

Índice de números monográficos editados: (con emisión aproximadamente quincenal) 1. Morbilidad crónica, 2. Personas con discapacidad, 3. Autovaloración del estado de salud, felicidad y vida social, 4. Calidad de vida relacionada con la salud, 5. Accidentes, 6. Vitalidad y Estado emocional y físico, 7. Ejercicio físico y descanso, 8. Medidas antropométricas y vigilancia de peso, **9. Comidas habituales.**

Comidas practicadas

Contestación a la pregunta: **¿Indíquenos cuál/les de esta comida realiza?** Esta pregunta hacía referencia al tipo de comida realizada en un día habitual y no extraordinario.

Las respuestas ofrecidas por las personas entrevistadas indican que **aquella comida que más se realiza es el almuerzo (99,6%) y la cena (99%)**, las comidas principales del día las cuales prácticamente la totalidad de la población adulta realiza. Toman algo a media mañana menos de la mitad de la población. Una de cada cinco personas picotean algo de comida a lo largo del día. **Es anecdótico el consumo de alimentos de madrugada (una de cada veinte personas).**

Comidas practicadas habitualmente:	Hombres %	Mujeres %	Total %
Desayuno	94,0	96,7	95,4
Pincho/café media mañana	44,2	47,1	45,7
Almuerzo	99,5	99,7	99,6
Merienda	31,5	40,4	41,1
Cena	98,2	99,2	99,0
Tomar algo de madrugada	6,1	4,1	5,1
Picoteo a lo largo del día	14,7	27,3	21,4

En el análisis de género se observa **que las mujeres realizan más la comida del desayuno que los hombres**, con diferencias estadísticamente significativas. También existen estas diferencias en el caso de la merienda (49% vs. 31%) y en el llamado picoteo a lo largo de todo el día (27% vs. 15% en los hombres). En el resto de comidas pueden existir diferencias de género pero estas no son estadísticamente significativas.

En el análisis por edades, se observa que **el desayuno es realizado por una alta proporción de personas mayores de 65 años de edad (98%) mientras que en las personas jóvenes solo un 93% de ellas realizan esta comida**. Por el contrario, son estas personas jóvenes las que tienen una mayor proporción de tomar algo de madrugada (9%) frente a solo un 2% en las personas mayores. Igual circunstancia sucede en el picoteo a lo largo del día: un 29% de las personas jóvenes lo realizan mientras que lo hace solo un 16% de las personas de 45-64 años y un 18% de las personas mayores. Los hombres tienen a lo largo de todas las edades una proporción menor de consumo de desayuno que las mujeres, fundamentalmente en las edades de 16-29 años de edad (93% vs. 82% en hombres).

Por hábitat, **tienen mayor frecuencia de desayuno las mujeres de las zonas rurales y menos las de las cuencas mineras. La misma circunstancia sucede en los hombres de las mismas zonas**. La mayor diferencia de género sucede en las cuencas mineras (hombres 86% frente a un 94% de las mujeres). En la toma de pincho o café a media mañana, también son las mujeres de las cuencas mineras las que menos realizan esta comida, si bien en hombres son los de las zonas rurales los que menos la realizan (31%). Dentro de las grandes comidas no

hay diferencia entre los distintos hábitats y géneros siendo cercana la proporción de personas que la realizan al 100%. En la realización de la merienda en hombres no hay mucha diferencia entre hábitats pero sí en mujeres (más de la mitad de ellas de zonas rurales la realizan, por solo un 45% en mujeres de las cuencas mineras). En la segunda gran comida del día no hay grandes diferencias de frecuencia según hábitat en mujeres si bien sí las hay en hombres (un 3% de los hombres de las zonas rurales no realizan esta comida frente a solo un 0,7% de los hombres de las cuencas mineras). En relación a tomar algo de madrugada, son las personas residentes en las cuencas mineras (hombres y mujeres) las que tienen una menor frecuencia de este tipo de patrón de consumo de comidas.

Por clase social, las personas que menos realizan la toma de pincho o café a media mañana son los hombres y mujeres de clase social IV siendo las que más lo hacen los hombres de clase social I y mujeres de clase social II. En relación al almuerzo, cuando en casi todas las clases sociales se realiza esta comida casi en un 100% son las personas de la clase social V las que se diferencian del resto (un 3,3% de los hombres y la misma cifra de las mujeres no lo realizan). La merienda es consumida con mayor frecuencia por los hombres de la clase social V (37%) y por las mujeres de la clase social IV (55%), siendo escaso su consumo por personas de clase social I (31% en hombres y 37% en mujeres). La cena es consumida en proporciones similares en todas las clases sociales y géneros. El hecho de picar algo de madrugada es más frecuente en hombres de clase social II y menos en los de clase social I. En mujeres, por el contrario, es similar en todas las clases sociales.

