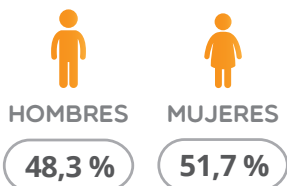


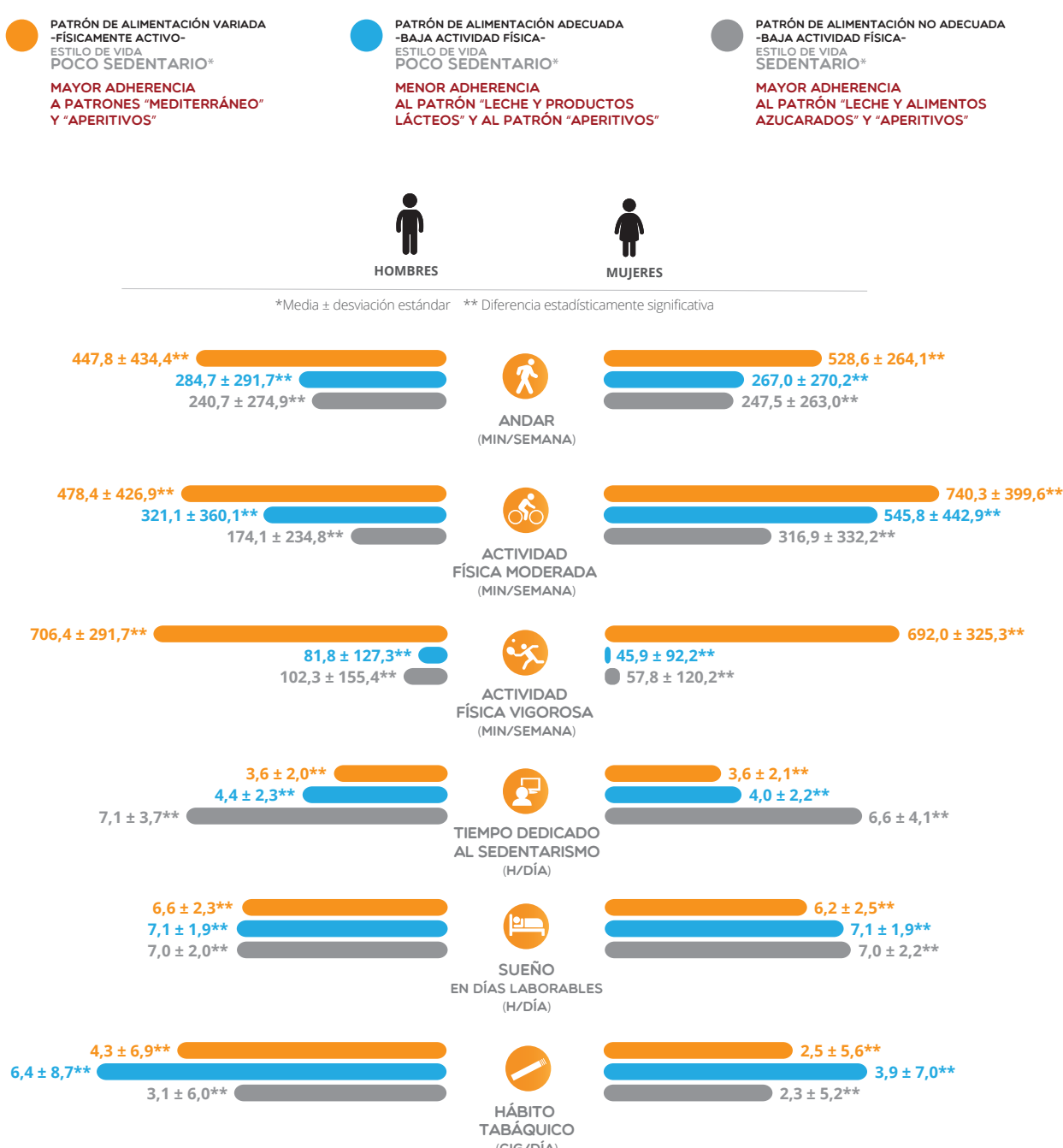
Patrones de estilos de vida y datos de peso en adultos españoles: Estudio científico ANIBES

Muestra representativa de 1.611 individuos entre 18 y 64 años.

