

Ingesta dietética y fuentes alimentarias de vitaminas B₁, B₂, B₃ y B₆ en una muestra representativa de la población española. Estudio científico ANIBES

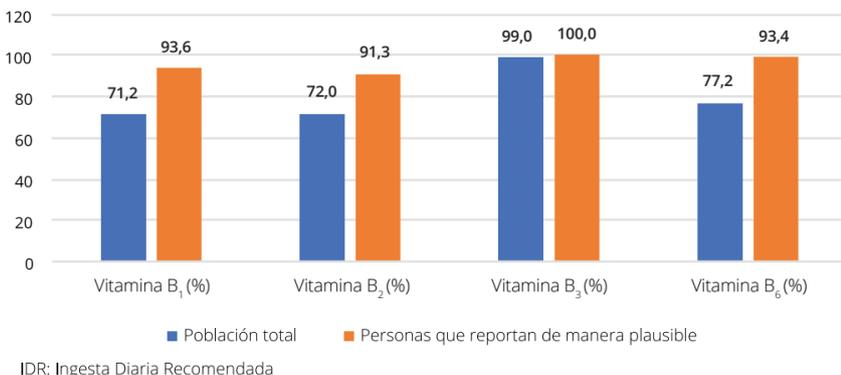
Muestra representativa de 2.009 individuos entre 9 y 75 años

