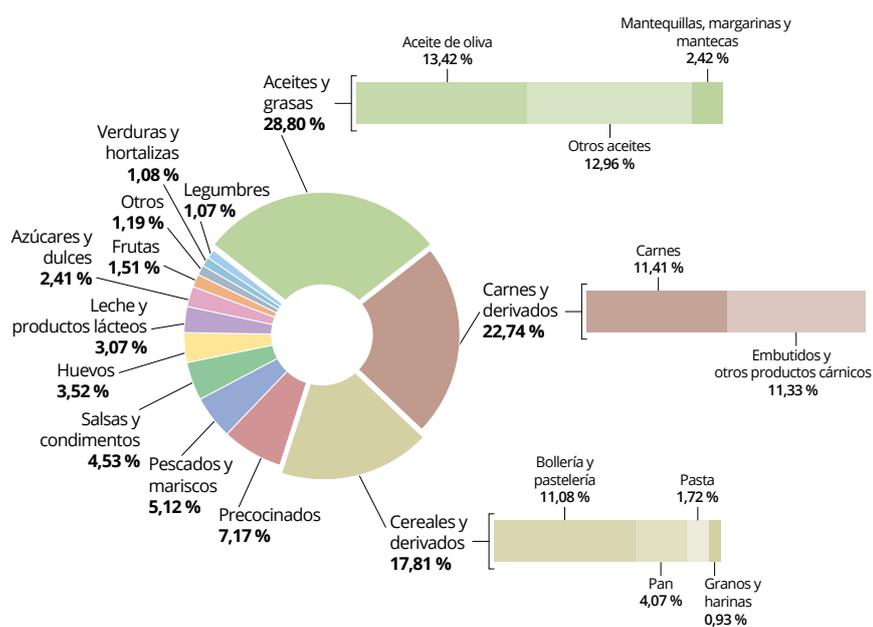
Fuentes alimentarias de ácidos grasos poliinsaturados (AGPI) (%) aportadas por los grupos y subgrupos de alimentos y bebidas.

7. ADOLESCENTES 13-17 AÑOS

Muestra: 211 individuos*

[Volver al índice](#)

Aceite de oliva	13,42
Otros aceites	12,96
Carnes	11,41
Embutidos y productos cárnicos	11,33
Bollería y pastelería	11,08
Precocinados	7,17
Pescados y mariscos	5,12
Salsas y condimentos	4,53
Pan	4,07
Huevos	3,52
Mantequillas, margarinas y mantecas	2,42
Chocolate	2,34
Pasta	1,72
Frutas	1,51
Quesos	1,21
Verduras y hortalizas	1,08
Leches	1,07
Legumbres	1,07
Aperitivos	0,95
Granos y harinas	0,93
Otros lácteos	0,52
Yogur y leches fermentadas	0,27
Bebidas energéticas	0,24
Otros dulces	0,06
Cereales de desayuno y barras de cereales	0,00
Azúcar	0,00
Mermeladas y otros	0,00
Cafés e infusiones	0,00
Refrescos con azúcar	0,00
Refrescos sin azúcar	0,00
Bebidas para deportistas	0,00
Zumos y néctares	0,00
Otras bebidas sin alcohol	0,00
Bebidas alcohólicas de baja graduación	0,00
Bebidas alcohólicas de alta graduación	0,00
Vísceras y despojos	0,00
Suplementos y sustitutivos de comidas	0,00
Agua	0,00



