
Capítulo 6

Alimentación saludable

Introducción

Así como la desnutrición constituye una causa importante de morbimortalidad en el mundo, la alimentación no saludable genera una carga de enfermedad sustancial. La ingesta inadecuada de frutas y verduras ocasiona el 19% de los cánceres del tubo digestivo, 31% de la enfermedad coronaria y 11% de la enfermedad cerebrovascular y produce a nivel mundial 2,7 millones de muertes anuales(1). La alimentación no saludable condiciona la aparición de hipertensión

"LA INGESTA INADECUADA DE FRUTAS Y VERDURAS OCASIONA EL 19% DE LOS CÁNCERES DEL TUBO DIGESTIVO, 31% DE LA ENFERMEDAD CORONARIA Y 11% DE LA ENFERMEDAD CEREBROVASCULAR"

arterial, aumento del colesterol, diabetes, sobrepeso y obesidad a través de una ingesta elevada de sodio, grasas saturadas y trans, e hidratos de carbono simples y a través de una ingesta insuficiente de frutas, verduras y de otros alimentos ricos en fibras y grasas poliinsaturadas.

La ingesta de diferentes tipos de grasas, como saturadas y trans, se encuentra fuertemente asociada con la ocurrencia de enfermedad coronaria. Hay evidencia reciente que indica que una reducción de las grasas totales de la dieta podría no producir beneficio y que el consumo de grasas trans y de colesterol incrementan el riesgo de eventos cardiovasculares. Por otro lado, el aumento del consumo de grasas poliinsaturadas puede prevenirlos (2).

La ingesta de sodio constituye uno de los principales determinantes del aumento de los valores de la presión arterial a nivel poblacional. Existen diversos estudios que relacionan la ingesta de sodio con eventos cardiovasculares a nivel poblacional. Pequeñas reducciones en la ingesta diaria de sal de la población son suficientes para disminuir un número importante de eventos cardiovasculares y ahorrar costos en salud (3).

En las últimas décadas estamos siendo testigos de la llamada transición nutricional, en la cual el consumo de alimentos más saludables como frutas y verduras está en descenso, mientras que el consumo de alimentos procesados, que suelen contener más sodio, hidratos de carbono de absorción rápida, más densidad calórica, menos fibras y menor poder de saciedad, están en aumento. Estudios epidemiológicos indican que el consumo de frutas y verduras, la reducción de la ingesta de sodio y el cambio en el consumo de grasas disminuyen el riesgo cardiovascular, destacando la importancia de controlar esta tendencia alimentaria (4).

Material y métodos

La sección de alimentación incluida en la ENFR no constituye una encuesta amplia de nutrición, sino que está enfocada específicamente a la alimentación saludable. Se indagó sobre el uso de sal,

de grasas para cocinar y la frecuencia de consumo de frutas y verduras.

Los indicadores que se presentan en esta publicación son el agregado de sal a los alimentos, el consumo de frutas y verduras de forma diaria, y adicionalmente el consumo de 5 porciones de frutas y verduras por día, según recomienda la Organización Mundial de la Salud. La estimación del número de porciones de frutas y verduras consumidas diariamente no está disponible en la ENFR 2005, por lo cual no disponemos de comparación de este indicador.

Resultados

Consumo de sal

A nivel nacional el 25,3 % de la población le agrega siempre sal a la comida luego de la cocción. Este indicador aumentó respecto al hallado en la ENFR 2005 (23,1%) (Tabla 6.1).

Las provincias en donde el agregado de sal fue mayor fueron: Ciudad Autónoma de Buenos Aires (32,7%) y La Rioja (30,1%). Formosa (11,0%), Misiones (12,1%) y Jujuy (15,7%) fueron las provincias que registraron menor agregado de sal. Los varones refirieron agregar sal a las comidas con mayor frecuencia que las mujeres, en todas las provincias (Tabla 6.2).

Se observó un mayor agregado de sal a menor edad, de un 32,9% en el grupo de 18 a 24 años hasta un 14,8% en los mayores de 65 años. Esta tendencia se registró de forma similar en todas las provincias (Tabla 6.3).

Respecto al nivel educativo se reportó una mayor prevalencia de agregado de sal a mayor nivel de educación, principalmente en la Ciudad Autónoma de Buenos Aires y en Tierra del Fuego. Sin embargo, las provincias de La Pampa y Corrientes tuvieron una relación opuesta, registrando mayor agregado de sal con el menor nivel educativo (Tabla 6.4).

Se observó una tendencia a agregar más sal a mayor nivel de ingreso aunque dicho gradiente no se evidenció en todas las provincias (Tabla 6.5).

Consumo de frutas y verduras

No se evidenciaron cambios en el consumo diario de frutas, mientras que el de verduras disminuyó respecto de la ENFR 2005 (Tablas 6.6, 6.7).

