

## 8. Bibliografía

---

**8. BIBLIOGRAFÍA**

- (1) Ball K, Owen N, Salmon J, Bauman A, Gore CJ. Associations of physical activity with body weight and fat in men and women. *Int J Obes Relat Metab Disord* 2001; 25(6):914-9.
- (2) Berlin JA, Colditz GA. A meta-analysis of physical activity in the prevention of coronary heart disease. *Am J Epidemiol* 1990; 132(4):612-28.
- (3) Vuori IM. Health benefits of physical activity with special reference to interaction with diet. *Public Health Nutr* 2001; 4(2B):517-28.
- (4) Martinsen EW. Physical activity for mental health. *Tidsskr Nor Laegeforen* 2000; 120(25):3054-6.
- (5) Taylor CB, Sallis JF, Needle R. The relationship of physical and exercise to mental health. *Public Health Rep* 1985; 100:195-201.
- (6) Serra Majem L, De Cambra S, Saltó E, Roura E, Rodríguez F, Vallbona C, Salleras L. Consejo y prescripción de ejercicio. *Med Clin (Barc)* 1994; 102(Supl 1):100-108.
- (7) Andersen KL, Masironi R, Rutnfranz J, Seliger V. Habitual physical activity and health. European Series No 6. Copenhagen: World Health Organization, 1978.

- (8) Blair SN, Kohl HW III, Paffenbarger RS Jr, Clark DG, Cooper KH, Gibbons LW. Physical fitness and all-cause mortality: A prospective study of healthy men and women. *JAMA* 1989; 262:2395-2401.
- (9) Varo JJ, Martínez-González MA, De Irala-Estevez J, Kearney J, Gibney M, Martínez JA. Distribution and determinants of sedentary lifestyles in the European Union. *Int J Epidemiol* 2003; 32(1):138-46.
- (10) Gutierrez-Fisac JL, Banegas Banegas JR, Artalejo FR, Regidor E. Increasing prevalence of overweight and obesity among Spanish adults, 1987-1997. *Int J Obes Relat Metab Disord* 2000; 24(12):1677-82.
- (11) Mokdad AH, Serdula MK, Dietz WH, Bowman BA, Marks JS, Koplan JP. The spread of the obesity epidemic in the United States, 1991-1998. *JAMA* 1999; 282(16):1519-22.
- (12) WHO Monica Project. Geographical variation in the major risk factors of coronary heart disease in men and women aged 35-64 years. *World Health Stat Quart* 1988; 41:115-140.
- (13) Aranceta J, Perez Rodrigo C, Serra Majem L, Ribas L, Quiles Izquierdo J, Vioque J et al. Prevalencia de la obesidad en España: estudio SEEDO'97. *Med Clin (Barc)* 1998; 111(12):441-5.
- (14) Flatt J. Importance of nutrient balance in body weight regulation. *Annu Rev Nutr* 1991; 11:355-373.
- (15) Sociedad española para el estudio de la obesidad (SEEDO). Consenso SEEDO'2000 para la evaluación del sobrepeso y la obesidad y el

- establecimiento de criterios de intervención terapéutica. *Nutr Obes* 2000; 3(6):285-299.
- (16) Román Viñas B, Serra-Majem L, Ribas Barba L, Pérez Rodrigo C, Aranceta Bartrina J. Crecimiento y desarrollo: actividad física. Estimación del nivel de actividad física mediante el Test Corto Krece Plus. Resultados en la población española. En: Serra Majem L, Aranceta Bartrina J, Rodríguez-Santos F, editores. Crecimiento y desarrollo. Estudio ENKID. Barcelona: MASSON, S.A., 2003: 57-74.
- (17) Serra Majem L, Ribas Barba L, Aranceta Bartrina J, Pérez Rodrigo C, Saavedra Santana P. Epidemiología de la obesidad infantil y juvenil en España. Resultados del estudio enkid (1998-2000). En: Serra Majem L, Aranceta J, editores. Obesidad infantil y juvenil. Estudio enkid. Vol. 2. Barcelona: Masson, 2001: 81-108.
- (18) Guallar-Castillón P, Banegas Banegas JR, García de Yébenes MJ, Gutiérrez-Fisac JL, López García E, Rodríguez-Artalejo F. Asociación de la enfermedad cardiovascular con el sobrepeso y la obesidad en España. *Med Clin (Barc)* 2002; 118(16):616-8.
- (19) Liu S, Manson JE. Dietary carbohydrates, physical inactivity, obesity, and the 'metabolic syndrome' as predictors of coronary heart disease. *Curr Opin Lipidol* 2001; 12(4):395-404.
- (20) Shepard TY, Weil KM, Sharp TA, Grunwald GK, Bell ML, Hill JO et al. Occasional physical inactivity combined with a high-fat diet may be

- important in the development and maintenance of obesity in human subjects. *Am J Clin Nutr* 2001; 73(4):703-8.
- (21) Chagnon YC, Perusse L, Weisnagel J, Rankinen T, Bouchard C. The human obesity gene map: the 1999 update. *Obes Res* 2000; 8:89-117.
- (22) Palou A, Serra F, Bonet ML, Picó C. Obesity: molecular bases of a multifactorial problem. *Eur J Nutr* 2000; 39:127-144.
- (23) Barsh GS, Farooqi IS, O'Rahilly S. Genetics of body weight regulation. *Science* 2000; 404:644-651.
- (24) Martínez-Ros MT, Tormo MJ, Pérez-Flores D, Navarro C. Actividad física deportiva en una muestra representativa de la población de la Región de Murcia. *Gac Sanit* 2003; 17(1):11-9.
- (25) Thompson PD, Buchner D, Piña IL, et al. Exercise and Physical activity in the Prevention and Treatment of Atherosclerotic Cardiovascular Disease. *Circulation* 2003; 107(24):3109.
- (26) WHO. The European health report 2002. WHO regional publications. European series. 2002.
- (27) INE-Instituto Nacional de Estadística. Defunciones según la causa de muerte 2001. Madrid: Instituto Nacional de Estadística, 2003.
- (28) Affenito SG, Kerstetter J. Position of the American Dietetic Association and Dietitians of Canada: women's health and nutrition. *J Am Diet Assoc* 2002; 102(3):426.

- 
- (29) Hu FB, Stampfer MJ, Manson JE, Rimm E, Colditz GA, Rosner BA et al. Dietary fat intake and the risk of coronary heart disease in women. *N Engl J Med* 1997; Nov 20; 337(21):1491-9.
- (30) Villar Alvarez F, Mata Lopez P, Plaza Perez I, Perez Jimenez F, Maiques Galan A, Casanovas Lenguas JA et al. Recomendaciones para el control de la colesterolemia en España. *Rev Esp Salud Publica* 2000; 74(5-6):457-74.
- (31) Cumming S, Parham ES, Strain GW. Position of the American Dietetic Association: weight management. *J Am Diet Assoc* 2002; 102(8):1145-55.
- (32) Lahti-Koski M, Pietinen P, Heliövaara M, Vartiainen E. Associations of body mass index and obesity with physical activity, food choices, alcohol intake, and smoking in the 1982-1997 FINRISK Studies. *Am J Clin Nutr* 2002; 75(5):809-17.
- (33) World Health Organization. The European Health Report 2002. Copenhagen: WHO regional publications, 2002.
- (34) Leon AS. Effects of Physical Activity and Fitness on Health. In: U.S. Department of Health and Human Services, editor. *Assessing Physical Fitness and Physical Activity in Population-Based Surveys*. Washington: National Center For Health Statistics, 1989: 509-526.
- (35) Zunft HJ, Friebe D, Seppelt B, Widhalm K, Remaut de Winter AM, Vaz de Almeida MD et al. Perceived benefits and barriers to physical activity

- in a nationally representative sample in the European Union. Public Health Nutr 1999; 2(1A):153-60.
- (36) Margetts BM, Rogers E, Widhal K, Remaut de Winter AM, Zunft HJ. Relationship between attitudes to health, body weight and physical activity and level of physical activity in a nationally representative sample in the European Union. Public Health Nutr 1999; 2(1A):97-103.
- (37) Sociedad Española de Arteriosclerosis (SEA), Sociedad española para el estudio de la obesidad (SEEDO), Sociedad Española de Endocrinología y Nutrición (SEEN). Dislipemia y obesidad. Form Cont Nutr Obes 1998; 2:58-92.
- (38) Foz Sala M, Barbany M, Moreno Esteban B. Guías dietéticas para el tratamiento de la obesidad. En: SENC (Sociedad Española Nutrición Comunitaria), editor. Guías alimentarias para la población española. Madrid: IM&C, SA, 2001: 401-412.
- (39) Sjöstrom M, Yngve A, Poortvliet E, Warm D, Ekelund U. Diet and physical activity-interactions for health; public health nutrition in the European perspective. Public Health Nutr 1999; 2(3A):453-9.
- (40) Pérez C, Van Praagh E, Gibney M, Sjostrom M. ILSI Europe workshop on Diet and Physical activity-interactions for health: Summary and conclusions. Public Health Nutr 1999; 2:321-326.
- (41) World Health Organization. Basic documents. Ginebra: WHO, 1948.

- (42) Rodríguez Artalejo F, Gutiérrez-Fisac JL. El estado de salud de la población española y su relación con la alimentación. En: SENC (Sociedad Española Nutrición Comunitaria), editor. Guías Alimentarias para la población Española. Madrid: 2001: 205-210.
- (43) Alonso Caballero J. La medición del estado de salud. Metodología de la encuesta de Salud. In: Martínez Navarro F, Antó JM, Castellanos PL, editores. Salud Pública. Madrid: McGraw-Hill. Interamericana, 1998: 341-62.
- (44) Regidor E, Rodríguez C, Gutiérrez-Fisac JL. Indicadores de Salud. Tercera evaluación en España del programa regional europeo Salud para todos. Madrid: Ministerio de Sanidad y Consumo, 1996.
- (45) European Commission. The Evidencie of Health Promotion Effectiveness: Shaping Public Health in a New Europe. 2nd ed. St. Denis Cedex: International Union for Health Promotion and Education, 2000.
- (46) Rodríguez Artalejo F, Guallar-Castillón P, Banegas Banegas JR, de Andrés Manzano B, del Rey Calero J. Consumption of fruit and wine and the declline in cerebrovascular disease mortality in Spain (1975-1993). Stroke 1998; 29:1556-61.
- (47) Banegas JR, Rodríguez-Artalejo F, Graciani A, Hernández Vecino R, del Rey Calero J. Trends in ischaemic heart disease mortality and its determinants in Spain, 1940-1988. Eur J Public Health 1995; 5:50-55.
- (48) Serra-Majem L, La Vecchia C, Ribas Barba L, Prieto Ramos F, Lucchini F, Ramon JM et al. Changes in diet and mortality from selected cancers



- in southern Mediterranean countries, 1960-1989. Eur J Clin Nutr 1993; 47 Suppl 1:S25-34.
- (49) Serra-Majem L, Ribas L, Tresserras R, Ngo J, Salleras L. How could changes in diet explain changes in coronary heart disease mortality in Spain? The Spanish paradox. Am J Clin Nutr 1995; 61 (6 Suppl):1351S-1359S.
- (50) González Luque JC, Rodríguez Artalejo F, del Rey Calero J. La accidentalidad mortal de tráfico en España. Análisis del período 1988-1992 y de los indicadores de la accidentalidad relacionada con el alcohol entre 1978 y 1993. Madrid: Dirección General de Tráfico, 1997.
- (51) Nájera P. Educación para la salud: evolución y perspectivas. Alim Nutri Salud 2000; 7(1):15-20.
- (52) Serra-Majem L, Salleras M. Uso y aplicaciones de la epidemiología. II. Planificación y evaluación de programas de salud. Arch Odontostom Prev Comunit 1990; 2:30-36.
- (53) Gómez-López L, Aibar Remón C. Planificación en Salud Pública. En: Piédrola G, et al, editores. Medicina Preventiva y Salud Pública. Barcelona: Masson-Salvat Medicina, 1991: 1361-1367.
- (54) Jimenez A, Cervera P, Sentís J, Canela J, Martinez JM<sup>a</sup>. Llibre blanc: hàbits alimentaris i consum d'aliments a Catalunya. Barcelona: Departament de Sanitat i Seguretat Social, 1988.