*Muestra aleatoria más refuerzo



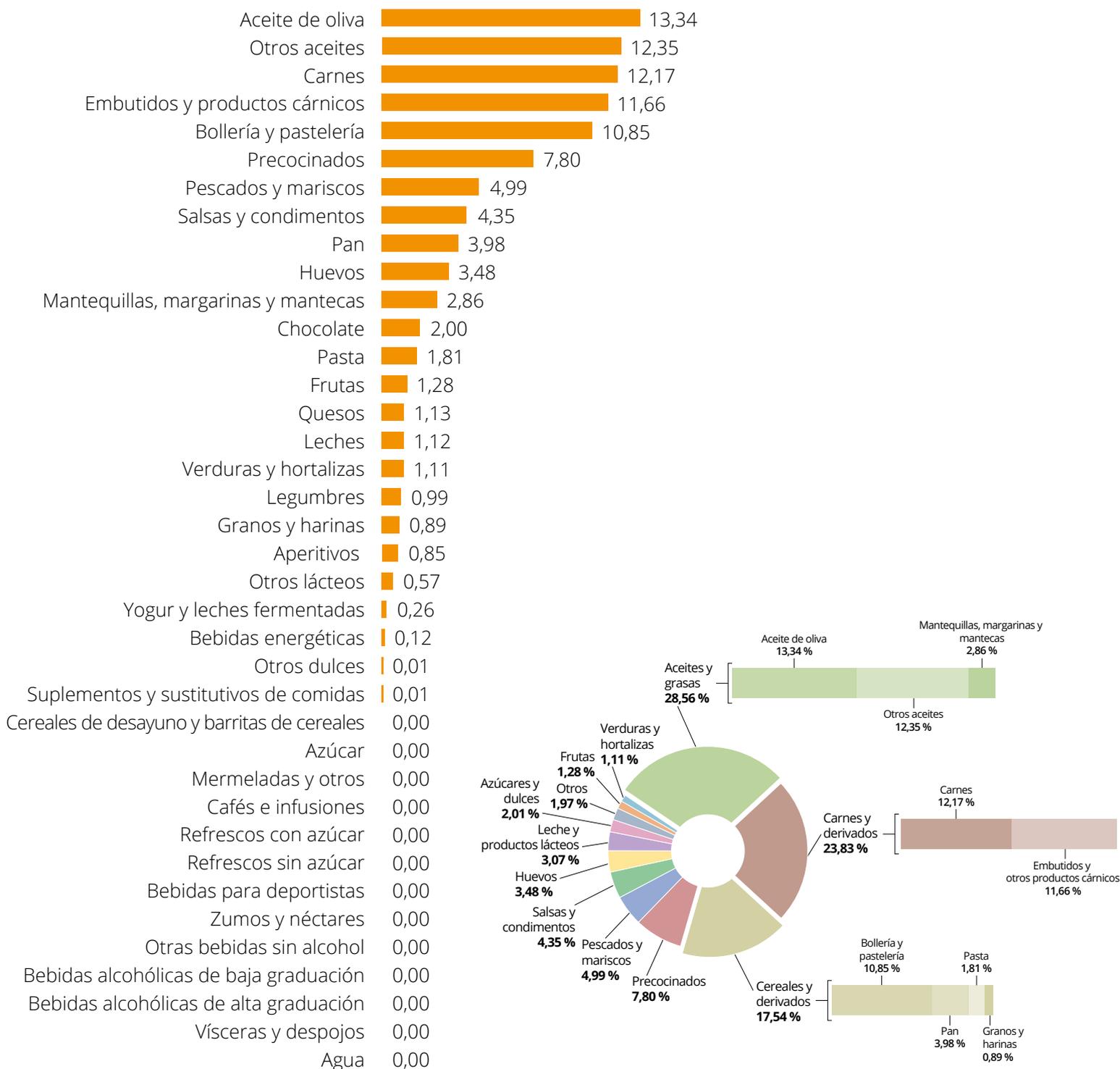
AGPI

Fuentes alimentarias de ácidos grasos poliinsaturados (AGPI) (%) aportadas por los grupos y subgrupos de alimentos y bebidas.

8. ADOLESCENTES CHICOS 13-17 AÑOS

Muestra: 137 individuos*

[Volver al índice](#)



*Muestra aleatoria más refuerzo



AGPI

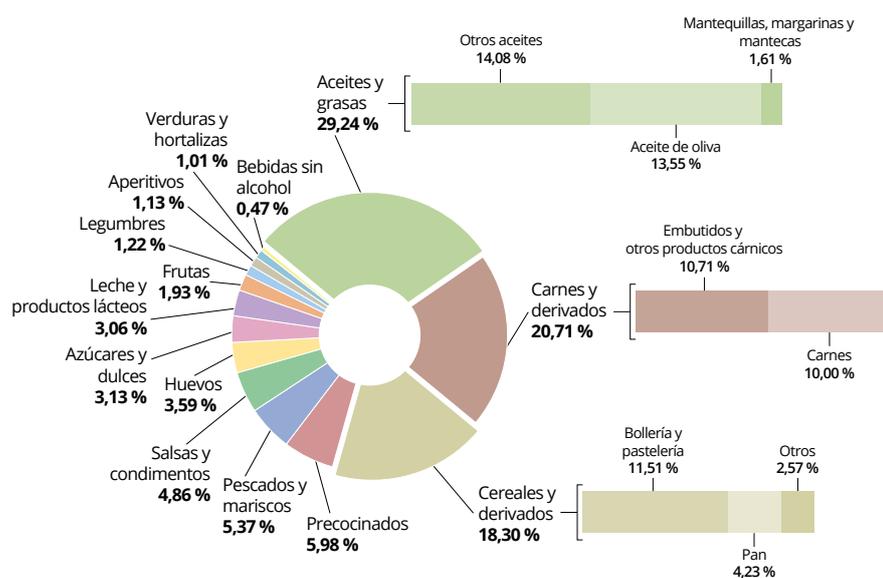
Fuentes alimentarias de ácidos grasos poliinsaturados (AGPI) (%) aportadas por los grupos y subgrupos de alimentos y bebidas.