Por nivel de estudios, **las personas que menos consumen el desayuno son las de estudios de nivel universitarios (6% en hombres y 5% en mujeres) y las que más lo realizan son las personas con nivel de estudios primarios (99% en mujeres)**. Las personas que menos realizan el pincho o café a media mañana son las personas con estudios de bachiller o equivalente (43%) y las que más lo realizan son las mujeres con estudios universitarios (53% vs un 43% de hombres de mismo nivel). La gran comida del día en nuestro entorno, es consumida similarmente por las personas independientemente de su nivel de estudios y género. La merienda, por su parte, es realizada muy frecuentemente en personas con nivel de estudios primarios (47% en hombres y 65% en mujeres) y muy escasamente en personas con estudios universitarios (30% en hombres y 33% en mujeres). La cena, segunda gran comida del día, es consumida de manera similar en todos los niveles de estudio y género. En la toma de algún alimento de madrugada, en el caso de los hombres los consumen más los de niveles de estudio intermedios (8%) y las mujeres de niveles de estudio universitarios (92%).

A. 1068257

Lugar donde se realiza la comida:

Contestación a la pregunta: **¿Indíquenos en qué lugar realiza estas comidas más frecuentemente?**

En las distintas comidas realizan más frecuentemente **fuera de su casa**, un **19%** de las personas el pincho/café de media mañana, el **10,5%** de la población el almuerzo. A gran distancia están el desayuno (5,5%), la merienda (4,5%), etc. Evidentemente, el picoteo a lo largo del día es menos frecuente fuera de casa (2,1%).

Por género, es más frecuente en todos los tipos de comida que más frecuentemente se consume fuera de casa en los hombres: hay diferencias estadísticamente significativas en el caso de desayuno (8% frente a 3% de las mujeres), pincho/café a media mañana (23% frente a 14%), almuerzo (15,5% frente a 6%), y cena (5% de los hombres respecto al 2% de las mujeres). En estas cifras destaca, sobre todo, la comida principal: uno de cada siete hombres los más frecuentemente almuerza fuera de su casa, mientras solo una de cada dieciséis mujeres lo hace con la misma frecuencia. Uno de cada veinte hombres cena lo más frecuentemente fuera de casa mientras que solo lo hace una de cada sesenta mujeres.

¿Dónde se practica más frecuentemente la comida?:	Hombres		Mujeres	Total
	%	%	%	%
Desayuno:				
En casa	83,0	91,8	87,7	
Fuera de casa	8,1	3,2	5,5	
Unas veces en casa y otras fuera	2,9	1,7	2,3	
No realizo esta comida	6,0	3,3	4,6	
Pincho/café media mañana:				
En casa	16,8	28,1	22,9	
Fuera de casa	23,5	14,4	18,7	
Unas veces en casa y otras fuera	3,9	4,5	4,2	
No realizo esta comida	55,8	52,9	54,3	
Almuerzo:				
En casa	73,5	85,1	79,7	
Fuera de casa	15,5	6,1	10,5	
Unas veces en casa y otras fuera	10,4	8,5	9,4	
No realizo esta comida	0,5	0,3	0,4	
Merienda:				
En casa	23,8	40,8	32,9	
Fuera de casa	4,4	4,7	4,5	
Unas veces en casa y otras fuera	3,3	3,9	3,6	
No realizo esta comida	68,5	50,6	58,9	
Cena:				
En casa	85,5	90,2	88,2	
Fuera de casa	5,0	1,6	3,2	
Unas veces en casa y otras fuera	7,9	7,4	7,7	
No realizo esta comida	1,2	0,8	1,0	
Tomar algo de madrugada:				
En casa	3,7	3,3	3,5	
Fuera de casa	1,5	0,4	0,9	
Unas veces en casa y otras fuera	1,0	0,5	0,7	
No realizo esta comida	93,9	95,9	94,9	
Picoteo a lo largo del día:				
En casa	8,1	20,5	14,7	
Fuera de casa	2,8	1,6	2,1	
Unas veces en casa y otras fuera	3,9	5,2	4,6	
No realizo esta comida	85,3	72,7	78,6	

Por edades, el consumo más frecuentemente fuera de su casa corresponde fundamentalmente a personas más jóvenes (entre los 16 y 44 años de edad), fruto de su mayor socialización y actividad (trabajo, estudios, etc.). Una de cada tres personas jóvenes toma el pincho/café de media mañana fuera de su casa (más frecuentemente), mientras que solo lo hace uno de cada cincuenta personas mayores. Una de cada seis personas entre 16-44 años de edad almuerza más frecuentemente fuera de su casa frente a solo un 2% de las personas mayores. Un 25% de las personas entre 30-44 años merienda fuera de casa quedando el resto de los grupos etarios a gran distancia (entre el 1-6%). Una de cada diez personas entre 30-44 años desayuna fuera de casa frente a solo un 1% en personas mayores. Por edad y género, es evidente la disparidad de género mencionada, además un 16% de los hombres de 30-44 años de edad desayunan fuera de casa frecuentemente, frente a solo un 5% en mujeres, siendo en estas el grupo etario con más frecuencia de desayuna fuera de casa el de las mujeres jóvenes (7,5%). Un 36% de los hombres jóvenes y un 26% de las mujeres de las mismas edades toma el pincho o café fuera de su casa habitualmente. Al contrario, en personas mayores esas cifras son de solo un 3% en hombres y un 2% en mujeres. Un 24% de los hombres de 30-44 años toma el almuerzo lo más frecuentemente fuera de casa siendo esa cifra de un 9% en mujeres de la misma edad. Un 11% de los hombres jóvenes toma esta comida