- (55) Via JM, Salleras L (coord). Document Marc per a l'elaboració del Pla de Salut de Catalunya. Barcelona: Departament de Sanitat i Seguretat Social, 1991.
- (56) Serra-Majem LL, Ribas L, Garcia R, Ramon JM, Salvador G, Farran A et al. Llibre blanc: Avaluació de l'estat nutricional de la població catalana (1992-1993). Barcelona: Generalitat de Catalunya: Departament de Sanitat i Seguretat Social, 1996.
- (57) Aranceta J, Pérez C, Eguileor I, et al. Encuesta Nutricional del País Vasco. Vitoria: Gobierno Vasco, 1990.
- (58) Aranceta J, Pérez C, Amela C, García R. Encuesta de nutrición de la Comunidad Autónoma Vasca. Tendencias de consumo alimentario, indicadores bioquímicos y estado nutricional de la población adulta de la Comunidad Autónoma Vasca. Vitoria: Gobierno Vasco, 1994.
- (59) Violan G, Stevens L, Molina F. Encuesta de alimentación en la población adulta de Murcia 1990. Murcia: Consejería de Sanidad. Dirección General de Salud. Región de Murcia, serie informes núm.7, 1992.
- (60) Aranceta J, Pérez C, Amela C, García Herrera R. Encuesta de Nutrición de la Comunidad de Madrid. Documentos técnicos de Salud Pública nº 18. Madrid: Dirección General de Prevención y Promoción de la Salud, 1994.
- (61) Medrano Heredia J, Mataix Verdú J, Aranceta Bartrina J. La dieta mediterránea y Alicante. Alicante: Secretariado de publicaciones, Universidad de Alicante, 1994.

- (62) Mataix Verdú J, Llopis González J, Martínez de Vitoria E, Montellano Delgado MA, López Frias M, Aranda Ramírez P. Valoración del estado nutricional de la Comunidad Autónoma de Andalucía. Granada: Dirección General de Salud Pública y Participación de la Junta de Andalucía, Instituto de Nutrición y Tecnología de alimentos de la Universidad de Granada, Escuela Andaluza de Salud Pública, 1999.
- (63) Tojo Sierra R, Leis Trabazo R. Estudio Galinut. Santiago de Compostela: Consellería de Sanidad-Departamento de Pediatría, 1999.
- (64) Serra-Majem L, Ribas Barba L, Armas navarro A, Equipo investigador de ENCA 1997-1998. Encuesta Nutricional de Canarias 1997-1998. Ingesta de energía y nutrientes y riesgo de ingestas inadecuadas. Fuentes alimentarias de energía y nutrientes. Santa Cruz de Tenerife: Servicio Canario de Salud, 2000.
- (65) Tur JA, Puig MS, Nicolla G, et al. Encuesta de Nutrición de las Islas Baleares. Palma de Mallorca: Departamento de Biología Fundamental. Universitat de les Illes Balears, 2000.
- (66) Serra Majem LL. Evaluación del consumo de alimentos en poblaciones. Encuestas alimentarias. En: Serra Majem LL, Aranceta Bartrina J, Mataix Verdú J, editores. Nutrición y Salud Pública. Métodos, bases científicas y aplicaciones. Barcelona: Masson, S.A., 1995: 90-96.
- (67) Gibson RM. Principles of Nutritional Assessment. Nueva York: Oxford University Press, 1990.

- (68) Madrigal H, Martínez H, Marques-Lopes I. Valoración de la ingesta dietética. En: Martínez JA, Astiasarán I, Madrigal H, editores. Alimentación y Salud Pública. Madrid: McGraw-Hill. Interamericana, 2002: 39-59.
- (69) Mataix Verdú J. Evaluación del estado nutricional. Nutrición y alimentación humana. Madrid: Ergon, 2002: 513-567.
- (70) Serra Majem LL, Ribas Barba L. Recordatorio de 24 horas. En: Serra Majem LL, Aranceta Bartrina J, Mataix Verdú J, editores. Nutrición y Salud Pública. Métodos, bases científicas y aplicaciones. Barcelona: Masson, S.A., 1995: 113-119.
- (71) Dartois AM. Technique d'enquête alimentaire chez l'enfant a différents âges. Cah Nutr Diét 1992; XXVII(3).
- (72) Aranceta Bartrina J, Pérez Rodrigo C. Diario o registro dietético. Métodos de doble pesada. En: Serra Majem LL, Aranceta Bartrina J, Mataix Verdú J, editores. Nutrición y Salud Pública. Métodos, bases científicas y aplicaciones. Barcelona: Masson, S:A: 1995: 107-112.
- (73) Parra S, Romieu I, Hernández M. Método de frecuencia de consumo de alimentos. En: Madrigal H, Martínez H, editores. Manual de encuestas de dieta. Perspectivas en Salud Pública. México: Instituto Nacional de Salud Pública, 1996: 111-120.
- (74) Willett WC, Lenart E. Reproducibility and validity of food-frequency questionnaires. En: Willett WC, editor. Nutritional Epidemiology. Boston: Oxford University Press, 1998: 101-147.

- (75) Burke BS. The dietary story as a tool in research. *J Am Diet Assoc* 1947; núm. 23.
- (76) Aranceta Bartrina J, Serra Majem LL. Historia dietética. En: Serra Majem LL, Aranceta Bartrina J, Mataix Verdú J, editores. *Nutrición y Salud Pública. Métodos, bases científicas y aplicaciones*. Barcelona: Masson, S.A., 1995: 126-131.
- (77) Jain M. Diet history: questionnaire and interview techniques used in some retrospective studies on cancer. *J Am Diet Assoc* 1989; 89:1647-1652.
- (78) Beal VA. The nutritional history in longitudinal research. *J Am Diet Assoc* 1967; 51:426-433.
- (79) Leon AS, Connett J, Jacobs DR Jr, Rauramaa R. Leisure-time physical activity levels and risk of coronary heart disease and death. The Multiple Risk Factor Intervention Trial. *JAMA* 1987; 258:2388-95.
- (80) Martin JE, Dubbert PM, Cushman WC. Controlled trial of aerobic exercise in hypertension. *Circulation* 1990; 81:1560-7.
- (81) Helmert U, Hermam B, Shea S. Moderate and vigorous leisure-time physical activity and cardiovascular disease risk factors in West Germany, 1984-1991. *Int J Epidemiol* 1994; 23:285-92.
- (82) Manson JE, Nathan DM, Krolewski AS, Stampfer MJ, Willett WC, Hennekens CH. A prospective study of exercise and incidence of diabetes among US male physicians. *JAMA* 1992; 268:63-7.

- (83) Wolff I, van Croonenborg JJ, Kemper HCG, Kostense PJ, Twisk JW. The effect of exercise training programs on bone mass: a meta-analysis of published controlled trials in pre and postmenopausal women. *Osteoporos Int* 1999; 9:1-12.
- (84) Knowler WC, Barrett-Connor E, Fowler SE, et al, for the Diabetes Prevention Program Reseach Group. Reduction in the incidence of type 2 diabetes with lifestyle intervention or metformin. *N Engl J Med* 2002; 346:393-403.
- (85) Vuori IM. Dose-response of physical activity and low back pain, osteoarthritis, and osteoporosis. *Med Sci Sports Exerc* 2001; 33(6 suppl):S551-S586.
- (86) Wing RR, Hill JO. Successful weight loss maintenance. *Annu Rev Nutr* 2001; 21:323-341.
- (87) Pollock KM. Exercise in treating depression: broadening the psychotherapist's role. *J Clin Psychol* 2001; 57:1289-1300.
- (88) Breslow RA, Ballard-Barbash R, Muñoz K, et al. Long-term recreational physical activity and breast cancer in the National Health and Nutrition Examination Survey I epidemiologic follow-up study. *Cancer Epidemiol Biomarkers Prev* 2001; 10:805-808.
- (89) Slattery ML, Potter JD. Physical activity and colon cancer: confounding or interaction? *Med Sci Sports Exerc* 2002; 34(913):919.

- (90) Wannamethee SG, Shaper AG, Walker M, Ebrahim S. Lifestyle and 15-year survival free of heart attack, stroke, and diabetes in middle-aged British men. *Arch Intern Med* 1998; 150:2433-40.
- (91) Paffenbarger RS Jr, Hyde RT, Wing AL, Hsieh CC. Physical activity, all-cause mortality, and longevity of college alumni. *N Engl J Med* 1986; 314(605):13.
- (92) Gregg EW, Cauley JA, Stone K, Thompson TJ, Bauer DC, Cummings SR et al. Relationship of changes in physical activity and mortality among older women. *JAMA* 2003; 289:2379-2386.
- (93) Voorrips LE, van Staveren WA, Hautvast JG. Are physically active elderly women in a better nutritional condition than their sedentary peers? *Eur J Clin Nutr* 1991; 45(11):545-52.
- (94) Lasheras L, Aznar S, Merino B, Gil Lopez E. Factors associated with physical activity among Spanish youth through the National Health Survey. *Prev Med* 2001; 32:455-464.
- (95) WHO. Health behaviour in school-aged children: a WHO cross-sectional study (HBSC) international report. World Health Organization Regional for Europe, 2000.
- (96) Van Mechelen W, Twisk J, Post B, Snel J, Kemper H. Physical activity of young people: the Amsterdam longitudinal growth and health study. *Med Sci Sports Exerc* 2000; 32:1610-1616.