9. ADOLESCENTES CHICAS 13-17 AÑOS

Muestra: 74 individuos*

[Volver al índice](#)

Otros aceites	14,08
Aceite de oliva	13,55
Bollería y pastelería	11,51
Embutidos y productos cárnicos	10,71
Carnes	10,00
Precocinados	5,98
Pescados y mariscos	5,37
Salsas y condimentos	4,86
Pan	4,23
Huevos	3,59
Chocolate	2,98
Frutas	1,93
Mantequillas, margarinas y mantecas	1,61
Pasta	1,56
Quesos	1,36
Legumbres	1,22
Aperitivos	1,13
Granos y harinas	1,01
Verduras y hortalizas	1,01
Leches	0,98
Bebidas energéticas	0,47
Otros lácteos	0,41
Yogur y leches fermentadas	0,30
Otros dulces	0,15
Cereales de desayuno y barras de cereales	0,00
Azúcar	0,00
Mermeladas y otros	0,00
Cafés e infusiones	0,00
Refrescos con azúcar	0,00
Refrescos sin azúcar	0,00
Bebidas para deportistas	0,00
Zumos y néctares	0,00
Otras bebidas sin alcohol	0,00
Bebidas alcohólicas de baja graduación	0,00
Bebidas alcohólicas de alta graduación	0,00
Suplementos y sustitutivos de comidas	0,00
Vísceras y despojos	0,00
Agua	0,00



*Muestra aleatoria más refuerzo



AGPI

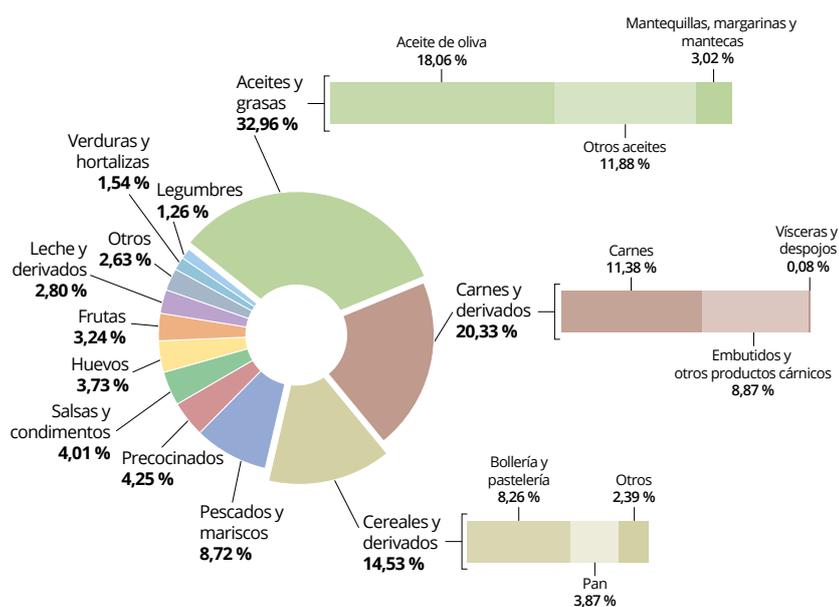
Fuentes alimentarias de ácidos grasos poliinsaturados (AGPI) (%) aportadas por los grupos y subgrupos de alimentos y bebidas.