En el año 2009, a nivel nacional se consumía en promedio 1 porción de frutas y 0,98 de verduras por día. Apenas el 4,8% de la población consumía la cantidad recomendada de 5 porciones o más por día de frutas y verduras. Los niveles más altos del consumo recomendado se observaron en Jujuy, Córdoba y Catamarca (6,8%, 6,8% y 6,7% respectivamente) mientras que en las provincias de Santiago del Estero, Tierra del Fuego y La Rioja (2%, 2,2% y 2,6% respectivamente) se registraron las cifras más bajas (Tabla 6.8).

Las mujeres consumen en promedio más frutas y/o verduras por día que los varones (2,07 vs. 1,87). Asimismo, una mayor proporción de mujeres consume diariamente las 5 porciones recomendadas (5,2% vs 4,5%) (Tabla 6.9). Por su parte, el consumo de frutas y verduras fue mayor en los grupos de más edad (Tabla 6.10).

Respecto al nivel educativo se observó un mayor consumo promedio diario (2,1 porciones) y de 5 o más porciones de frutas y verduras (5,5%) en quienes presentaban secundario completo o más (Tabla 6.11).

Se observó que cuanto mayor era el nivel de ingresos, mayor era el consumo diario de frutas y verduras (en promedio 2,23 porciones para quienes ganaban más de \$4000) y una mayor proporción consumía al menos 5 porciones (6,5% en dicho segmento) (Tabla 6.12).

Conclusiones

Se observó que a nivel nacional el consumo de frutas y verduras continúa siendo bajo. El consumo de frutas se mantuvo estable mientras que el de verduras disminuyó levemente (2,4%).

Se registró un aumento del agregado de sal (siempre) a las comidas respecto a ENFR 2005, mientras que se mantuvo su relación con el mayor nivel de ingreso, la mayor edad y el mayor nivel educativo.

Hay evidencia sobre la utilidad de estrategias que se pueden adoptar para estimular una mejor alimentación. Una revisión sistemática reportó que mejorar las advertencias nutricionales en los alimentos ayudaría a elegir alimentos más saludables [5]. La *US Preventive Service Task Force* concluye que es insuficiente la evidencia (recomendación grado I) para recomendar a favor o en contra sobre el consejo de alimentación saludable a todos los pacientes en el ámbito de la atención primaria. Sin embargo, recomienda (recomendación grado B) brindar consejo alimentario intenso (por el médico de atención primaria o derivación a un especialista) a los adultos con dislipemia u otros factores de riesgo cardiovascular y enfermedades crónicas relacionadas con la dieta(6). Las recomendaciones individuales por profesionales de la salud para reducir la ingesta de sodio

"A NIVEL NACIONAL EL 25,3 % DE LA POBLACIÓN LE AGREGA SIEMPRE SAL A LA COMIDA, CON UN INCREMENTO RESPECTO A LA ENFR 2005"

han mostrado ser efectivas, aunque se requiere una elevada intensidad de la intervención para producir cambios significativos en la ingesta. Muchas experiencias han demandado la inclusión de equipos multidisciplinarios, lo cual hace que estas intervenciones sean poco factibles en la práctica(7).

Las intervenciones poblacionales resultan las estrategias más costoefectivas para la reducción de la ingesta de sodio. Entre éstas se incluyen las educativas y comunicacionales (masivas o en instituciones) que han resultado efectivas en la promoción del consumo de frutas y

verduras, en especial en entornos donde la accesibilidad no constituye una barrera (8). Otras acciones que pueden contribuir a incrementar el consumo son la mejora en la oferta de frutas y verduras que facilite el acceso en instituciones (ej: kioscos saludables en escuelas) y la creación de programas locales de horticultura.

La reducción de sodio y la eliminación de grasas trans de los alimentos procesados constituyen estrategias muy costoefectivas para la prevención de enfermedades, en especial las cardiovasculares(9). La reducción de la ingesta de sodio a nivel poblacional puede lograrse de forma costoefectiva por medio de una disminución del contenido de sodio de alimentos procesados, a través de acuerdos con la industria alimentaria y regulaciones(10). Esta intervención puede complementarse con estrategias de comunicación y educación para reducir el consumo de sal. Para la reducción del consumo de grasas trans se recomienda la regulación alimentaria tendiente a su sustitución y eliminación.