SEXO

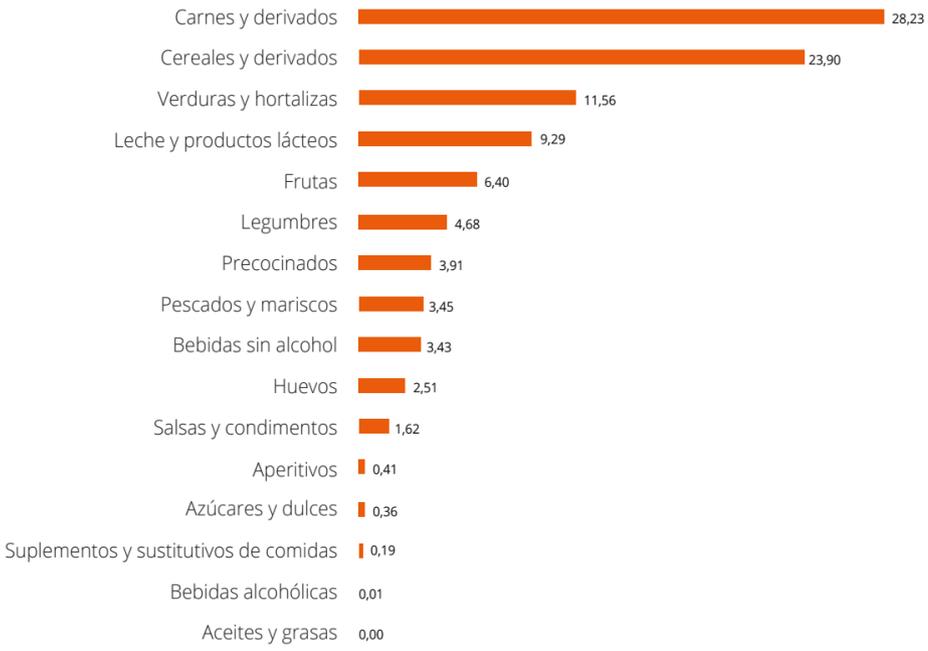


*Muestra aleatoria

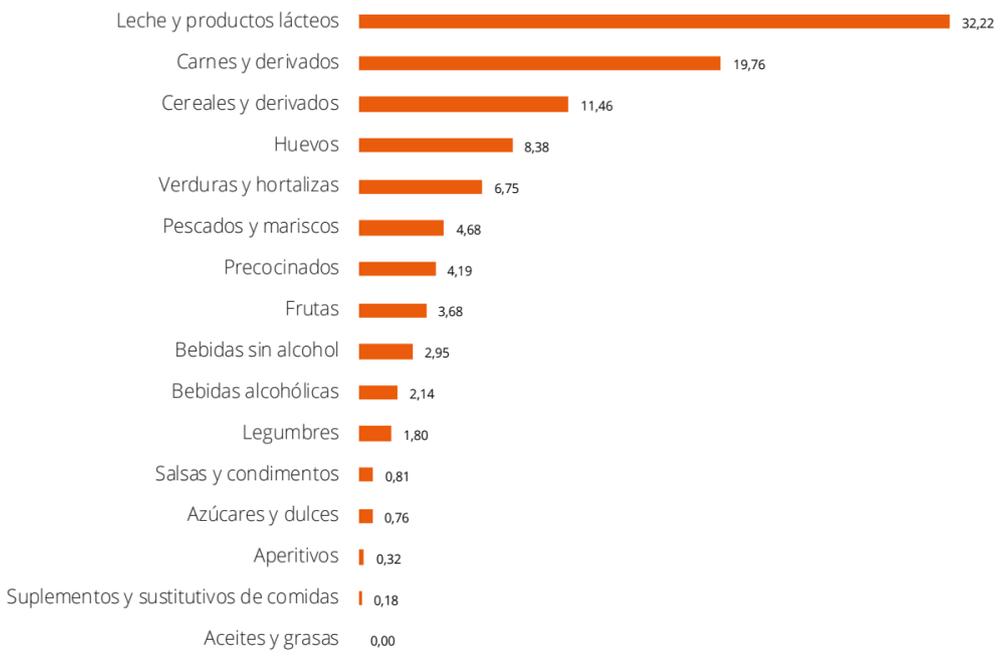
Porcentaje de la población con una ingesta adecuada (por encima del 80 % de la IDR) de vitaminas B₁, B₂, B₃ y B₆ para toda la población (9 – 75 años) y para personas que reportan de manera plausible (9 – 75 años)



Fuentes alimentarias de vitamina B₁ (%) aportadas por los grupos de alimentos y bebidas en la población total (9 – 75 años)



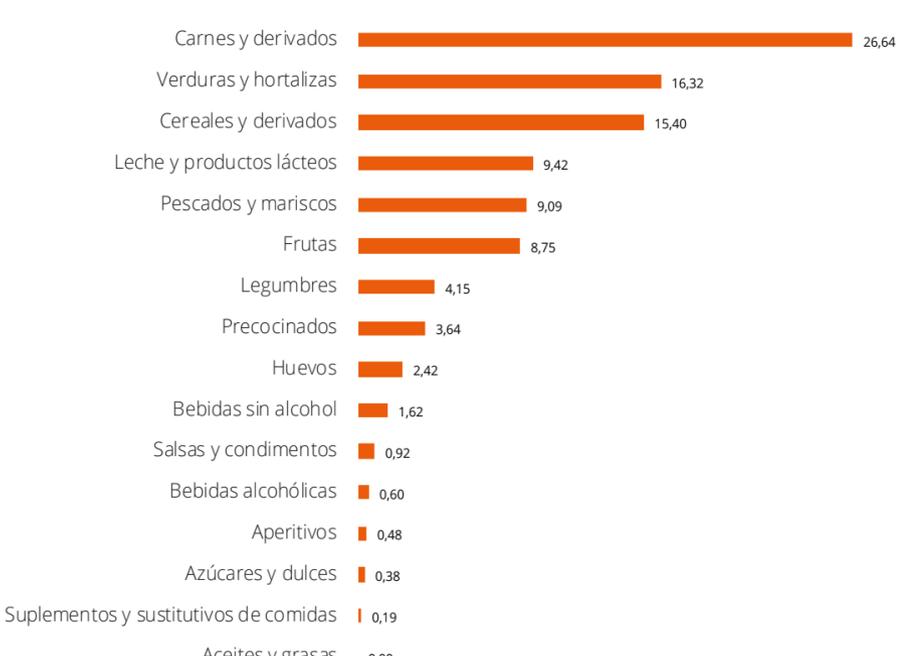
Fuentes alimentarias de vitamina B₂ (%) aportadas por los grupos de alimentos y bebidas en la población total (9 – 75 años)



Fuentes alimentarias de vitamina B₃ (%) aportadas por los grupos de alimentos y bebidas en la población total (9 – 75 años)



Fuentes alimentarias de vitamina B₆ (%) aportadas por los grupos de alimentos y bebidas en la población total (9 – 75 años)



Mielgo-Ayuso J, Aparicio-Ugarriza R, Olza J, Aranceta-Bartrina J, Gil A, Ortega RM, Serra-Majem LI, Varela-Moreiras G, González-Gross M. Dietary Intake and Food Sources of Niacin, Riboflavin, Thiamin and Vitamin B6 in a Representative Sample of the Spanish Population. The ANIBES Study. *Nutrients*, 2018;10:846; doi:10.3390/nu10040392.