10. ADULTOS 18-64 AÑOS

Muestra: 1.655 individuos*

[Volver al índice](#)

Aceite de oliva	18,06
Otros aceites	11,88
Carnes	11,38
Embutidos y productos cárnicos	8,87
Pescados y mariscos	8,72
Bollería y pastelería	8,26
Precocinados	4,25
Salsas y condimentos	4,01
Pan	3,87
Huevos	3,73
Frutas	3,24
Mantequillas, margarinas y mantecas	3,02
Verduras y hortalizas	1,54
Pasta	1,32
Quesos	1,29
Legumbres	1,26
Granos y harinas	1,07
Aperitivos	0,90
Bebidas energéticas	0,90
Leches	0,72
Chocolate	0,71
Otros lácteos	0,45
Yogur y leches fermentadas	0,34
Vísceras y despojos	0,08
Suplementos y sustitutivos de comidas	0,07
Otros dulces	0,05
Cereales de desayuno y barritas de cereales	0,00
Azúcar	0,00
Mermeladas y otros	0,00
Cafés e infusiones	0,00
Refrescos con azúcar	0,00
Refrescos sin azúcar	0,00
Bebidas para deportistas	0,00
Zumos y néctares	0,00
Otras bebidas sin alcohol	0,00
Bebidas alcohólicas de baja graduación	0,00
Bebidas alcohólicas de alta graduación	0,00
Agua	0,00



*Muestra aleatoria



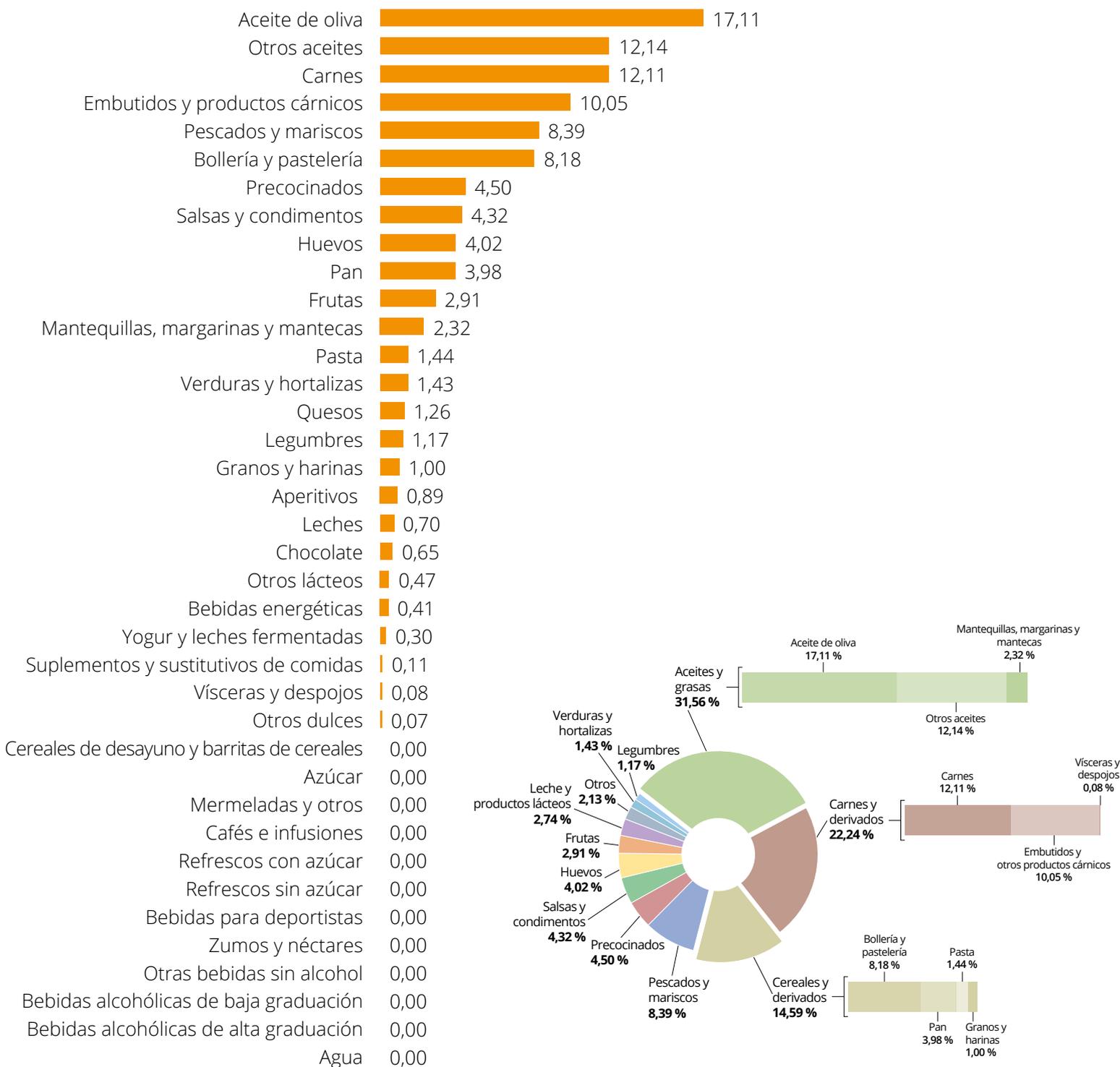
AGPI

Fuentes alimentarias de ácidos grasos poliinsaturados (AGPI) (%) aportadas por los grupos y subgrupos de alimentos y bebidas.