Desde la Dirección de Promoción de la Salud y Control de Enfermedades No Transmisibles se ha trabajado con sectores productores de alimentos con el objetivo de involucrarlos en mejorar la calidad de alimentación ofrecidos a la población. A esos efectos se acordaron iniciativas a través de la Comisión Nacional de Enfermedades No Transmisibles y la subcomisión de Sodio y Grasas Trans con participación de las cámaras de la industria alimentaria. Ejemplos de ello son la modificación del Código Alimentario Argentino (mediante resolución conjunta Ministerio de Salud y Agricultura N°137/2010 y 941/2010) estableciendo la eliminación de las grasas trans en un lapso de tiempo para que la propia industria pueda establecer los cambios necesarios (2 años para los aceites y margarinas y 4 años para el resto de los alimentos a partir de la entrada en vigencia 12/2010). En este marco se están llevando a cabo estrategias de comunicación hacia la población general

y hacia la pequeña y mediana industria alimentaria para facilitar el reemplazo de este tipo de grasas. Entre otras acciones impulsadas, se encuentra la “Campaña nacional para promover el consumo de frutas y verduras” que el Ministerio de Salud lanzó junto a la Federación Nacional de Mercados Frutihortícolas de la República Argentina (FENAOMFRA); el lanzamiento desde el Ministerio de Salud junto con la Federación Argentina de la Industria del Pan y Afines (FAIPA) y el Instituto Nacional de Tecnología Industrial (INTI) de la campaña nacional “Menos sal más vida”. Esta iniciativa promueve la reducción de sal en la elaboración del pan artesanal con el objetivo de producir un beneficio directo en la salud de toda la población. La misma se está extendiendo a otros sectores de la industria alimentaria, a través de acuerdos voluntarios de reducción de sodio comenzando por los principales grupos de alimentos que aportan sodio a la dieta de los argentinos.

En conclusión, se recomienda una alimentación saludable para la prevención de enfermedades no transmisibles basado

en las sugerencias de la Organización Mundial de la Salud y *Food and Agricultural Organization* de 2003:

- Reemplazar ácidos grasos trans y grasas saturadas por grasas insaturadas y fuentes de omega 3.
- Asegurar un consumo adecuado de frutas y verduras y ácido fólico.
- Promover el consumo de cereales, preferiblemente el grano entero para aumentar la ingesta de fibra.
- Limitar el consumo de azúcares y bebidas dulces.
- Limitar el exceso calórico de cualquier origen.
- Limitar el consumo de sodio (5 gr. de sal por día)(11).

Para lograr estas metas es imprescindible trabajar sobre la demanda de frutas y verduras a través de la educación alimentaria, estrategias comunicacionales y regulación de la publicidad, como también mejorar el acceso y la oferta de la población a alimentos más saludables.

"A NIVEL NACIONAL APENAS 4,8% CONSUME LAS 5 PORCIONES DE FRUTAS O VERDURAS RECOMENDADAS"

Referencias

1. World Health Organization. Global Strategy on Diet, Physical Activity and Health. 2004 [Acceso el 15 de Febrero de 2011]; Disponible en: www.who.int.
2. Brunner E, Rees K, Ward K, Burke M, Thorogood M, Dietary advice for reducing cardiovascular risk. 2007.
3. Bibbins-Domingo, K., et al., Projected Effect of Dietary Salt Reductions on Future Cardiovascular Disease. *N Engl J Med*.
4. Doval H, Tajer C, Ferrante D, et al., Prevención primaria de las enfermedades cardiovasculares, in Evidencias en Cardiología. 2005, GEDIC: Buenos Aires.
5. Cowburn G, Stockley L. Consumer understanding and use of nutrition labelling: a systematic review. *Public Health Nutr*, 2005. 8(1): 21-8.
6. U.S. Preventive Services Task Force. Agency for Healthcare Research and Quality. Behavioral Counseling in Primary Care to Promote a Healthy Diet. 2003 [Acceso el 15 de Febrero de 2010]; Disponible en: <http://www.ahrq.gov/clinic/uspstf/uspstfdiet.htm>.
7. Hooper L, Bartlett C, Davey Smith G, Ebrahim S. Advice to reduce dietary salt for prevention of cardiovascular disease. *Cochrane Database of Systematic Reviews* 2004, Issue 1. Art. No.: CD003656. DOI: 10.1002/14651858.CD003656.pub2.
8. National Health System. 5 a day. Disponible en: <http://www.nhs.uk/livewell/5aday/pages/5adayhome.aspx/>.
9. Gaziano T, Galea G, Reddy K, , Scaling up interventions for chronic disease prevention: the evidence. *The Lancet*, 2007. 370(9603): p. 1939-46.
10. Sodium Reduction Strategy for Canada. Health Canada. Food and Nutrition. Disponible en : <http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/nutrition/sodium/strateg/index-eng.php>.
11. WHO and FAO (World Health Organization and Food and Agriculture Organization of the United Nations), 2003. Diet, nutrition and the prevention of chronic diseases: Report of a Joint WHO/FAO expert consultation.

Tabla 6.1: Prevalencia de consumo de sal siempre o casi siempre, comparación 2005-2009, por provincias y regiones (Población: total).