- (97) Epstein L, Paluch RA, Kalakanis LE, Goldfield GS, Cerny FJ, Roemminch JN. How much activity do youth get? A quantitative review of heart-rate measured activity. *Pediatrics* 2001; 108(3).
- (98) Armstrong N, Van Mechelen W. Are young people fit and active? En: Biddle S, Sallis J, Cavill N, editors. *Young and active? Young people and health enhancing physical activity:evidence and implications*. London: Health Education Authority, 1998: 69-97.
- (99) Aranceta Bartrina J. Alimentación y actividad física. En: Aranceta Bartrina J, editor. *Nutrición comunitaria*. Barcelona: Masson, S.A., 2001: 101-115.
- (100) Pérez C, Van Praagh E, Gibney M, Sjostrom M. ILSI Europe workshop on diet and Physical activity-interactions for health: Summary and conclusions. *Public Health Nutr* 1999; 2:321-326.
- (101) Caspersen CJ, Powell KE, Christenson GM. Physical activity, exercise and physical fitness: definitions and distinsctions for health-related research. *Public Health Nutr* 1985; 100:126-131.
- (102) Albanes D, Conway LM, Taylor PR, Moe PW, Judd J. Validation and comparison of eight physical activity questionnaires. *Epidemiology* 1990; 1:65-71.
- (103) Craig CL, Marshall AL, Sjostrom M, Bauman AE, Booth ML, Ainsworth BE et al. International physical activity questionnaire: 12-country reliability and validity. *Med Sci Sports Exerc* 2003; 35(8):1381-95.



- (104) Rutten A, Vuillemin A, Ooijendijk WT, Schena F, Sjoström M, Stahl T et al. Physical activity monitoring in Europe. The European Physical Activity Surveillance System (EUPASS) approach and indicator testing. *Public Health Nutr* 2003; 6(4):377-84.
- (105) Rutten A, Ziemainz H, Schena F, Stahl T, Stiggelbout M, Auweele YV et al. Using different physical activity measurements in eight European countries. Results of the European Physical Activity Surveillance System (EUPASS) time series survey. *Public Health Nutr* 2003; 6(4):371-6.
- (106) Rzewnicki R, Vanden Auweele Y, De Boudeaudhuij I. Addressing overreporting on the International Physical Activity Questionnaire (IPAQ) telephone survey with a population sample. *Public Health Nutr* 2003; 6(3):299-305.
- (107) Cambra S, Serra Majem LL, Tresserras R, Rodríguez F, Balias R, Vallbona C. *Llibre blanc: Activitat Física i Promoció de la Salut*. Barcelona: Departament de Sanitat i Seguretat Social, 1991.
- (108) Ministerio de Cultura: comportamiento cultural de los españoles. Madrid: 1985.
- (109) Beer-Borst S, Morabia A, Hercberg S, Vitek O, Bernstein MS, Galan P et al. Obesity and other health determinants across Europe: the EURALIM project. *J Epidemiol Community Health* 2000; 54(6):424-30.
- (110) Morabia A, Beer-Borst S, Hercberg S. Locally based surveys, unite! The EURALIM example. EURALIM Study Group. European Information Campaign on Diet and Nutrition. *Am J Public Health* 1998; 88(8):1153-5.

- (111) Beer-Borst S, Morabia A, Hercberg S, Bernstein MS, Galan P, Galasso R et al. Public health professionals evaluate EURALIM, a European information campaign on diet and nutrition. *Rev Esp Nutr Comunitaria* 2000; 6(3):123-131.
- (112) Beer-Borst S, Hercberg S, Morabia A, Bernstein MS, Galan P, Galasso R et al. Dietary patterns in six european populations: results from EURALIM, a collaborative European data harmonization and information campaign. *Eur J Clin Nutr* 2000; 54(3):253-62.
- (113) Astrup A. Healthy lifestyles in Europe: prevention of obesity and type II diabetes by diet and physical activity. *Public Health Nutr* 2001; 4(2B):499-515.
- (114) Mensink GB, Loose N, Oomen CM. Physical activity and its association with other lifestyle factors. *Eur J Epidemiol* 1997; 13(7):771-8.
- (115) Serra Majem LL, Román Viñas B, Ribas Barba L, Ramon JM, Lloveras G. Relación del consumo de alimentos y nutrientes con el hábito tabáquico. *Med Clin (Barc)* 2001; 116:129-132.
- (116) Jane M, Saltó E, Pardell H, Tresserras R, Guayta R, Taberner JL et al. Prevalencia del tabaquismo en Cataluña, 1982-1998: una perspectiva de género. *Med Clin (Barc)* 2002; 118(3):81-5.
- (117) Banegas Banegas JR, Díez Gañán L, Rodríguez-Artalejo F, González Enríquez J, Graciani Pérez-Regadera A, Villar Alvarez F. Mortalidad atribuible al tabaquismo en España en 1998. *Med Clin (Barc)* 2001; 117(18):692-4.

- (118) Prescott E, Osler M, Andersen PK, Hein HO, Borch-Johnsen K, Lange P et al. Mortality in women and men in relation to smoking. *Int J Epidemiol* 1998; 27(1):27-32.
- (119) Prescott E, Scharling H, Osler M, Schnohr P. Importance of light smoking and inhalation habits on risk of myocardial infarction and all cause mortality. A 22 year follow up of 12 149 men and women in The Copenhagen City Heart Study. *J Epidemiol Community Health* 2002; 56(9):702-6.
- (120) Nanette K Wenger. Situación actual de la prevención hormonal de la enfermedad coronaria en la menopausia. *Rev Esp Cardiol* 2003; 56:1-8.
- (121) Ramon JM. Tabaco y enfermedad coronaria: el abandono del tabaco es el mejor fármaco. *Rev Esp Cardiol* 2003; 56:436-437.
- (122) Ministerio de Sanidad y Consumo. Encuesta nacional de salud de España, 2001. Madrid: Ministerio de Sanidad y Consumo. Secretaría General Técnica. Centro de Publicaciones, 2002.
- (123) Edwards G, Anderson P, Babor TP, et al. *Alcohol Policy and the Public Good*. Oxford: Oxford University Press, 1994.
- (124) Salleras Sanmartí L, Bach Bach L. Alcohol y Salud. En: Piédrola Gil G, del Rey Calero J, Domínguez Carmona M, et al, editores. *Medicina Preventiva y Salud Pública*, 9ª ed. Barcelona: Masson-Salvat, 1991: 1278-93.

- (125) Aubà Llambrich J, Grupo de trabajo de alcohol de la semFYC. Alcohol. Barcelona: Sociedad Española de Medicina de Familia y Comunitaria, 2000.
- (126) Smith-Warner SA, Spiegelman D, Yaun S-S, Adami HO, van den Brandt PA, Folsom AR et al. Alcohol and breast cancer in women: a pooled analysis of cohort studies. JAMA 1998; 279:535-40.
- (127) Kune GA, Vitetta L. Alcohol consumption and the etiology of colorectal cancer: a review of the scientific evidence from 1957 to 1991. Nutr Cancer 1992; 18:97-111.
- (128) Baer DJ, Judd JT, Clevidence BA, Muesing RA, Campbell WS, Brown ED et al. Moderate alcohol consumption lowers risk factors for cardiovascular disease in postmenopausal women fed a controlled diet. Am J Clin Nutr 2002; 75(3):593-9.
- (129) Rimm EB, Williams P, Fosher K, Criqui M, Stampfer MJ. Moderate alcohol intake and lower risk of coronary heart disease: meta-analysis of effects on lipids and haemostatic factors. BMJ 1999; 319:1523-8.
- (130) Rodríguez Artalejo F, Banegas Banegas JR. Recomendaciones sobre el consumo de bebidas alcohólicas en España. En: SENC (Sociedad Española Nutrición Comunitaria), editor. Guías Alimentarias para la Población Española. Madrid: IM&C, S.A., 2001: 175-182.
- (131) Rimm E. Alcohol and cardiovascular disease. Curr Atheroscler Rep 2000; 2(6):529-35.

- (132) Blázquez E. Alcoholismo. In: Martínez JA, Astiasarán I, Madrigal H, editores. Alimentación y Salud Pública. Madrid: McGraw-Hill Interamericana, 2001: 213-217.
- (133) Gili M. Epidemiología y prevención de los problemas relacionados con el alcohol. En: Martínez F, Antó JM, Castellanos PL, Gili M, Marset P, Navarro V, editores. Salud Pública. Madrid: McGraw-Hill Interamericana, 1999: 659-677.
- (134) Serra-Majem L, Santana-Armas JF, Ribas L, Salmona E, Ramon JM, Colom J et al. A comparison of five questionnaires to assess alcohol consumption in a Mediterranean population. Public Health Nutr 2002; 5(4):589-594.
- (135) Bradley KA, Boyd-Wickizer J, Powell SH, Burman ML. Alcohol screening questionnaires in woman. A critical review. JAMA 1998; 280:166-171.
- (136) Woteki CE. Measuring Dietary Patterns in Surveys of Physical Fitness and Activity. En: U.S.Department of Health and Human Services, editor. Assessing Physical Fitness and Physical Activity in Population-Based Surveys. Washington: National Center For Health Statistics, 1989: 187-195.
- (137) Mensink GB, Deketh M, Mul MD, Schuit AJ, Hoffmeister H. Physical activity and its association with cardiovascular risk factors and mortality. Epidemiology 1996; 7(4):391-7.

- (138) Bouchard C, Shepard RJ, Stephens T. Physical activity: Fitness and health. Proceedings and consensus statement. Champaign, IL: Human Kinetics Publishers, 1994.
- (139) Guidelines for the treatment of mild hypertension: memorandum from a WHO/ISH meeting. *Hypertension* 1983;394-397.
- (140) Weinsier RL, Hunter GR, Desmond RA, Byrne NM, Zuckerman PA, Darnell BE. Free-living activity energy expenditure in women successful and unsuccessful at maintaining a normal body weight. *Am J Clin Nutr* 2002; 75(3):499-504.
- (141) Becker ES, Margraf J, Turke V, Soeder U, Neumer S. Obesity and mental illness in a representative sample of young women. *Int J Obes Relat Metab Disord* 2001; 25 Suppl 1:S5-9.
- (142) Doll R, Peto R. The causes of cancer: quantitative estimates of avoidable risk of cancer in the United States today. *J Natl Cancer Inst* 1981; 66:1191-1308.
- (143) Pérez C, Van Praagh E, Gibney M, Sjostrom M. ILSI Europe Workshop on Diet and Physical activity-interactions for health: Summary and conclusions. *Public Health Nutr* 1999; 2:321-326.
- (144) Defay R, Delcourt C, Ranvier M, Lacroux A, Papoz L. Relationships between physical activity, obesity and diabetes mellitus in a French elderly population: the POLA study. *Pathologies Oculaires liees a l' Age. Int J Obes Relat Metab Disord* 2001; 25(4):512-8.