11. ADULTOS HOMBRES 18-64 AÑOS

Muestra: 798 individuos*

[Volver al índice](#)



*Muestra aleatoria



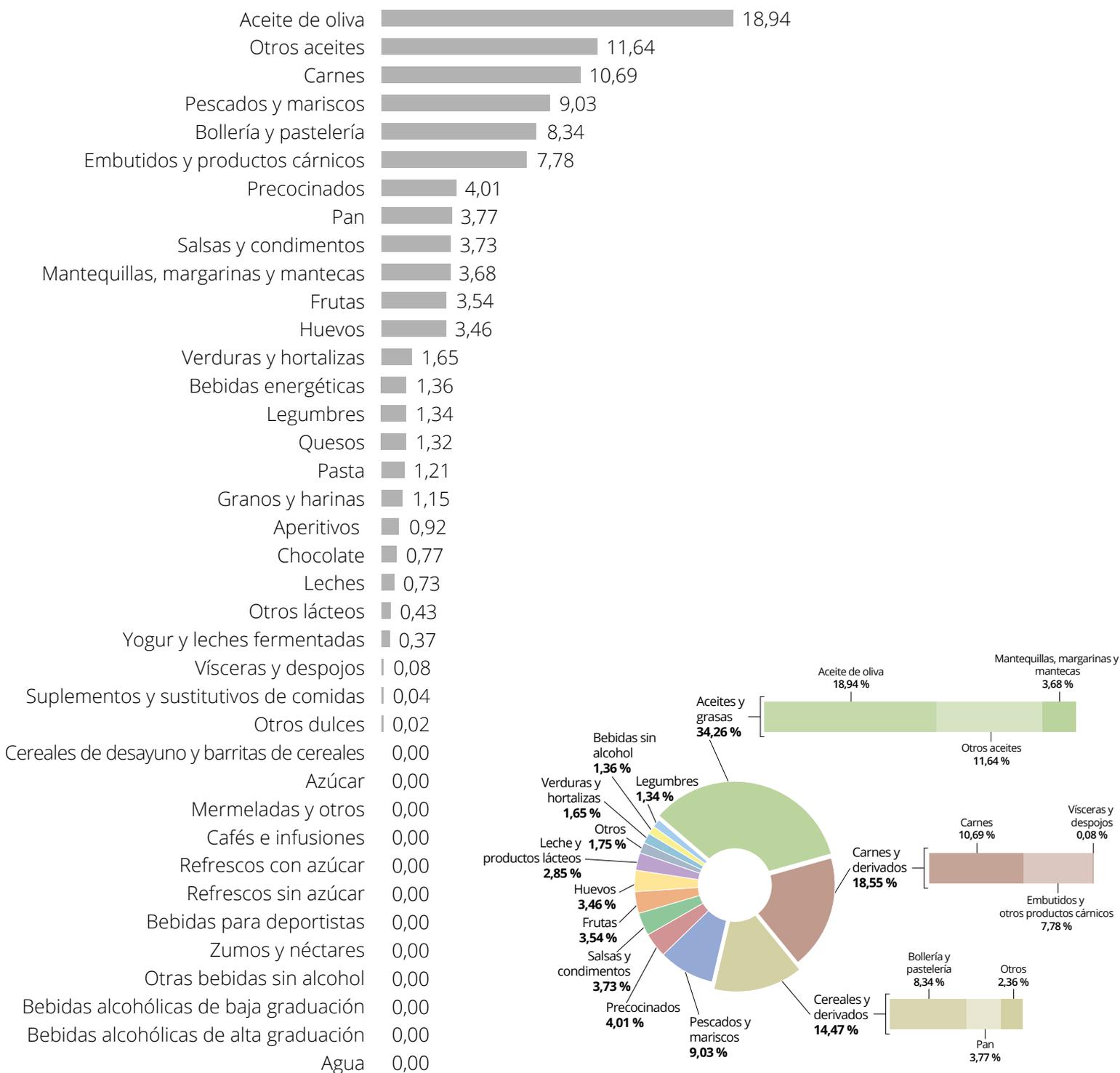
AGPI

Fuentes alimentarias de ácidos grasos poliinsaturados (AGPI) (%) aportadas por los grupos y subgrupos de alimentos y bebidas.