Provincias y Regiones	ENFR 2005	IC 95%		ENFR 2009	IC 95%	
		Inferior	Superior		Inferior	Superior
Buenos Aires	25,0%	22,8%	27,1%	28,7%	27,0%	30,4%
CABA	29,9%	26,6%	33,3%	32,7%	29,2%	36,2%
Córdoba	23,1%	20,1%	26,1%	21,6%	19,1%	24,0%
Entre Ríos	18,3%	15,1%	21,5%	24,3%	20,8%	27,8%
Santa Fe	22,0%	19,3%	24,7%	23,8%	21,3%	26,3%
La Pampa	22,4%	17,9%	26,9%	24,6%	21,7%	27,6%
PAMPEANA Y GBA	24,8%	23,4%	26,2%	27,6%	26,4%	28,8%
Catamarca	26,1%	23,1%	29,2%	26,9%	23,4%	30,3%
Jujuy	13,8%	10,2%	17,4%	15,7%	13,5%	17,8%
La Rioja	26,6%	23,7%	29,5%	30,1%	26,5%	33,7%
Salta	17,1%	13,8%	20,4%	16,7%	14,3%	19,2%
Sgo. del Estero	14,1%	11,9%	16,3%	20,7%	17,4%	23,9%
Tucumán	16,5%	13,9%	19,2%	16,8%	14,1%	19,4%
NOROESTE	17,3%	15,9%	18,7%	18,8%	17,6%	20,1%
Corrientes	17,7%	13,8%	21,6%	23,4%	19,6%	27,2%
Chaco	17,0%	14,0%	19,9%	19,0%	15,3%	22,7%
Formosa	17,4%	12,3%	22,6%	11,0%	8,7%	13,3%
Misiones	11,5%	8,8%	14,2%	12,1%	10,0%	14,2%
NORESTE	15,8%	14,1%	17,6%	17,4%	15,7%	19,2%
Chubut	29,8%	26,2%	33,4%	24,6%	21,3%	28,0%
Neuquén	24,5%	21,5%	27,5%	23,4%	20,3%	26,6%
Río Negro	17,6%	14,3%	21,0%	22,4%	19,7%	25,2%
Santa Cruz	26,8%	23,4%	30,2%	20,1%	17,4%	22,8%
Tierra del Fuego	19,0%	16,0%	22,0%	21,7%	18,4%	25,1%
PATAGONIA	23,6%	22,0%	25,2%	22,9%	21,4%	24,4%
Mendoza	18,1%	15,5%	20,7%	18,5%	15,7%	21,2%
San Juan	21,2%	18,7%	23,6%	23,0%	20,0%	25,9%
San Luis	26,8%	22,5%	31,2%	26,2%	23,0%	29,4%
CUYO	20,2%	18,4%	22,0%	20,9%	19,0%	22,7%
TOTAL	23,1%	22,1%	24,2%	25,3%	24,5%	26,2%

Tabla 6.2: Prevalencia de consumo de sal siempre o casi siempre según sexo, por provincias, regiones y aglomerados urbanos (Población: total).

Provincias y Regiones	Sexo		
	Varón	Mujer	Total
Ciudad de Buenos Aires	35,4%	30,4%	32,7%
Buenos Aires	31,7%	26,0%	28,7%
Córdoba	24,5%	19,1%	21,6%
Entre Ríos	27,3%	21,8%	24,3%
La Pampa	28,0%	21,7%	24,6%
Santa Fe	27,8%	20,4%	23,8%
PAMPEANA Y GBA	30,7%	25,0%	27,6%
Catamarca	32,3%	21,9%	26,9%
Jujuy	19,4%	12,3%	15,7%
La Rioja	31,7%	28,6%	30,1%
Salta	18,9%	14,8%	16,7%
Santiago del Estero	20,9%	20,4%	20,7%
Tucumán	21,0%	12,9%	16,8%
NOROESTE	21,8%	16,2%	18,8%
Corrientes	29,0%	18,6%	23,4%
Chaco	24,2%	14,3%	19,0%
Formosa	11,3%	10,7%	11,0%
Misiones	15,1%	9,3%	12,1%
NORESTE	21,5%	13,9%	17,4%
Chubut	28,8%	20,8%	24,6%
Neuquén	25,5%	21,6%	23,4%
Río Negro	24,9%	20,2%	22,4%
Santa Cruz	23,2%	17,0%	20,1%
Tierra del Fuego	24,8%	18,8%	21,7%
PATAGONIA	25,8%	20,3%	22,9%
Mendoza	19,2%	17,9%	18,5%
San Juan	27,7%	18,8%	23,0%
San Luis	27,1%	25,4%	26,2%
CUYO	22,6%	19,3%	20,9%
Total	28,4%	22,7%	25,3%
Aglomerados urbanos	Sexo		
	Varón	Mujer	Total
Gran Buenos Aires	34,5%	29,3%	31,7%
Gran Córdoba	27,9%	23,0%	25,3%
Gran Rosario	27,7%	21,6%	24,4%
Gran Mendoza	21,7%	21,8%	21,8%
Gran Tucumán-Tafí Viejo	19,4%	14,4%	16,7%
Gran La Plata	34,0%	28,8%	31,2%
Mar del Plata-Batán	35,0%	14,7%	23,7%
Resto de los aglomerados	23,9%	18,0%	20,8%

Tabla 6.3: Prevalencia de consumo de sal siempre o casi siempre, según edad, por provincias, regiones y aglomerados urbanos (Población: total).