SEXO



Actividad física, sedentarismo, horas de sueño, hábito tabáquico y de alimentación determinantes en los patrones de estilos de vida



Ingesta de determinados grupos y subgrupos de alimentos y bebidas según el patrón de estilo de vida

	● PATRÓN DE ALIMENTACIÓN MIXTA -FÍSICAMENTE ACTIVO- ESTILO DE VIDA POCO SEDENTARIO*	● PATRÓN DE ALIMENTACIÓN ADECUADA -BAJA ACTIVIDAD FÍSICA- ESTILO DE VIDA POCO SEDENTARIO*	● PATRÓN DE ALIMENTACIÓN NO ADECUADA -BAJA ACTIVIDAD FÍSICA- ESTILO DE VIDA SEDENTARIO*	p
Verduras y hortalizas (g/día)	184,9 ± 110,9	185,1 ± 112,4	178,2 ± 97,2	0,374
Frutas (g/día)	183,1 ± 231,0	145,0 ± 172,7	139,5 ± 144,0	0,040
Legumbres (g/día)	16,7 ± 23,1	16,2 ± 19,1	13,6 ± 18,2	0,113
Carne (g/día)	127,2 ± 92,3	109,8 ± 75,3	124,9 ± 77,4	0,573
Embutidos y productos cárnicos (g/día)	55,8 ± 46,6	42,5 ± 36,0	50,3 ± 39,1	0,086
Pescado (g/día)	73,6 ± 90,8	62,5 ± 66,9	55,8 ± 57,1	0,050
Huevos (g/día)	40,8 ± 46,4	32,5 ± 33,4	28,3 ± 30,4	0,000
Leche (ml/día)	155,5 ± 122,9	125,6 ± 100,7	267,5 ± 178,5	0,000
Queso (g/día)	25,4 ± 41,4	15,8 ± 20,0	19,2 ± 22,2	0,013
Yogurt (g/día)	62,3 ± 74,5	42,3 ± 64,2	46,2 ± 62,0	0,027
Pasta (g/día)	22,6 ± 27,5	16,2 ± 20,0	17,7 ± 20,2	0,047
Pan (g/día)	94,4 ± 57,4	83,6 ± 44,6	97,5 ± 58,2	0,318
Bollería y pastelería (g/día)	30,3 ± 36,1	21,1 ± 25,7	57,8 ± 46,3	0,000
Azúcar y dulces (g/día)	15,0 ± 15,4	10,0 ± 9,8	24,7 ± 18,5	0,000
Precocinados (g/día)	73,0 ± 83,0	76,3 ± 86,9	80,0 ± 91,3	0,032
Aperitivos (g/día)	6,1 ± 12,1	4,7 ± 10,1	7,5 ± 14,3	0,603
Aceite de oliva (ml/día)	20,0 ± 8,9	18,0 ± 8,8	17,3 ± 7,5	0,002
Zumos (ml/día)	71,0 ± 123,9	40,0 ± 79,8	88,6 ± 175,4	0,221
Refrescos con azúcar (ml/día)	104,2 ± 151,5	97,7 ± 186,7	127,2 ± 192,2	0,088
Agua (ml/día)	843,4 ± 647,7	638,0 ± 537,2	757,4 ± 582,2	0,027
Bebidas alcohólicas (ml/día)	186,1 ± 259,4	176,4 ± 241,2	102,7 ± 181,9	0,000
Bebidas alcohólicas de baja graduación (ml/día)	1,6 ± 5,7	2,8 ± 11,6	3,4 ± 19,4	0,050
Bebidas alcohólicas de alta graduación (ml/día)	184,5 ± 257,6	173,6 ± 238,8	99,3 ± 177,3	0,000

* Media ± desviación estándar

Se utilizaron modelos lineales generales para estimar las medidas multivariantes para el consumo de alimentos a través de patrones de estilo de vida ajustados por edad y consumo de energía.