12. ADULTOS MUJERES 18-64 AÑOS

Muestra: 857 individuos*

[Volver al índice](#)



*Muestra aleatoria



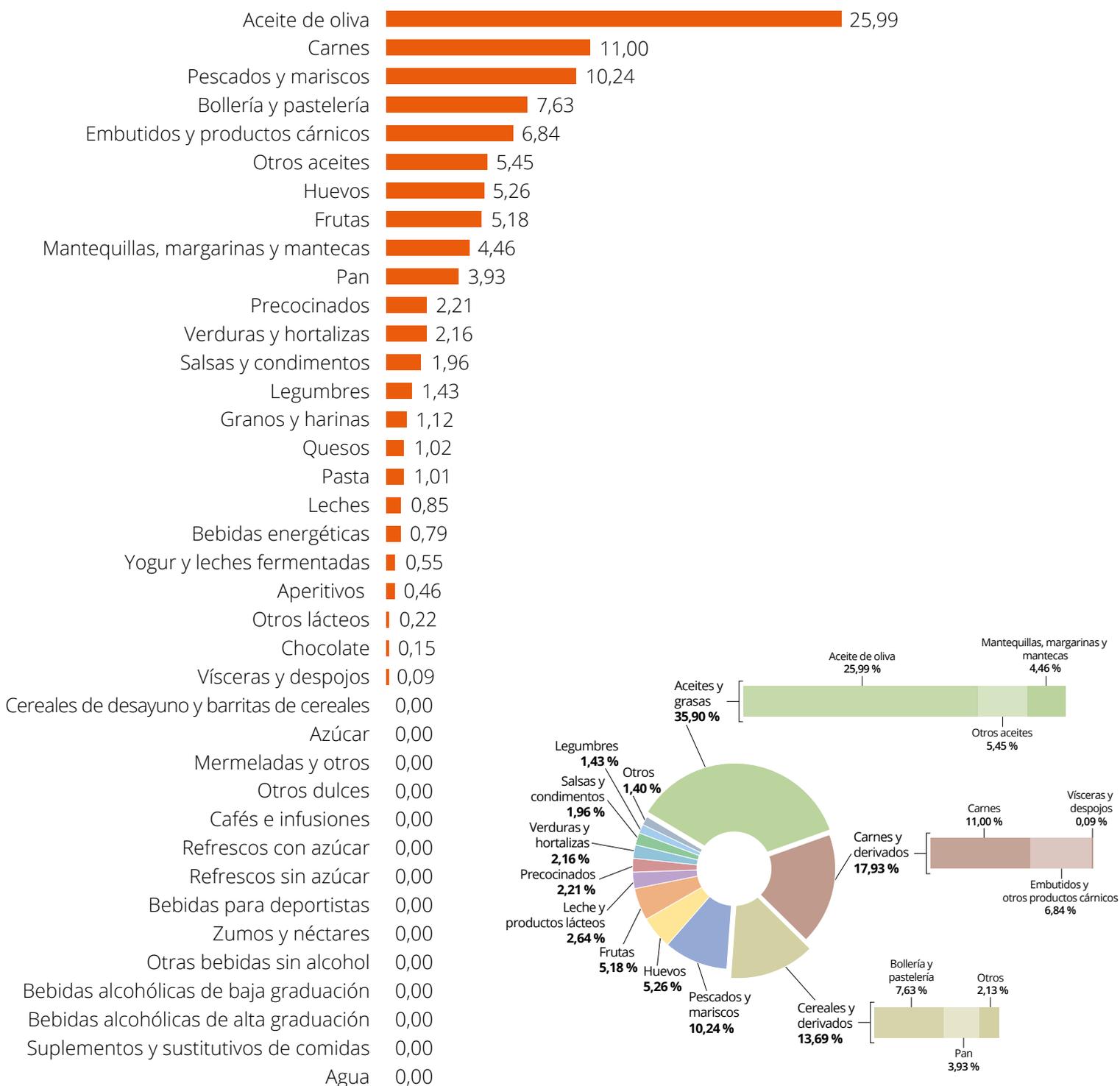
AGPI

Fuentes alimentarias de ácidos grasos poliinsaturados (AGPI) (%) aportadas por los grupos y subgrupos de alimentos y bebidas.