Provincias y Regiones	Grupos de edad				
	18-24 años	25-34 años	35-49 años	50-64 años	65 y +
Ciudad de Buenos Aires	41,3%	43,7%	37,2%	27,9%	13,8%
Buenos Aires	39,5%	35,0%	31,2%	20,0%	16,9%
Córdoba	27,0%	27,0%	19,5%	20,7%	13,9%
Entre Ríos	25,5%	27,2%	22,4%	25,5%	20,0%
La Pampa	32,0%	33,3%	22,9%	18,2%	17,9%
Santa Fe	26,8%	30,1%	25,4%	21,4%	14,8%
PAMPEANA Y GBA	36,2%	34,3%	29,6%	21,5%	15,9%
Catamarca	35,7%	35,8%	22,4%	18,9%	15,6%
Jujuy	20,6%	16,8%	17,3%	11,8%	8,5%
La Rioja	35,5%	33,6%	32,5%	21,5%	17,5%
Salta	22,9%	21,7%	14,0%	12,9%	7,5%
Santiago del Estero	26,0%	23,8%	19,2%	19,2%	11,9%
Tucumán	20,7%	19,0%	17,2%	13,6%	9,5%
NOROESTE	24,3%	22,3%	18,2%	14,9%	10,1%
Corrientes	25,7%	29,6%	26,9%	12,4%	15,8%
Chaco	22,8%	21,6%	16,9%	18,6%	12,8%
Formosa	10,8%	13,2%	15,3%	6,9%	3,7%
Misiones	19,1%	17,2%	7,8%	7,7%	6,2%
NORESTE	21,1%	21,9%	17,1%	12,5%	11,0%
Chubut	25,6%	39,2%	26,3%	13,6%	11,6%
Neuquén	30,0%	30,7%	17,4%	21,9%	14,3%
Río Negro	27,8%	27,4%	26,3%	16,4%	10,5%
Santa Cruz	26,4%	22,3%	20,8%	15,1%	10,5%
Tierra del Fuego	28,4%	30,9%	18,1%	10,6%	16,5%
PATAGONIA	27,8%	30,8%	22,6%	16,8%	11,9%
Mendoza	29,4%	23,1%	19,4%	8,6%	12,0%
San Juan	39,9%	25,1%	23,9%	17,3%	7,2%
San Luis	33,1%	28,0%	26,7%	22,4%	19,8%
CUYO	32,6%	24,4%	21,9%	12,9%	11,9%
Total	32,9%	31,1%	26,7%	19,5%	14,8%
Aglomerados urbanos	Grupos de edad				
	18-24 años	25-34 años	35-49 años	50-64 años	65 y +
Gran Buenos Aires	42,0%	39,0%	35,1%	22,2%	18,7%
Gran Córdoba	34,2%	28,3%	24,9%	21,2%	16,6%
Gran Rosario	27,5%	33,3%	24,7%	21,8%	11,0%
Gran Mendoza	35,1%	24,6%	23,7%	11,9%	13,4%
Gran Tucumán-Tafí Viejo	22,3%	18,6%	17,1%	13,6%	8,0%
Gran La Plata	28,9%	44,0%	33,1%	33,5%	11,7%
Mar del Plata-Batán	44,7%	32,1%	19,7%	20,4%	9,3%
Resto de los aglomerados	26,6%	25,3%	21,1%	16,9%	12,6%

Tabla 6.4: Prevalencia de consumo de sal siempre o casi siempre según educación, por provincias, regiones y aglomerados urbanos (Población: total).

Provincias y Regiones	Nivel Educativo		
	Primario incompleto	Primario completo o secundario incompleto	Secundario completo o mas
Ciudad de Buenos Aires	13,3%	27,9%	35,3%
Buenos Aires	27,7%	28,5%	29,1%
Córdoba	21,0%	21,1%	22,1%
Entre Ríos	21,3%	26,1%	23,6%
La Pampa	28,2%	23,0%	25,2%
Santa Fe	16,1%	25,9%	23,8%
PAMPEANA Y GBA	24,2%	27,2%	28,6%
Catamarca	26,1%	26,1%	27,6%
Jujuy	9,5%	16,4%	16,8%
La Rioja	23,1%	31,6%	30,1%
Salta	10,8%	15,4%	19,3%
Santiago del Estero	14,1%	23,4%	20,2%
Tucumán	17,1%	15,8%	17,6%
NOROESTE	14,7%	18,7%	20,1%
Corrientes	26,0%	24,0%	22,1%
Chaco	16,7%	23,5%	15,7%
Formosa	12,2%	10,9%	10,6%
Misiones	8,6%	13,3%	12,5%
NORESTE	16,5%	18,9%	16,5%
Chubut	17,8%	22,5%	28,3%
Neuquén	29,3%	23,6%	22,0%
Río Negro	18,6%	19,4%	26,9%
Santa Cruz	13,3%	22,3%	19,5%
Tierra del Fuego	10,0%	18,8%	24,7%
PATAGONIA	20,1%	21,6%	24,8%
Mendoza	6,2%	20,5%	20,0%
San Juan	22,3%	22,6%	23,5%
San Luis	26,8%	27,1%	25,2%
CUYO	13,5%	22,2%	21,6%
Total	21,1%	25,1%	26,4%
Aglomerados urbanos	Nivel Educativo		
	Primario incompleto	Primario completo o secundario incompleto	Secundario completo o mas
Gran Buenos Aires	29,5%	30,0%	33,4%
Gran Córdoba	22,5%	27,5%	24,7%
Gran Rosario	12,1%	26,8%	25,0%
Gran Mendoza	9,1%	24,2%	22,5%
Gran Tucumán-Tafi Viejo	12,2%	16,7%	18,0%
Gran La Plata	5,0%	32,9%	33,2%
Mar del Plata-Batán	11,0%	22,9%	26,0%
Resto de los aglomerados	18,7%	21,6%	20,6%