- (145) Hu FB, Manson JE, Stampfer MJ, Colditz G, Liu S, Solomon CG et al. Diet, lifestyle, and the risk of type 2 diabetes mellitus in women. *N Engl J Med* 2001; 345 (11):790-7.
- (146) Alois JR. Skeletal mass and body composition in marathon runners. *Metabolism* 1978; 12:1783-1796.
- (147) Dalen N, Olsson KE. Bone mineral content and physical activity. *Acta Orthop Scand* 1974; 45:170-174.
- (148) Gerdhem P, Akesson K, Obrant KJ. Effect of previous and present physical activity on bone mass in elderly women. *Osteoporos Int* 2003; 14(3):208-12.
- (149) Wolff I, van Croonenborg JJ, Kemper HC, Kostense PJ, Twisk JW. The effect of exercise training programs on bone mass: a meta-analysis of published controlled trials in pre-and postmenopausal women. *Osteoporos Int* 1999; 9(1):1-12.
- (150) Fredricson M, Bengtsson NO, Hardell NL, Axelson O. Colon Cancer, physical activity and occupational exposures. A case control study. *Cancer* 1989; 63:1838-1842.
- (151) Gerharsson M, Morell SE, Kiriranta H, Pedersen NL, Ahlbom A. Sedentary jobs and colon cancer. *Am J Epidemiol* 1986; 123:775-780.
- (152) Hill MJ. Diet, physical activity and cancer risk. *Public Health Nutr* 1999; 2(3A):397-401.

- (153) Fox KR. The influence of physical activity on mental well-being. *Public Health Nutr* 1999; 2(3A):411-8.
- (154) Larsson U, Karlsson J, Sullivan M. Impact of overweight and obesity on health-related quality of life-a Swedish population study. *Int J Obes Relat Metab Disord* 2002; 26(3):417-24.
- (155) De Cambra S, Serra Majem L, Tresserras R, et al. Activitat física i promoció de la salut. Llibre blanc. Barcelona: Departament de Sanitat i Seguretat Social, 1991.
- (156) Aranceta J, Serra-Majem L, et al. Estructura general de las guías alimentarias para la población Española. Decálogo para una dieta saludable. *Guías alimentarias para la población española*. Madrid: IM&C, S.A., 2001: 183-194.
- (157) Feinberg M. Vers une solution a l'incohérence des tables de composition: les banques de données sur la composition des aliments. *Cah Nutr Diét* 1991; 26:270-274.
- (158) Feinberg M, Favier JC, Ireland.Ripert J. Répertoire général des aliments. Paris: Tec & Doc Lavoisier, 1991.
- (159) Salleras L, Pardell H, Saltó E, et al. Consejo antitabaco. *Med Clin (Barc)* 1994; 102:S109-S117.
- (160) World Health Organization. Guidelines for controlling and monitoring the tobacco epidemic. Geneva: Tobacco or Health Programme, WHO, 1997.



- (161) Margetts BM, Nelson M. Design Concepts in Nutritional Epidemiology. Oxford: Oxford University Press, 1991.
- (162) Ramon JM, Micalo T, Benitez D, Escolano L, Escolano L, Pe P et al. Hábitos dietéticos de dos poblaciones de la provincia de Barcelona (I): diseño y validación de un cuestionario semicuantitativo de frecuencia de consumo de alimentos. Med Clin (Barc) 1994; 103(1):1-4.
- (163) Gibson RS. Principles of Nutritional Assessment. New York: Oxford University Press, 1990.
- (164) Willett W. Nutritional epidemiology. New York: Oxford University Press, 1990.
- (165) Sempos CT. Invited commentary: some limitations of the semiquantitative food frequency questionnaire. Am J Epidemiol 1992; 135:1127-1132.
- (166) Briefel RR, Flegal Km, Winn DM, Loria CM, Johnson CL, Sempos CT. Assessing the nation's diet: Limitations of the food frequency questionnaire. J Am Diet Assoc 1992; 92:959-962.
- (167) Bughurst KI, Baghurst PA. The uses of food composition data in nutritional epidemiology. En: Greenfield H (ed), editor. Uses and abuses of food composition data. Food Australia, 1990: 115-135.
- (168) Farran A, Zamora R, Cervera P. Tablas de composición de los alimentos. Taules de composició d'aliments. Barcelona: Edicions de la Universitat de Barcelona. Madrid: McGraw-Hill Interamericana, 2004.

- (169) Mataix Verdú J. Tabla de composición de alimentos. 4ª ed. Granada: Instituto de Nutrición y Tecnología de alimentos: Universidad de Granada, 2003.
- (170) Moreiras O, et al. Tablas de composición de alimentos. 7ª ed. Madrid: Pirámide, 2003.
- (171) Craig CL, Russel SJ. Reliability and validity of measures of adult physical activity patterns. Can public health surveillance of physical activity be standardized internationally? *Med Sci Sports Exerc* 1999; 31:389.
- (172) Sjöstrom M, Bull F, Craig C, for the IPAQ Committees. Towards standardized global assessment of health-related physical activity the International Physical Activity Questionnaire (IPAQ). *Med Sci Sports Exerc* 2002; 33.
- (173) Arija V, Fernandez-Ballart J, Cuco G, Marti-Henneberg C, Salas Salvadó J. Consumo, hábitos alimentarios y estado nutricional de la población de Reus (IX). Evolución del consumo de alimentos, de su participación en la ingestión de energía y nutrientes y de su relación con el nivel socioeconómico y cultural entre 1983 y 1993. *Med Clin (Barc)* 1996; 106(5):174-9.
- (174) Arija V, Salas Salvado J, Fernandez-Ballart J, Cuco G, Marti-Henneberg C. Consumo, hábitos alimentarios y estado nutricional de la población de Reus (VIII). Evolución de la ingestión de energía y nutrientes entre 1983 y 1993. *Med Clin (Barc)* 1996; 106(2):45-50.

- (175) Moreiras O, Carbajal A, Cabrera L, Cuadrado C. Tablas de composición de alimentos. Madrid: Pirámide, 1999.
- (176) Scientific Committee for Food of the European Community. Nutrients and energy intakes for the European Community. Reports of the Scientific Committee for Food, 31st series. Commission of the European Communities, Directorate General Industry. Luxembourg: 1993.
- (177) Mataix Verdú J, Aranceta Bartrina J. Recomendaciones nutricionales y alimentarias. En: Mataix Verdú J, editor. Nutrición y alimentación humana. Madrid: Ergon, 2002: 248-269.
- (178) Serra-Majem L, Aranceta Bartrina J. Objetivos nutricionales para la población española. Consenso de la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria. En: SENC (Sociedad Española Nutrición Comunitaria), editor. Guías Alimentarias para la Población Española. Madrid: 2001: 345-351.
- (179) Santé Québec, Bertrand L (sous la direction de). Les Québécois mangent-ils mieux?. Rapport de l'Enquête Québécoise sur la nutrition, 1990. Montréal: Ministère de la Santé et des Services Sociaux, Gouvernement du Québec, 1995.
- (180) Agudo A, Amiano P, Barcos A, Barricarte A, Beguiristain JM, Chirlaque MD et al. Dietary intake of vegetables and fruits among adults in five regions of Spain. EPIC Group of Spain. European Prospective Investigation into Cancer and Nutrition. Eur J Clin Nutr 1999; 53(3):174-80.

- (181) SENC (Sociedad Española Nutrición Comunitaria). Guías Alimentarias para la Población Española. Recomendaciones para una dieta saludable. Madrid: IM&C, S.A., 2001.
- (182) Serra-Majem L, Aranceta J. Nutritional objectives for the Spanish population. Consensus from the Spanish Society of Community Nutrition. Public Health Nutr 2001; 4(6A):1409-13.
- (183) Pao EM, Cypel YS. Cálculo de la ingesta alimentaria. En: Ziegler EE, Filer LJ, editores. Conocimientos actuales sobre nutrición. Washington: ILSI, Organización Panamericana de la Salud, 1997: 531-541.
- (184) Clapp JA, McPherson RS, Reed DB, Hsi BP. Comparison of a food frequency questionnaire using reported vs standard portion sizes for clasifying individuals according to nutrient intake. J Am Diet Assoc 1991; 91:316-320.
- (185) Ortega RM, Requejo AM. Encuestas nutricionales individuales. Criterios de validez. Nutr Obes 2000; 3:177-185.
- (186) Generalitat de Catalunya. Departament de Sanitat i Seguretat Social. La Salut i els Serveis Sanitaris a Catalunya: la visió dels ciutadans l'any 2002. Barcelona: 2003.
- (187) Serra L, Navarro MC, Lainez P, Ribas L. Encuesta Nutricional de Canarias. Factores de riesgo cardiovascular. Sta. Cruz de Tenerife: Servicio Canario de Salud, 1999.

- (188) Departament de Sanitat i Seguretat Social. Generalitat de Catalunya. Pla de salut de Catalunya 2002-2005. Estratègies de salut per a l'any 2010. Barcelona: Departament de Sanitat i Seguretat Social, 2003.
- (189) Dowler E. Inequalities in diet and physical activity in Europe. *Public Health Nutr* 2001; 4(2B):701-9.
- (190) Bellisle F. Food choice, appetite and physical activity. *Public Health Nutr* 1999; 2(3A):357-61.
- (191) Álvarez JC, Franch J, Álvarez F, De Pablo ML, Hernández R, Cueto A. La obesidad en la provincia de León. Distintos criterios, diferentes prevalencias. *Aten Primaria* 1992; 10:1013-1018.
- (192) Vioque J, Quiles J. Resultados preliminares. Encuesta de nutrición de la Comunidad Valenciana. En: Serra Majem L, Aranceta J, Mataix J, editores. Documento de Consenso: Guías alimentarias para la población española. Barcelona: SG editores, Sociedad Española de Nutrición Comunitaria, 1995: 121-124.
- (193) Black AE, Cole TJ. Biased over-or under-reporting is characteristic of individuals whether over time or by different assessment methods. *J Am Diet Assoc* 2001; 101(1):70-80.
- (194) Goris AH, Meijer EP, Westerterp KR. Repeated measurement of habitual food intake increases under-reporting and induces selective under-reporting. *Br J Nutr* 2001; 85(5):629-34.