solo un 0,7% de las mujeres mayores de 64 años). La merienda la realizan fuera de casa con más frecuencia un 5% de los hombres jóvenes y un 7% de las mujeres de 30-44 años, siendo más frecuente el consumo de esta comida fuera de casa en mujeres de todas las edades con respecto a los hombres. La cena es realizada fuera de casa más frecuentemente por los hombres, particularmente, los de 30-44 años de edad (9%) y en mujeres las jóvenes (3%). Solo un 1,5% de los hombres mayores tiene esta costumbre y casi ninguna mujer de dichas edades. Muy poca gente toma algo de madrugada con frecuencia fuera de casa, si bien, son casi todos de edades jóvenes.

Por hábitat desayuna más fuera de casa las personas residentes en la zona centro (9% en hombres y 3,5% en mujeres) y los que menos son las de las cuencas mineras (5% en hombres y 2% en mujeres). La toma de café o pincho a media mañana se hace, asimismo, más frecuentemente en la zona centro (25% en hombres y 16% de las mujeres) pero las que menos son las de zonas rurales (13% en hombres y 9% en mujeres). Similar circunstancia al desayuno se hace a la hora de la comida: un 16% de los hombres y un 8% de las mujeres de la zona centro almuerzan con más frecuencia fuera de su casa, siendo los menos habituales las personas de las cuencas mineras (11% en hombres y 2% en mujeres). En el caso de la merienda, vuelven a ser las personas residentes en zona centro las que hacen más frecuentemente fuera de su casa (5% en hombres y mujeres), y solo un 1,5% de los hombres y un 3% de las mujeres de las zonas rurales. La cena es realizada más frecuentemente fuera de casa en los hombres de las cuencas mineras (5,4%) y en las mujeres de la zona centro (1,8%). La toma de alimentos de madrugada es más frecuente fuera de casa en los hombres y mujeres de las cuencas mineras (2% en hombres y 0,6% en mujeres) y prácticamente nula en personas residentes en zona rural.

Por clase social, toman el pincho o café a media mañana con más frecuencia fuera de casa los hombres de la clase social V (32% frente a un 16% de las personas de clase social IV), siendo en las mujeres más frecuente en las de clase social más alta (clase I) con un 27% y menos frecuente en las de clase social IV (8%). Los hombres de la clase social II (20%) son los que realizan más frecuentemente el almuerzo fuera de su casa y en mujeres es la clase social I (17%). Es escasa la frecuencia de personas de la clase social IV (12% en hombres y 2% en mujeres) que realizan esta comida fuera de casa. Un 6% de los hombres de la clase social II (frente a un 2% de los hombres de clase social I) toma la merienda más frecuentemente fuera de su casa, y en mujeres son las de la clase social V las que más frecuentemente consumen esta comida (8% frente a un 2% de las de clase social IV). Un 11% de los hombres de clase social III cena lo más frecuentemente fuera de su casa (frente a un 2% en las clases sociales y IV) y un 3% de las mujeres de clase social II y III

Por nivel de estudios, un 9% de los hombres con estudios medios toma el desayuno más frecuentemente fuera de su casa (4% en hombres de estudios primarios) y un 5% de las mujeres de estudios universitarios (un 0,5% en mujeres de estudios primarios). El pincho o café a media mañana lo toman más frecuentemente fuera de su casa las personas con estudios universitarios (30% en hombres y 28% en mujeres) y menos las de estudios primarios (9% en hombres y 2% en mujeres). En el caso del almuerzo sucede lo mismo, un 16% de los hombres y un 11% de las mujeres con estudios universitarios almuerzan lo más frecuentemente fuera de su casa frente a solo un 6% de hombres y un 1% de mujeres con estudios primarios. La merienda fuera de casa es más frecuente en personas con estudios medios (6% en mujeres y 5% en hombres) y menos en personas con estudios primarios (2% en hombres y 1% en mujeres). Lo mismo sucede con la cena fuera de casa, un 6% de los hombres y un 2% de las mujeres con el nivel de estudios medio realiza con más frecuencia su cena fuera de casa, frente a un 3% en hombres y un 0,5% en mujeres del resto de niveles de estudios.