13. MAYORES 65-75 AÑOS

Muestra: 206 individuos*

[Volver al índice](#)



*Muestra aleatoria



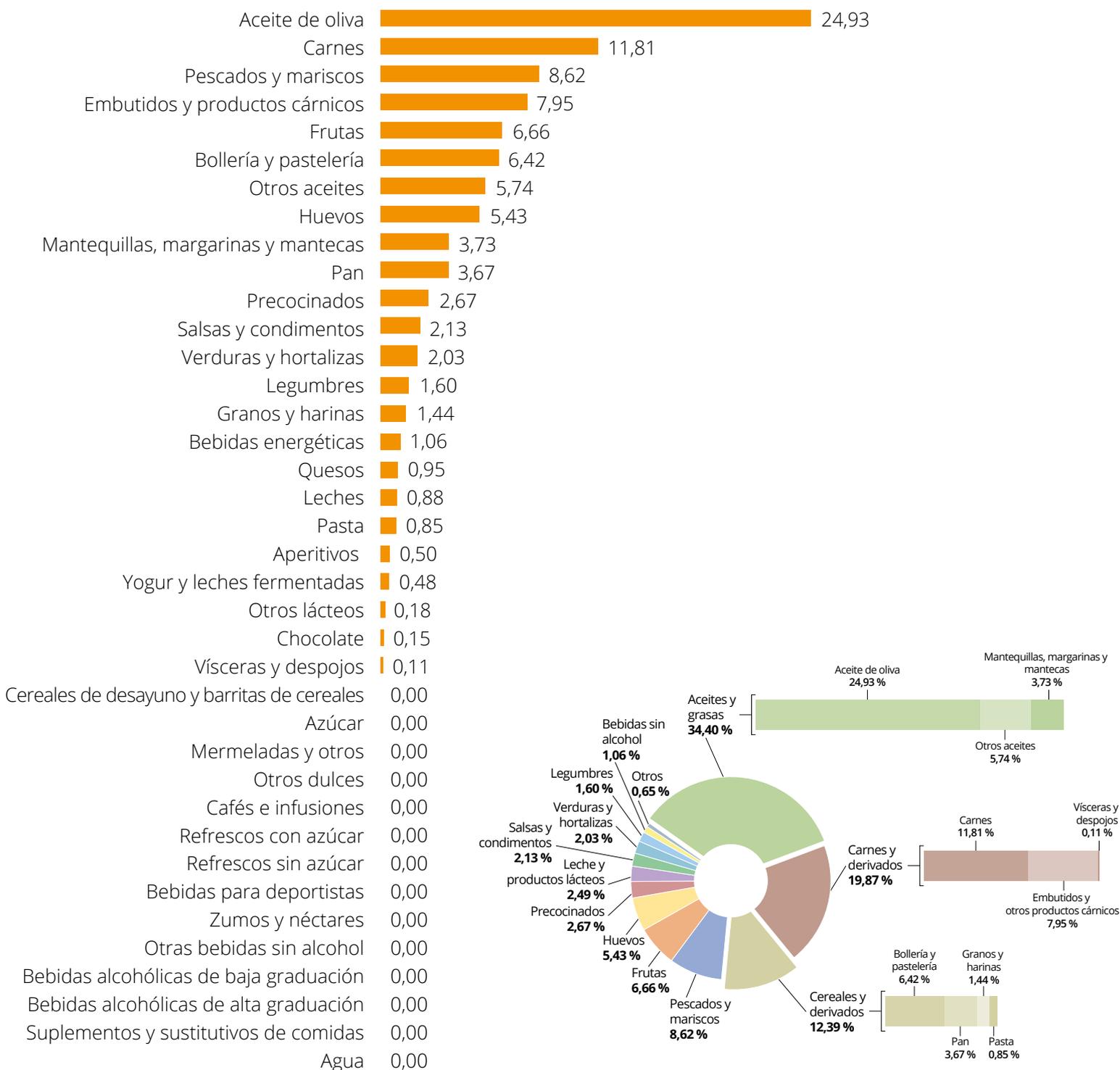
AGPI

Fuentes alimentarias de ácidos grasos poliinsaturados (AGPI) (%) aportadas por los grupos y subgrupos de alimentos y bebidas.