- (195) Kortzinger I, Bierwag A, Mast M, Muller MJ. Dietary underreporting: validity of dietary measurements of energy intake using a 7-day dietary record and a diet history in non-obese subjects. *Ann Nutr Metab* 1997; 41(1):37-44.
- (196) Braam LA, Ocke MC, Bueno-de-Mesquita HB, Seidell JC. Determinants of obesity-related underreporting of energy intake. *Am J Epidemiol* 1998; 147(11):1081-6.
- (197) Kretsch MJ, Fong AK, Green MW. Behavioral and body size correlates of energy intake underreporting by obese and normal-weight women. *J Am Diet Assoc* 1999; 99(3):300-308.
- (198) Voss S, Kroke A, Klipstein-Grobusch K, Boeing H. Obesity as a major determinant of underreporting in a self-administered food frequency questionnaire: results from the EPIC-Potsdam Study. *Z Ernährungswiss* 1997; 36(3):229-36.
- (199) Gilliat-Wimberly M, Manore MM, Woolf K, Swan PD, Carroll SS. Effects of habitual physical activity on the resting metabolic rates and body compositions of women aged 35 to 50 years. *J Am Diet Assoc* 2001; 101(10):1181-8.
- (200) Agudo A, Pera G. Vegetable and fruit consumption associated with anthropometric, dietary and lifestyle factors in Spain. EPIC Group of Spain. *European Prospective Investigation into Cancer. Public Health Nutr* 1999; 2(3):263-71.

- (201) Mattisson I, Wirfalt E, Gullberg B, Berglund G. Fat intake is more strongly associated with lifestyle factors than with socio-economic characteristics, regardless of energy adjustment approach. *Eur J Clin Nutr* 2001; 55(6):452-61.
- (202) Dallosso HM, McGrother CW, Matthews RJ, Donaldson MM, Leicestershire MRC Incontinence Study Group. The association of diet and other lifestyle factors with overactive bladder and stress incontinence: a longitudinal study in women. *BJU Int* 2003; 92(1):69-77.
- (203) Dukas L, Willett WC, Giovannucci EL. Association between physical activity, fiber intake, and other lifestyle variables and constipation in a study of women. *Am J Gastroenterol* 2003; 98(8):1790-6.
- (204) Martinez-Ros MT, Tormo MJ, Navarro C, Chirlaque MD, Perez-Flores D. Extremely high prevalence of overweight and obesity in Murcia, a Mediterranean region in south-east Spain. *Int J Obes Relat Metab Disord* 2001; 25(9):1372-80.
- (205) Norman A, Bellocco R, Vaida F, Wolk A. Total physical activity in relation to age, body mass, health and other factors in a cohort of Swedish men. *Int J Obes Relat Metab Disord* 2002; 26(5):670-5.

## 9. Anexos

---



## ANEXO 1

## Municipios base de la muestra

< 10000 Habitantes	> 10000 - <100000 Habitantes		
Alcanar Alella Alfara de Carles Alins Argelaguer Argentera L'Armentera Arnes Begur Bell-lloc d'Urgell Bellmunt del Priorat Besalú Cabrera de Mar Castell de l'Areny Castellfollit de la Roca Castellnou de Seana El Cogul Esponellà Fígols i Alinyà Folgueroles Fontanilles Ger Isòvol Llavorsí La Masó El Milà Montagut de Fluvià Puigvert d'Agramunt Rialp Rubió Sant Jaume de Llierca Sant Quirze del Vallès Sant Martí de Tous Sort Teià Tirvia Tivenys de Tortosa Torres de Segre Torroella de Montgrí Tortellà Ullastrell Vilabertran Vilada Viladecavalls Vilajuïga El Vilosell	Amposta Arenys de Mar Berga Canovelles Cerdanyola del Vallès Figueres Gavà La Llagosta Manlleu El Masnou Montcada i Reixac Montornès del Vallès Palafrugell Premià de Mar Ripollet Salt Sant Andreu de la Barca Sant Celoni Sant Cugat del Vallès La Seu d'Urgell Sitges Tàrraga Tortosa Valls El Vendrell Vic Vilanova i la Geltrú Vilassar de Mar		
	<table border="1"> <thead> <tr> <th data-bbox="802 1402 1227 1440">&gt; 100000 Habitantes</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td data-bbox="802 1440 1227 1915">           Barcelona            Girona            L'Hospitalet de Llobregat            Lleida            Mataró            Sta. Coloma de Gramenet            Tarragona            Terrasa         </td> </tr> </tbody> </table>	> 100000 Habitantes	Barcelona Girona L'Hospitalet de Llobregat Lleida Mataró Sta. Coloma de Gramenet Tarragona Terrasa
> 100000 Habitantes			
Barcelona Girona L'Hospitalet de Llobregat Lleida Mataró Sta. Coloma de Gramenet Tarragona Terrasa			

## 1a. ENTREVISTA

núm.





## IDENTIFICACIÓ

Nom \_\_\_\_\_

Cognoms \_\_\_\_\_

Adreça \_\_\_\_\_

Municipi \_\_\_\_\_

Telèfon \_\_\_\_\_

0. Titular

1. Reserva 1a.

2. Reserva 2a.

3. Altres reserves núm. \_\_\_\_\_ (especificar el núm. en la casella)

---

Enquestador



Hora de l'enquesta





Dia de l'enquesta







Dia de la setmana

1. dilluns

5. divendres

2. dimarts

6. dissabte

3. dimecres

7. diumenge

4. dijous

PRIMER RECORDATORI DE 24 HORES				
Acció	Hora	Volum	Aliment. Preparació	Quantitat
En llevar-se				
Esmorzar				
Mig matí				
Dinar				
Berenar				
Sopar				
Ressopó				
Entre hores				
En allitar-se				

## QÜESTIONARI DE FREQUÈNCIA DE CONSUM D'ALIMENTS

A continuació li preguntaré amb quina freqüència acostuma a prendre els aliments del següent llistat:

NO EL PRENC MAI (Mai), DIÀRIAMENT (D), SETMANALMENT (S), MENSUALMENT (M) o ANUALMENT (A)  
i acte seguit la freqüència amb la qual els acostuma a prendre.

	Mai	D	S	M	A		Mai	D	S	M	A
1. Pa blanc						39. Llet sencera					
2. Pa integral						40. Llet semidescremada					
3. Pasta						41. Llet descremada					
4. Arròs						42. Flams, cremes					
5. Cereals dolços (Tipus esmorzar)						43. Iogurts (naturals i diferents sabors)					
6. Cereals sense sucre						44. Iogurts amb fruites					
7. Müesli						45. Iogurts desnatats					
8. Patates						46. Nata, crema de llet					
9. Llegums						47. Formatge fresc (mató, burgos,...)					
10. Carn de bou-vedella						48. Formatge semisec (bola, manxego,...)					
11. Carn de porc (excepte embotits)						49. Formatge sec					
12. Pernil (dolç o salat)						50. Mantega					
13. Llonganissa, xoriço, sobrassada, embotits						51. Oli d'oliva					
14. Fetge						52. Olives					
15. Altres vísceres						53. Olives farcides					
16. Carn d'aviram						54. Altres olis (gira-sol, blat de moro)					
17. Ous						55. Maionesa					
18. Carn de caça						56. Llard					
19. Peix de riu						57. Quetxup, mostassa					
20. Peix blanc de mar (lluç)						58. Fruites seques					
21. Peix blau de mar (tonyi, anxova, bonítol, sardi.)						59. Sucre					
22. Pop, calamar, sèpia						60. Mel					
23. Marisc						61. Pastisseria (croissants, "Donuts",...)					
24. Pomes						62. Galetes					
25. Peres						63. Begudes refre. sense gas					
26. Taronges, mandarines, cítrics						64. Begudes refre. amb gas					
27. Plàtans						65. Caramels i lliminadures					
28. Altres fruites						66. Xocolata					
29. Suc de fruites						67. Cafè					
30. Mermelada, fruita en conserva, en almívar						68. Te					
31. Enciam o amanides						69. Cervesa, sidra					
32. Verdures cuites (espinacs, mongetes,...)						70. Vi de taula, cava					
33. Tomàquet						71. Vi dolç, vermut, aperitiu					
34. Tomàquet fregit						72. Licors, brandi (ginebra, rom,...), combinats, whisky					
35. Cebes						73. Vodka, aiguardent					
36. Pebrots						74. Aigua de l'aixeta					
37. Pastanagues						75. Aigua embot. sense gas					
38. Altres hortalisses						76. Aigua embot. amb gas					
						77. Altres					

Dels aliments i begudes que figuren en el cartró, indiqui per ordre:

• quins 3 prefereix 1    2    3    • quins 3 rebutja 1    2    3

**SOCIOECONÒMICA**

**1. Sexe**

1. Home
2. Dona

**2. Any de naixement**

**3. Quin és el seu estat civil?**

1. Solter/a
2. Casat/da
3. Viudo/a
4. Separat/da
5. Divorciat/da

**4. Quina és la seva situació en relació amb el cap de família?**

1. Cap de família
2. Cònjuge
3. Pare/mare. Sogre/a
4. Fill/a. Gendre/nora
5. Altres \_\_\_\_\_

**5. Amb qui conviu actualment?**

1. Sol/a
2. Parella / cònjuge
3. Fills
4. Pares
5. Pare/mare
6. Germans
7. Parella i fills
8. Pares i germans
9. Altres \_\_\_\_\_

**6. Quantes persones conviuen a la llar (comptant-se vostè)?**

**7. On va néixer?**

Codi de la província

**8. Si no ha nascut en aquest municipi, quin any va venir a viure-hi?**

**9. Quin és el nivell màxim d'estudis assolit per vostè i pel cap de família, si vostè no l'és?**

0. NP té 6 anys
1. No sap llegir ni escriure
2. No ha cursat estudis però sap llegir i escriure
3. Primària incompleta
4. EGB o similar
5. Formació professional (I o II) o similar
6. Batxillerat, BUP o similar
7. COU o similar
8. Estudis universitaris de grau mitjà (escola universitària)
9. Estudis de grau superior (facultat o escola tècnica superior)

Entrevistat  Cap de família

**10. Quina és la seva situació laboral i la del cap de família si vostè no l'és?**

0. NP (<6 anys) (Passar a la pàg. 13)
1. Treballa
2. Atur (Passar a la pàg. 12)
3. Mestressa de casa (Passar a la pàg. 13)
4. Jubilat (Passar a la pàg. 13)
5. Estudiant (Passar a la pàg. 13)
6. Incapacitat (Passar a la pàg. 13)
7. Servei militar (Passar a la pàg. 13)
- Entrevistat  Cap de família

**PER ALS QUE TREBALLEN**

**11. En el seu treball, quin horari realitza?**

1. Jornada partida
2. Jornada continuada principalment matins
3. Jornada continuada principalment tardes
4. Jornada continuada principalment nits
5. Torns
6. Altres situacions: Especificar \_\_\_\_\_
- (Passar a la pàg. 13)

**PER A ATURATS**

**12. Quant temps fa que està aturat?**

1. Menys de 3 mesos
2. De 3 a 12 mesos
3. De 12 a 36 mesos
4. Més de 3 anys

**PER A TOTHOM**

**13. Quina és la seva categoria professional actual o la del darrer treball realitzat? Si no la té, la del cap de família.**

0. NP No té categoria professional (No ha treballat mai)
1. Empresari o autònom amb assalariats
2. Empresari o autònom sense assalariats
3. Professional liberal
4. Director/gerent
5. Tècnic superior
6. Tècnic mitjà
7. Resta de personal administratiu, comercial o tècnic
8. Capatàs, contramestre
9. Obrer qualificat
10. Obrer no qualificat
11. Treballador del sector de serveis
12. Treballador agrícola
13. Militars
14. No classificables
- Entrevistat  Cap de família

**HÀBITS**

14. Quin dels següents àpats fa habitualment?

En llevar-se .....	<input type="checkbox"/>
Esmorzar .....	<input type="checkbox"/>
Mig matí .....	<input type="checkbox"/>
Dinar .....	<input type="checkbox"/>
Berenar .....	<input type="checkbox"/>
Sopar .....	<input type="checkbox"/>
Ressopó .....	<input type="checkbox"/>
Menjar entre hores .....	<input type="checkbox"/>
Altres .....	<input type="checkbox"/>
TOTAL .....	<input type="checkbox"/>

15. Freqüència amb què sopeu o dineu a:

	D	S	M	A
1. Casa d'amics, familiars, companys				
2. Restaurant				
3. <i>Fast food</i> (hamburguesa, altres,...)				
4. Bar				
5. Cafeteria treball				

16. Habitualment, durant la setmana laboral (de dilluns al matí a divendres al migdia), amb quina freqüència ...

esmorzeu a casa?

dineu a casa?

sopeu a casa?