Tabla 6.5: Prevalencia de consumo de sal siempre o casi siempre, según ingreso, por provincias, regiones y aglomerados urbanos (Población: total).

Provincias y Regiones	Estrato de ingreso (\$)			
	0-1750	1750-4000	>4000	Ns/nc
Ciudad de Buenos Aires	23,7%	35,2%	37,1%	32,4%
Buenos Aires	28,6%	30,8%	29,4%	22,9%
Córdoba	22,5%	20,9%	23,1%	18,3%
Entre Ríos	26,5%	22,9%	20,5%	22,4%
La Pampa	24,9%	24,1%	20,2%	37,9%
Santa Fe	21,6%	23,2%	24,2%	30,4%
PAMPEANA Y GBA	26,4%	28,8%	29,4%	25,5%
Catamarca	28,2%	24,6%	26,5%	29,8%
Jujuy	16,3%	12,4%	24,1%	14,9%
La Rioja	29,7%	31,4%	33,5%	23,0%
Salta	15,6%	17,2%	18,6%	28,0%
Santiago del Estero	19,6%	19,0%	13,9%	31,8%
Tucumán	17,2%	14,4%	17,4%	22,0%
NOROESTE	18,6%	17,7%	20,2%	25,1%
Corrientes	23,2%	24,8%	24,3%	18,8%
Chaco	18,6%	18,3%	25,1%	17,2%
Formosa	11,3%	10,9%	8,6%	10,7%
Misiones	12,3%	9,9%	11,0%	18,1%
NORESTE	17,3%	17,1%	20,0%	17,2%
Chubut	22,9%	25,3%	25,0%	25,6%
Neuquén	28,5%	20,4%	24,0%	18,4%
Río Negro	19,1%	24,4%	27,3%	8,8%
Santa Cruz	20,9%	21,8%	17,3%	24,8%
Tierra del Fuego	24,7%	20,9%	21,7%	22,3%
PATAGONIA	23,1%	23,1%	23,3%	20,0%
Mendoza	17,9%	18,5%	15,5%	27,0%
San Juan	23,7%	23,0%	14,5%	36,7%
San Luis	26,5%	28,2%	23,7%	10,1%
CUYO	21,0%	21,2%	16,7%	26,1%
Total	23,6%	26,4%	27,4%	25,0%
Aglomerados urbanos	Estrato de ingreso (\$)			
	0-1750	1750-4000	>4000	Ns/nc
Gran Buenos Aires	29,7%	34,6%	34,2%	27,3%
Gran Córdoba	24,4%	25,4%	29,1%	17,2%
Gran Rosario	24,0%	21,9%	23,4%	32,0%
Gran Mendoza	20,8%	22,2%	19,3%	27,4%
Gran Tucumán-Tafí Viejo	17,6%	13,7%	16,2%	22,8%
Gran La Plata	33,0%	31,7%	42,3%	16,3%
Mar del Plata-Batán	18,4%	31,1%	18,8%	14,5%
Resto de los aglomerados	20,6%	21,0%	20,4%	21,7%

Tabla 6.6: Prevalencia de consumo diario de frutas, comparación 2005–2009, por provincias y regiones (Población: total).