MUJERES

MUESTRA:

n = 833

	● PATRÓN DE ALIMENTACIÓN MIXTA -FÍSICAMENTE ACTIVO- ESTILO DE VIDA POCO SEDENTARIO*	● PATRÓN DE ALIMENTACIÓN ADECUADA -BAJA ACTIVIDAD FÍSICA- ESTILO DE VIDA POCO SEDENTARIO*	● PATRÓN DE ALIMENTACIÓN NO ADECUADA -BAJA ACTIVIDAD FÍSICA- ESTILO DE VIDA SEDENTARIO*	p
Verduras y hortalizas (g/día)	168,5 ± 90,6	195,3 ± 115,3	174,4 ± 110,4	0,006
Frutas (g/día)	186,5 ± 175,6	162,4 ± 173,0	143,8 ± 147,0	0,395
Legumbres (g/día)	10,9 ± 13,8	14,7 ± 18,7	13,6 ± 24,2	0,239
Carne (g/día)	78,8 ± 63,1	90,9 ± 63,4	101,6 ± 70,1	0,129
Embutidos y productos cárnicos (g/día)	37,1 ± 31,5	33,5 ± 30,1	37,5 ± 32,2	0,206
Pescado (g/día)	55,4 ± 50,4	59,8 ± 62,9	58,1 ± 65,9	0,868
Huevos (g/día)	25,9 ± 26,3	25,0 ± 24,7	24,5 ± 24,2	0,224
Leche (ml/día)	175,0 ± 104,7	148,2 ± 103,1	271,2 ± 138,3	0,000
Queso (g/día)	20,1 ± 20,5	15,1 ± 17,1	18,7 ± 21,3	0,276
Yogurt (g/día)	53,9 ± 56,7	43,7 ± 57,2	51,4 ± 58,7	0,079
Pasta (g/día)	18,7 ± 20,5	14,5 ± 19,1	15,4 ± 19,7	0,171
Pan (g/día)	64,8 ± 38,4	65,7 ± 39,6	66,7 ± 33,7	0,000
Bollería y pastelería (g/día)	31,6 ± 37,1	20,9 ± 22,6	56,3 ± 40,9	0,000
Azúcar y dulces (g/día)	15,6 ± 12,4	11,3 ± 11,3	30,2 ± 25,0	0,000
Precocinados (g/día)	63,1 ± 77,6	61,1 ± 71,6	58,0 ± 61,5	0,011
Aperitivos (g/día)	5,9 ± 9,6	3,4 ± 7,4	9,0 ± 14,8	0,001
Aceite de oliva (ml/día)	17,2 ± 8,2	17,9 ± 7,8	17,3 ± 8,5	0,001
Zumos (ml/día)	51,0 ± 80,5	32,5 ± 60,0	61,3 ± 86,8	0,036
Refrescos con azúcar (ml/día)	60,5 ± 130,2	77,9 ± 149,7	96,4 ± 159,7	0,029
Agua (ml/día)	764,2 ± 563,1	649,0 ± 474,2	753,6 ± 560,2	0,009
Bebidas alcohólicas (ml/día)	84,4 ± 132,5	68,5 ± 141,6	47,0 ± 100,4	0,000
Bebidas alcohólicas de baja graduación (ml/día)	1,1 ± 4,1	1,4 ± 10,5	1,6 ± 7,3	0,220
Bebidas alcohólicas de alta graduación (ml/día)	83,3 ± 131,2	67,2 ± 140,5	45,5 ± 97,8	0,000

* Media ± desviación estándar

Se utilizaron modelos lineales generales para estimar las medidas multivariantes para el consumo de alimentos a través de patrones de estilo de vida ajustados por edad y consumo de energía.

Pérez-Rodrigo C, Gianzo-Citores M, Gil Á, González-Gross M, Ortega RM, Serra-Majem LI, Varela-Moreiras G, Aranceta-Bartrina J. Lifestyle Patterns and Weight Status in Spanish Adults: The ANIBES Study. *Nutrients*, 2017;9(6):606; doi:10.3390/nu9060606.