17. Sortiu habitualment el cap de setmana?

1. Sí

2. No

18. EN CAS AFIRMATIU: On us allotgeu?

1. Casa o apartament de propietat

2. Casa o apartament de lloguer

3. Hotel

4. Càmping

5. No sortim

6. Altres \_\_\_\_\_

19. Habitualment, durant el cap de setmana (de divendres a la nit a diumenge a la nit), amb quina freqüència...

esmorzeu a casa?

dineu a casa?

sopeu a casa?

**ANTROPOMETRIA**

Ens podria dir quin és el seu:

Pes actual    kg

Pes habitual    kg

Pes màxim    kg Edat

**AVALUACIÓ DE L'ESTAT NUTRICIONAL**

Pes     kg 0,5

Talla     cm 0,2

Perímetre de la cintura     cm 0,2

Perímetre de la cadera     cm 0,2

Distància intercondílica     mm 0,1

Perímetre braquial     cm 0,2

**BIOQUÍMICA**

Ha estat seleccionat per a fer-se l'anàlisi de sang:

1. Sí

2. NO

Accepta 1. Sí

2. No

Data de l'extracció

Lloc de l'extracció \_\_\_\_\_

## 2a. ENTREVISTA

núm. 

## IDENTIFICACIÓ

Nom \_\_\_\_\_

Cognoms \_\_\_\_\_

Adreça \_\_\_\_\_

Municipi \_\_\_\_\_

Codi Postal \_\_\_\_\_ Telèfon \_\_\_\_\_

0. Titular

1. Reserva 1a.

2. Reserva 2a.

3. Altres reserves núm. \_\_\_\_\_ (especificar el núm. en la casella)

\_\_\_\_\_

Enquestador

Hora de l'enquesta

Dia de l'enquesta

Dia de la setmana

1. dilluns

5. divendres

2. dimarts

6. dissabte

3. dimecres

7. diumenge

4. dijous

SEGON RECORDATORI DE 24 HORES				
Acció	Hora	Volum	Aliment. Preparació	Quantitat
En llevar-se				
Esmorzar				
Mig matí				
Dinar				
Berenar				
Sopar				
Ressopó				
Entre hores				
En allitar-se				



TAD

TAS

(1a. presa de tensió)

## MALALTIES CRÒNIQUES

## 1. Ha seguit cap dieta o règim durant els darrers 12 mesos?

1. Sí
2. No (Passar a la pàg. 2)

## EN CAS AFIRMATIU: Qui li va prescriure?

1. Metge
2. Amic
3. Familiar
4. Professional no mèdic
5. Altres \_\_\_\_\_

## 2. Segueix en l'actualitat un règim dietètic?

1. Sí
2. No (Passar a la pàg. 4)

## EN CAS AFIRMATIU: Per quin motiu?

1. Diabetis (sucre)
2. Hipertensió (sal)
3. Excés de pes
4. Colesterol (greix)
5. Altres \_\_\_\_\_

## 3. El guarda?

1. Sí (Mostrar)
2. No (Passar a la pàg. 4)

## EN CAS AFIRMATIU: Procedència:

1. Metge ICS/DSSS
2. Metge privat
3. Hospital
4. Laboratori
5. Altres \_\_\_\_\_

## 4. Li han determinat mai el colesterol a la sang?

1. Sí
2. No (Passar a la pàg. 7)
3. NS/NC (Passar a la pàg. 7)

## EN CAS AFIRMATIU: Quant temps fa?

(si fa 5 anys o més, codificar com 88 mesos)

mesos

## 5. Té o ha tingut excés de colesterol a la sang?

1. Sí
2. No (Passar a la pàg. 7)
3. NS/NC (Passar a la pàg. 7)

## 6. Es medica per l'excés de colesterol?

1. Sí
2. No
3. NS/NC

## EN CAS AFIRMATIU:

Quin(s) medicament(s) \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## 7. Quin greix acostuma a utilitzar per:

Fregir?  Cuinar?  Amanir?

1. Oli d'oliva verge
2. Oli d'oliva
3. Oli de gira-sol
4. Oli de blat de moro
5. Llard
6. Mantega
7. Margarina
8. Altres olis vegetals

## 8. Pren algun oli de peix, algun «reconstituent» dietètic (gelea reial,...)?

1. Sí
2. No

## EN CAS AFIRMATIU:

Nom: 1. \_\_\_\_\_

Freqüència: 1 2 3 4 5 D S M A

Nom: 2. \_\_\_\_\_

Freqüència: 1 2 3 4 5 D S M A

## 9. Li han pres mai la tensió arterial?

1. Sí
2. No
3. NS/NC

## EN CAS AFIRMATIU: Quant temps fa?

1. Menys d'un any
2. Més d'un any

10. És hipertens (sap si té la tensió de la sang alta)?

- 1. Sí
- 2. No
- 3. NS/NC

11. Es medica per la tensió alta?

- 1. Sí
- 2. No
- 3. NS/NC

EN CAS AFIRMATIU:

Quin(s) medicament(s) \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

12. És diabètic?

- 1. Sí
- 2. No (Passar a la pàg. 13)
- 3. NS/NC (Passar a la pàg. 13)

EN CAS AFIRMATIU: Quant temps fa?

anys

Es tracta amb...?

- 1. Insulina
- 2. Dieta
- 3. Hipoglicèmics orals (pastilles)\*
- 4. Dieta i insulina
- 5. Dieta i hipoglicèmics orals\*
- 6. No em tracto amb res
- 7. NS/NC
- 8. Altres \_\_\_\_\_

\*En cas de prendre pastilles, especifiqueu el nom:

\_\_\_\_\_

13. El metge o la infermera l'han pesat mai?

- 1. Sí
- 2. No
- 3. NS/NC

EN CAS AFIRMATIU: Quant temps fa?

mesos

14. On es pesa habitualment?

- 1. A casa
- 2. A la farmàcia
- 3. Al consultori del metge/ambulatori
- 4. En un altre lloc
- 5. No em peso mai
- 6. NS/NC

15. Es considera obès o amb excés de pes?

- 1. Sí
- 2. No (Passar a la pàg. 17)

16. Li preocupen els possibles efectes del seu excés de pes sobre la salut?

- 1. Sí, molt
- 2. Bastant
- 3. No gaire / poc
- 4. En absolut

17. Ha intentat mai reduir pes?

- 1. Sí
- 2. No

18. Quin és, segons la seva opinió, el millor mètode per perdre pes?

- 1. Menjar menys
- 2. No beure alcohol
- 3. Fer més exercici físic
- 4. Prendre pastilles per a la gana
- 5. Altres \_\_\_\_\_

19. Considera que el seu pes és i ha estat estable al llarg de la seva vida, o bé tot el contrari?

- 1. Estable
- 2. Inestable (canviant)

20. Pren algun preparat o complex vitamínic?

- 1. Sí
- 2. No

EN CAS AFIRMATIU: mostreu (Especifiqueu dosis o tipus, per si ni ha més d'un, copieu la fórmula si és necessari)

Nom: 1. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Freqüència: 1 2 3 4 5 D S M A

Nom: 2. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Freqüència: 1 2 3 4 5 D S M A

Nom: 3. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Freqüència: 1 2 3 4 5 D S M A

Quant temps fa que el pren?

Nom 1   mesos

Nom 2   mesos

Nom 3   mesos

21. Pren sal iodada o iodofluorada?   
 1. Sí 2. No

22. Pren algun altre medicament?   
 (Per a l'asma, bronquitis, cor,...)  
 1. Sí 2. No

EN CAS AFIRMATIU: mostreu (Especifiqueu dosis o tipus, per si ni ha més d'un, copieu la fórmula si és necessari)

Nom: 1. \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

Freqüència: 1 2 3 4 5 D S M A

Nom: 2. \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

Freqüència: 1 2 3 4 5 D S M A

Nom: 3. \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

Freqüència: 1 2 3 4 5 D S M A


Quant temps fa que el pren?