14. MAYORES HOMBRES 65-75 AÑOS

Muestra: 99 individuos*

[Volver al índice](#)



*Muestra aleatoria



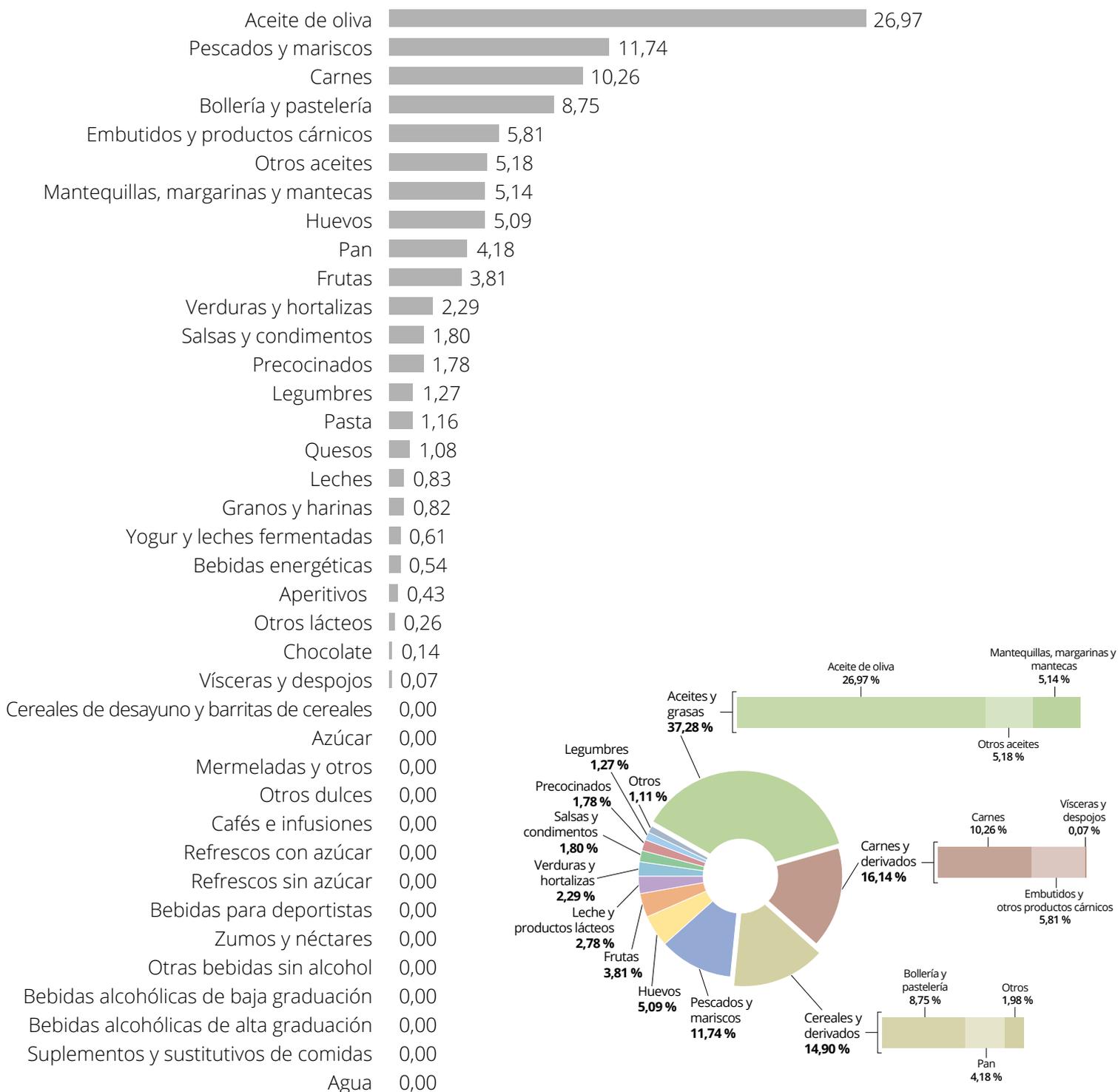
AGPI

Fuentes alimentarias de ácidos grasos poliinsaturados (AGPI) (%) aportadas por los grupos y subgrupos de alimentos y bebidas.

15. MAYORES MUJERES 65-75 AÑOS

Muestra: 107 individuos*

[Volver al índice](#)



*Muestra aleatoria