Provincias y Regiones	ENFR 2005	IC 95%		ENFR 2009	IC 95%	
		Inferior	Superior		Inferior	Superior
Buenos Aires	38,2%	35,9%	40,6%	36,5%	34,7%	38,3%
CABA	41,1%	38,4%	43,8%	42,6%	38,8%	46,6%
Córdoba	39,5%	36,1%	43,0%	38,5%	35,8%	41,3%
Entre Ríos	32,6%	29,3%	36,0%	31,5%	28,1%	35,1%
Santa Fe	37,4%	34,5%	40,4%	38,2%	35,4%	41,0%
La Pampa	39,5%	34,2%	45,2%	42,4%	38,9%	46,1%
PAMPEANA Y GBA	38,3%	36,8%	39,8%	37,6%	36,3%	38,9%
Catamarca	23,5%	20,4%	26,9%	20,7%	17,9%	23,8%
Jujuy	35,5%	32,0%	39,3%	32,8%	29,6%	36,1%
La Rioja	24,2%	21,4%	27,3%	26,4%	23,3%	29,7%
Salta	33,2%	29,9%	36,6%	31,1%	28,0%	34,4%
Sgo. del Estero	30,1%	26,7%	33,7%	29,3%	25,6%	33,2%
Tucumán	32,7%	29,7%	35,7%	31,0%	27,9%	34,3%
NOROESTE	31,5%	30,2%	32,9%	30,0%	28,5%	31,5%
Corrientes	28,0%	24,8%	31,3%	22,7%	20,0%	25,7%
Chaco	22,8%	19,9%	25,9%	27,3%	23,8%	31,0%
Formosa	24,7%	20,5%	29,5%	24,6%	21,2%	28,3%
Misiones	27,8%	23,5%	32,6%	22,9%	19,9%	26,1%
NORESTE	25,9%	24,0%	27,8%	24,4%	22,7%	26,1%
Chubut	33,0%	29,6%	36,6%	33,1%	29,6%	36,7%
Neuquén	34,3%	31,5%	37,2%	37,7%	33,6%	41,9%
Río Negro	36,0%	32,5%	39,6%	31,0%	27,4%	34,9%
Santa Cruz	27,7%	25,4%	30,1%	26,6%	24,0%	29,5%
Tierra del Fuego	27,6%	24,9%	30,5%	27,7%	24,4%	31,2%
PATAGONIA	33,2%	31,5%	34,9%	32,6%	30,7%	34,4%
Mendoza	35,7%	32,6%	38,9%	42,0%	38,3%	45,7%
San Juan	33,2%	29,7%	36,9%	38,9%	35,0%	42,8%
San Luis	30,4%	27,6%	33,3%	29,3%	26,3%	32,6%
CUYO	34,2%	32,2%	36,3%	39,1%	36,7%	41,6%
TOTAL	36,3%	35,2%	37,5%	35,7%	34,8%	36,7%

Tabla 6.7: Prevalencia de consumo diario de verduras comparación 2005–2009, por provincias y regiones (Población: total).

Provincias y Regiones	ENFR 2005	IC 95%		ENFR 2009	IC 95%	
		Inferior	Superior		Inferior	Superior
Buenos Aires	36,1%	33,7%	38,6%	34,0%	32,3%	35,7%
CABA	44,4%	41,4%	47,4%	39,0%	34,7%	43,4%
Córdoba	37,0%	33,7%	40,5%	37,8%	34,9%	40,8%
Entre Ríos	38,7%	34,7%	42,8%	39,3%	36,2%	42,6%
Santa Fe	38,6%	35,3%	42,1%	33,1%	30,3%	36,1%
La Pampa	30,7%	26,4%	35,3%	29,6%	26,3%	33,2%
PAMPEANA Y GBA	37,7%	36,1%	39,2%	35,2%	33,9%	36,5%
Catamarca	38,3%	33,7%	43,1%	29,7%	26,0%	33,7%
Jujuy	66,4%	61,0%	71,5%	54,4%	51,1%	57,7%
La Rioja	35,4%	31,8%	39,3%	36,9%	33,1%	40,9%
Salta	61,7%	56,2%	67,0%	48,0%	44,2%	51,8%
Sgo. del Estero	40,6%	35,7%	45,7%	39,8%	35,2%	44,6%
Tucumán	46,0%	42,1%	50,0%	41,6%	37,4%	46,0%
NOROESTE	50,8%	48,4%	53,2%	43,7%	41,9%	45,6%
Corrientes	38,2%	33,7%	42,9%	27,3%	23,7%	31,2%
Chaco	31,4%	27,0%	36,1%	38,7%	35,3%	42,3%
Formosa	63,5%	55,2%	71,0%	67,0%	61,8%	71,8%
Misiones	64,1%	58,4%	69,4%	69,7%	65,3%	73,7%
NORESTE	46,2%	43,2%	49,2%	47,1%	44,9%	49,3%
Chubut	38,8%	34,9%	42,8%	35,1%	31,6%	38,8%
Neuquén	44,8%	40,6%	48,9%	37,5%	33,9%	41,2%
Río Negro	36,3%	31,6%	41,3%	34,3%	30,5%	38,3%
Santa Cruz	35,3%	31,9%	38,9%	29,1%	26,2%	32,1%
Tierra del Fuego	33,0%	29,7%	36,5%	36,4%	33,3%	39,7%
PATAGONIA	38,8%	36,7%	40,9%	34,9%	33,1%	36,7%
Mendoza	46,2%	42,8%	49,7%	46,7%	42,8%	50,6%
San Juan	43,6%	39,3%	48,1%	52,7%	49,0%	56,3%
San Luis	36,2%	32,4%	40,2%	35,2%	32,1%	38,4%
CUYO	44,0%	41,4%	46,5%	46,3%	43,8%	48,9%
TOTAL	40,0%	38,8%	41,2%	37,6%	36,7%	38,6%

Tabla 6.8: Consumo promedio diario de frutas y verduras y prevalencia de consumo de al menos cinco porciones diarias por provincias, regiones y aglomerados urbanos (Población: total).