Nom 1   mesos

Nom 2   mesos

Nom 3   mesos

**CONSUM DE TABAC**

23. Fuma actualment?   
 1. Sí, regularment  
 2. No (Passar a la pàg. 25)  
 3. Ocasionalment (menys d'1 cigarreta al dia)   


24. Quantes cigarretes fuma de mitjana cada dia?

25. Ha fumat mai en el passat?   
 1. Sí regularment (almenys 6 mesos)  
 2. No (passar a la pàg. 30)  
 3. Ocasionalment (menys d'1 cigarreta al dia)

26. Quan va deixar de fumar?   
 1. Fa menys d'1 mes  
 2. Fa d'1 a 6 mesos  
 3. Fa de 6 a 12 mesos  
 4. Fa més d'1 any, el 19

27. Ha fumat mai cigars o pipa?   
 1. No  
 2. Sí, però ho vaig deixar  
 3. Ocasionalment (menys d'1 al dia)  
 4. De forma regular (diàriament en l'actualitat)

28. FUMADORS (cigarretes, cigar, pipa) i EX-FUMADORS  
 A quina edat va començar a fumar?

Cigarretes als   anys

Cigars als   anys

Pipa als   anys

29. NOMÉS FUMADORS

On compra el tabac habitualment?   
 1. Estanc  
 2. Màquina del bar  
 3. Màquina del carrer  
 4. Venda ambulat  
 5. Bar/restaurant/menjador  
 6. Andorra  
 7. Altres \_\_\_\_\_

**CONSUM D'ALCOHOL**

30. Durant la darrera setmana (7 dies) quantes racions de les següents begudes alcohòliques ha begut?

- 1. Cervesa   Mitjanes
- 2. Cervesa   Quintos
- 3. Cervesa sense alcohol   Mitjanes
- 4. Vi negre   Copes
- 5. Vi blanc   Copes
- 6. Xerès-Mançanilla   Copes petites
- 7. Moscatell   Copes petites

- 8. Cava-xampany   Copes
- 9. Combinats: Cubalibres, Vodka amb...   Vasos
- 10. Anís, conyac   Copes
- 11. Anís, conyac en cigaló   1/2 Tassa
- 12. Whisky, pastís (amb gel o aigua,...)   Vasos
- 13. Licors de préssec, poma (dolços)   Copes/vasos

## ACTIVITAT FÍSICA

31. Quina activitat física fa en el seu treball, estudi, o feina de casa?

1. El meu treball és bàsicament d'estar assegut i caminar poc (funcionari, administratiu, taxista,...).
2. Al meu treball camino força però no faig cap esforç vigorós (venedor, industrial,...).
3. Al meu treball camino i faig esforços vigorosos sovint (carter, transportista, pagès,...).
4. El meu treball és bàsicament vigorós i de molta activitat (construcció, carregadors, treball industrial vigorós,...).

32. Quina activitat fa en el temps de lleure?

Si varia amb l'estació, escollir el grup més representatiu (només 1 grup).

1. Lectura, televisió, i activitats que no requereixin activitat física.
2. Caminar, anar amb bicicleta, pescar, jardineria (no s'inclou el transport d'anar i tornar del treball) almenys 4 cops per setmana.
3. Córrer, esquiar, fer gimnàstica, jocs de pilota, o esports vigorosos regularment.
4. Entrenament esportiu uns quants cops per setmana d'esports vigorosos.

33. Quants cops per setmana realitza les activitats referides en la pregunta anterior?

34. Quants minuts camina diàriament per anar i tornar del treball? (Si la resposta es fa en metres o en illes de cases utilitzeu l'Annex 1)

1. Cap (no camino)
2. Menys de 15 minuts
3. Entre 15 i 29 minuts
4. Entre 30 i 44 minuts
5. Entre 45 i 59 minuts
6. Entre 60 i 119 minuts
7. Més de 120 minuts

35. Quantes vegades realitza activitats físiques de com a mínim 20-30 minuts que comportin un esforç o dificultat respiratòria i un augment de la perspiració (sudoració)? (només 1 resposta)

1. Diàriament
2. Dues-tres vegades a la setmana
3. Una vegada a la setmana
4. Dues-tres vegades al mes
5. Alguna vegada a l'any o menys
6. No puc per incapacitat o malaltia

36. Com va ésser de llarg el seu darrer episodi d'exercici físic?

1. Menys de 15 minuts
2. De 15-29 minuts
3. De 30-59 minuts
4. De 1 hora o més

37. La seva forma física la considera:

1. Molt bona
2. Raonablement bona (bastant bona)
3. Raonable (normal)
4. No gaire bona
5. Dolenta o molt dolenta

38. Ha intentat seriosament augmentar l'activitat física al temps de lleure?

1. No mai
2. Sí, fa més de 1/2 any
3. Sí, fa d'1 a 6 mesos
4. Sí, durant el darrer mes

39. Ha modificat la seva activitat física durant els darrers 6 mesos?

1. Sí, ha augmentat molt
2. Sí, ha augmentat una mica
3. No
4. Sí, ha disminuït una mica
5. Sí, ha disminuït molt

40. I en els darrers 2 anys?

1. Sí, ha augmentat molt
2. Sí, ha augmentat una mica
3. No
4. Sí, ha disminuït una mica
5. Sí, ha disminuït molt

41. Quina és la seva professió? (Escriviu-ho en lletres majúscules i utilitzeu l'annex 2 per a codificar-ho).

\_\_\_\_\_

A     B

42. Quantes hores treballa (classe/estudi) al dia?

,  en hores

43. Quina mena de transport fa servir habitualment?

1. Automòbil particular
2. Transport públic
3. Caminar/bicicleta
4. Caminar + transport públic
5. Motocicleta
6. Altres \_\_\_\_\_

44. Em pot descriure la seva activitat diària a la feina?

- (Annex 3)
1. Sedentària
  2. Lleugera
  3. Moderada
  4. Activa
  5. Molt activa
- 

45. Quant camina al dia? (Feu servir l'annex 1)

Escriviu el nombre de:

illes de cases     metres     minuts

46. Puja les escales a peu?

1. Sí
  2. No
- 

EN CAS AFIRMATIU

Quants pisos ha de pujar al cap del dia?

47. Fa algun exercici físic o esport durant el temps de lleure?

1. Sí.
  2. NO (passar a la pàg. 51)
- 

48. Pensi només en les dues últimes setmanes.

Quin(s) esport(s) o activitats físiques ha fet al llarg d'aquests quinze dies? (Escriviu-los en majúscules fins a tres i per codificar feu servir l'annex 4)

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

Quantes vegades durant les dues últimes setmanes?

1.
2.
3.

Quina durada aproximadament, han tingut aquestes sessions?

1.  en minuts (passar a la pàg. 51)
2.  en minuts (passar a la pàg. 51)
3.  en minuts (passar a la pàg. 51)

49. Encara que ara no faci exercici físic, n'havia fet en el passat?

1. Sí.
  2. NO (passar a la pàg. 51).
- 

50. A quina edat va deixar de practicar-lo?

anys.

51. És soci d'algun club o associació esportiva?

1. Sí
  2. No
- 

52. En general, creu que a la seva ciutat (o barri), les instal·lacions esportives són:

1. Suficients.
2. Insuficients.
3. De fet, no n'hi ha cap.
4. No ho sé, no tinc informació.

## CONEXIMENTS

53. Quins són els aliments que cal moderar o disminuir per prevenir l'excés de colesterol a la sang?

	Cert	Fals	NS/NC
Les fruites			
L'oli d'oliva			
El pa			
Els embotits			
Les verdures			
La mantega			
El formatge			
Els ous			
Els llegums			
Els pastissos			
Les sardines			

## OPINIONS

54. Posi amb una escala de 0 (molt perjudicial) a 3 (molt saludable) la seva opinió en relació amb l'efecte sobre la salut dels següents aliments:

0=PERJUDICIAL, 1=INDIFERENT, 2=SALUDABLE, 3=MOLT SALUDABLE

1. Peix blau	0	1	2	3
2. Mel	0	1	2	3
3. Enciam	0	1	2	3
4. Pernil dolc	0	1	2	3
5. Peix blanc	0	1	2	3
6. Carn de porc	0	1	2	3
7. Oli d'oliva	0	1	2	3
8. Oli de gira-sol	0	1	2	3
9. Pastanaga	0	1	2	3
10. Arròs	0	1	2	3
11. Carn de xai	0	1	2	3
12. Pasta	0	1	2	3
13. Mantega	0	1	2	3
14. Oli de blat de moro	0	1	2	3
15. Carn de vedella	0	1	2	3
16. Pa	0	1	2	3
17. Cigrons	0	1	2	3
18. Ou	0	1	2	3
19. Patates	0	1	2	3
20. Pa integral	0	1	2	3
21. Sucre	0	1	2	3
22. Vi	0	1	2	3

55. Quin és l'idioma emprat en l'enquesta?

1. Català.  
2. Castellà.

T.A.D.

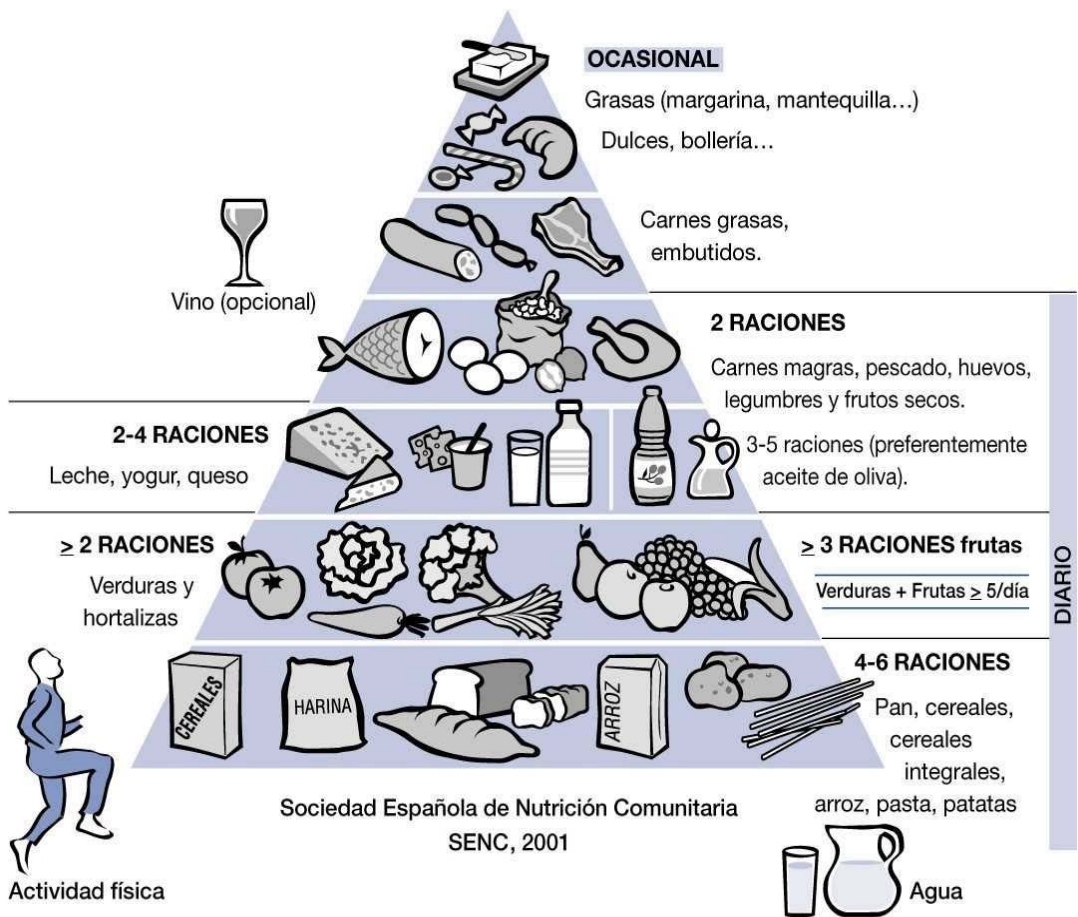
  

T.A.S.

(2a. presa de tensió)

## Pirámide de la Alimentación Saludable



**Tablas de composición de alimentos seleccionadas para la  
realización del estudio comparativo de tablas**

<b>Autores</b>	<b>Título</b>	<b>Editor</b>	<b>Fecha</b>
Watt BK, Merrill AL	Composition of foods. Raw, processed, prepared	Agriculture Handbook No. 8. Washington D.C.: Government Printing Office	1976
Holland B, Unwin ID, Buss DH	Suplements to McCance and Widdowson's. The composition of foods 4ª ed. -“Inmigrant foods” (1985) -“Cereals and cereals products” (1988) -“Milk products and eggs” (1989) -“Vegetables, herbs and spices” (1991)	Cambridge: Royal Society of chemistry and Ministry of Agriculture, Fisheries and Food	1895-1991
Holland B, Welch AA, Unwin ID, Buss DH, Paul AA, Southgate DAT	McCance and Widdowson's. The composition of foods. 5ª ed.  Suplementos publicados: -“Vegetables dishes” (1992) -“Fruits and nuts” (1992)	Cambridge: Royal Society of chemistry and Ministry of Agriculture, Fisheries and Food	1991-1992
Feinberg M, Favier JC, Ireland- Ripert J	Répertoire Général des Aliments. Volúmenes publicados: -“Les corps gras” (1987) -“Les produits laitiers” (1987) -“Table de composition des aliments” (1991)	París: CIQUAL-FFN-Lavoisier	1987-1991
Scherz H, Kloos G, Senser F	Souci, Fachman and Kraut's Food composition and nutriion tables	Stuttgart: Wissenschaftliche Verlag GmbH	1989
Moreiras O, Carbajal A, Cabrera ML	La composición de los alimentos	Madrid: Eudema Universidad	1991



## 10. Índice de tablas

---

**ÍNDICE TABLAS**

	<b><u>Pág.</u></b>
<b>Tabla 1.</b> Criterios de clasificación de sobrepeso y obesidad para el IMC. Consenso SEEDO'2000.....	50
<b>Tabla 2.</b> Distribución de la muestra por grupos de edad y en relación a la población de Cataluña.....	57
<b>Tabla 3.</b> Distribución porcentual de la muestra por grupos de edad y estado civil .....	58
<b>Tabla 4.</b> Frecuencia de consumo diario de los grupos de alimentos por grupos de edad y para el total de la muestra .....	60
<b>Tabla 5.</b> Consumo de energía y nutrientes por grupos de edad .....	63
<b>Tabla 6.</b> Distribución porcentual de la energía según principios inmediatos para los diferentes grupos de edad y para el total de la muestra .....	65
<b>Tabla 7.</b> Distribución porcentual de la muestra según el IMC por grupos de edad .....	70
<b>Tabla 8.</b> Distribución de la muestra por clase social e IMC .....	72
<b>Tabla 9.</b> Consumo de alcohol (g/persona/día) por grupos de edad.....	74
<b>Tabla 10.</b> Consumo de alcohol (g/persona/día) e IMC en las mujeres que declararon beber.....	74
<b>Tabla 11.</b> Consumo de alcohol (g/persona/día) en las mujeres que declararon beber y tipo de actividad física realizada en el tiempo libre .....	75

<b>Tabla 12.</b> Consumo de alcohol (g/persona/día) en las mujeres que declararon beber y práctica de ejercicio físico.....	75
<b>Tabla 13.</b> Hábito tabáquico por grupos de edad.....	76
<b>Tabla 14.</b> Distribución de la muestra por hábito tabáquico y tipo de actividad física realizada en el tiempo libre .....	77
<b>Tabla 15.</b> Distribución de la muestra por hábito tabáquico y práctica de ejercicio físico o deporte .....	78
<b>Tabla 16.</b> Frecuencia de consumo diario de los diferentes grupos de alimentos según tipo de actividad física realizada en el tiempo libre .....	80
<b>Tabla 17.</b> Frecuencia de consumo diario de los diferentes grupos de alimentos y práctica de ejercicio físico .....	81
<b>Tabla 18.</b> Frecuencia de consumo semanal de alimentos según tipo de actividad física realizada en el tiempo libre (I) .....	83
<b>Tabla 19.</b> Frecuencia de consumo semanal de alimentos según tipo de actividad física realizada en el tiempo libre (II) .....	84
<b>Tabla 20.</b> Frecuencia de consumo semanal de alimentos y práctica de ejercicio físico (I).....	86
<b>Tabla 21.</b> Frecuencia de consumo semanal de alimentos y práctica de ejercicio físico (II) .....	87
<b>Tabla 22.</b> Energía y nutrientes ingeridos según tipo de actividad física realizada en el tiempo libre .....	89
<b>Tabla 23.</b> Consumo de energía y nutrientes y práctica de ejercicio físico ....	91
<b>Tabla 24.</b> Consumo de energía y macronutrientes según hábito tabáquico..	94

<b>Tabla 25.</b> Porcentaje de ingesta de principios inmediatos según hábito tabáquico .....	95
<b>Tabla 26.</b> Media de la frecuencia de consumo diario para los diferentes grupos de alimentos según hábito tabáquico.....	96
<b>Tabla 27.</b> Hábito tabáquico y consumo de alcohol .....	97
<b>Tabla 28.</b> Media de la frecuencia de consumo diario para los diferentes grupos de alimentos según el IMC .....	98
<b>Tabla 29.</b> Consumo de energía y macronutrientes según el IMC .....	99
<b>Tabla 30.</b> Porcentajes de ingesta de principios inmediatos según el IMC ...	100
<b>Tabla 31.</b> Distribución de la muestra según el IMC y tipo de actividad física realizada en el tiempo libre .....	101
<b>Tabla 32.</b> Distribución de la muestra según el IMC y la práctica de ejercicio físico .....	102
<b>Tabla 33.</b> OR para el consumo de grupos de alimentos y tipo de actividad física realizada en el tiempo libre (ajustado por la edad y nivel social) .....	106
<b>Tabla 34.</b> OR para el consumo de grupos de alimentos y práctica de ejercicio físico (ajustado por la edad y nivel social) .....	107
<b>Tabla 35.</b> OR para el consumo de energía y macronutrientes según tipo de actividad física realizada en el tiempo libre (ajustado por la edad y nivel social) .....	108
<b>Tabla 36.</b> OR para el consumo de energía y macronutrientes según la realización de ejercicio físico (ajustado por la edad y nivel social) .....	109

<b>Tabla 37.</b> OR para el IMC y el tipo de actividad física realizada en el tiempo libre (ajustado por la edad y nivel social) .....	110
<b>Tabla 38.</b> OR para el IMC y la práctica de ejercicio físico (ajustado por la edad y nivel social) .....	111
<b>Tabla 39.</b> Análisis evolutivo del consumo medio diario de energía y nutrientes de las mujeres adultas de Cataluña (1986-1992) .....	125
<b>Tabla 40.</b> Comparación de la ingesta media diaria de energía y nutrientes de las mujeres canarias (1997-1998) y las mujeres catalanas (1992-1993).....	126
<b>Tabla 41.</b> Comparación de la ingesta media diaria de energía y nutrientes entre las mujeres de las Islas Baleares (1999-2000) y las mujeres catalanas (1992-1993).....	127
<b>Tabla 42.</b> Comparación de la ingesta media diaria de energía y Nutrientes entre las mujeres del País Vasco (1990) y las mujeres catalanas (1992-1993) .....	128
<b>Tabla 43.</b> Comparación de la ingesta media diaria de energía y nutrientes entre las mujeres de la Comunidad de Murcia (1990) y las mujeres catalanas (1992-1993) .....	129
<b>Tabla 44.</b> Comparación de la ingesta media diaria de energía y nutrientes entre las mujeres de la Comunidad Andaluza (1999) y las mujeres catalanas (1992-1993).....	130
<b>Tabla 45.</b> Comparación de la ingesta media diaria de energía y nutrientes entre las mujeres de la Comunidad de Madrid (1993) y las mujeres catalanas (1992-1993).....	131

<b>Tabla 46.</b> Comparación de la energía y porcentajes procedentes de los principios inmediatos y del alcohol entre las mujeres adultas de las diferentes Comunidades Autónomas.....	133
<b>Tabla 47.</b> Comparación de la ingesta media diaria de energía y nutrientes de las mujeres adultas de Québec (1992) y de Cataluña (1992-1993) por grupos de edad.....	135
<b>Tabla 48.</b> Raciones recomendadas de consumo diario para los grupos básicos de alimentos para la población española adulta sana.....	138
<b>Tabla 49.</b> Comparación de la prevalencia de sobrepeso y obesidad entre las mujeres de distintas comunidades españolas .....	143

## 11. Índice de figuras

---

**ÍNDICE DE FIGURAS**

	<b><u>Pág.</u></b>
<b>Figura 1.</b> Distribución porcentual del total de la muestra y por grupos de edad.....	55
<b>Figura 2.</b> Distribución de la muestra por grupos de edad .....	56
<b>Figura 3.</b> Estado civil por grupos de edad .....	58
<b>Figura 4.</b> Distribución porcentual de las mujeres por grupos de edad y clase social .....	59
<b>Figura 5.</b> Porcentaje de ingesta de principios inmediatos por grupos de edad .....	65
<b>Figura 6.</b> Distribución de la muestra según el tipo de actividad física realizada en el tiempo libre .....	66
<b>Figura 7.</b> Distribución porcentual de la muestra por grupos de edad según tipo de actividad física realizada en el tiempo libre .....	67
<b>Figura 8.</b> Porcentaje de mujeres que realizan ejercicio físico por grupos de edad y para el total de la muestra .....	68
<b>Figura 9.</b> Índice de Masa Corporal de la población femenina adulta catalana .....	69
<b>Figura 10.</b> Distribución porcentual del IMC por grupos de edad.....	71
<b>Figura 11.</b> Distribución porcentual de la muestra según el IMC y la clase social .....	73
<b>Figura 12.</b> Distribución porcentual de la muestra según el hábito tabáquico y el IMC.....	78



<b>Figura 13.</b> Porcentaje de ingesta de macronutrientes según el tipo de actividad física realizada en el tiempo de ocio.....	92
<b>Figura 14.</b> Porcentaje de ingesta de macronutrientes en relación a la práctica de ejercicio físico.....	93
<b>Figura 15.</b> Distribución de la muestra según el tipo de actividad física realizada en el tiempo libre e IMC.....	101
<b>Figura 16.</b> Distribución porcentual de mujeres que realizan ejercicio físico según el IMC.....	103
<b>Figura 17.</b> Tendencia lineal del IMC según grupos de edad .....	104
<b>Figura 18.</b> Tendencia de las OR para la práctica de actividad física en el tiempo libre e IMC .....	110
<b>Figura 19.</b> Tendencia de las OR para la práctica de ejercicio físico en el tiempo libre e IMC .....	112