Provincias y Regiones	Promedio de porciones de frutas por día	Promedio de porciones de verduras por día	Promedio de porciones de frutas o verduras por día	Consumo de al menos 5 porciones de frutas y verduras por día
Ciudad de Buenos Aires	1,16	1,05	2,21	6,1%
Buenos Aires	1,01	,94	1,95	4,7%
Córdoba	1,14	1,08	2,22	6,8%
Entre Ríos	,83	1,02	1,85	4,5%
La Pampa	1,11	,85	1,96	4,2%
Santa Fe	,99	,91	1,90	4,6%
PAMPEANA Y GBA	1,04	,97	2,01	5,1%
Catamarca	,80	1,13	1,92	6,7%
Jujuy	1,09	1,17	2,27	6,8%
La Rioja	,72	,81	1,53	2,6%
Salta	,97	,94	1,91	4,4%
Santiago del Estero	,78	,90	1,68	2,0%
Tucumán	,89	,92	1,81	3,2%
NOROESTE	,91	,97	1,88	4,1%
Corrientes	,89	,87	1,76	4,4%
Chaco	,88	,88	1,76	4,0%
Formosa	,94	1,37	2,32	5,6%
Misiones	,72	1,21	1,93	4,0%
NORESTE	,85	1,03	1,88	4,4%
Chubut	,89	,93	1,82	3,7%
Neuquén	1,01	1,00	2,01	4,5%
Río Negro	,90	,98	1,88	4,1%
Santa Cruz	,98	,95	1,94	5,5%
Tierra del Fuego	,78	,87	1,65	2,2%
PATAGONIA	,93	,96	1,89	4,1%
Mendoza	1,05	1,00	2,04	5,0%
San Juan	,89	1,02	1,91	2,7%
San Luis	,83	,93	1,76	3,1%
CUYO	,97	,99	1,96	4,1%
Total	1,00	,98	1,98	4,8%
Aglomerados urbanos	Promedio de porciones de frutas por día	Promedio de porciones de verduras por día	Promedio de porciones de frutas o verduras por día	Consumo de al menos 5 porciones de frutas y verduras por día
Gran Buenos Aires	1,00	,93	1,93	4,5%
Gran Córdoba	1,05	1,04	2,09	5,6%
Gran Rosario	,96	,87	1,83	5,0%
Gran Mendoza	1,07	1,02	2,09	5,4%
Gran Tucumán-Tafi Viejo	,93	,88	1,81	3,6%
Gran La Plata	,98	1,05	2,03	5,0%
Mar del Plata-Batán	1,35	1,17	2,53	11,0%
Resto de los aglomerados	,99	1,01	2,00	4,8%

Tabla 6.9: Consumo promedio diario de frutas y verduras y prevalencia de consumo de al menos cinco porciones diarias, según sexo, por provincias, regiones y aglomerados urbanos (Población: total).

Provincias y Regiones	Sexo					
	Varón		Mujer		Total	
	Promedio de porciones de frutas o verduras por día	Consumo de al menos 5 porciones de frutas y verduras por día	Promedio de porciones de frutas o verduras por día	Consumo de al menos 5 porciones de frutas y verduras por día	Promedio de porciones de frutas o verduras por día	Consumo de al menos 5 porciones de frutas y verduras por día
Ciudad de Buenos Aires	2,04	6,1%	2,35	6,1%	2,21	6,1%
Buenos Aires	1,85	4,3%	2,04	5,1%	1,95	4,7%
Córdoba	2,01	5,2%	2,39	8,2%	2,22	6,8%
Entre Ríos	1,76	4,4%	1,94	4,6%	1,85	4,5%
La Pampa	1,69	3,1%	2,19	5,3%	1,96	4,2%
Santa Fe	1,77	4,3%	2,02	4,9%	1,90	4,6%
PAMPEANA Y GBA	1,88	4,6%	2,12	5,6%	2,01	5,1%
Catamarca	1,96	6,9%	1,89	6,6%	1,92	6,7%
Jujuy	2,36	8,4%	2,18	5,2%	2,27	6,8%
La Rioja	1,49	2,4%	1,57	2,8%	1,53	2,6%
Salta	1,83	3,6%	1,98	5,1%	1,91	4,4%
Santiago del Estero	1,65	2,1%	1,71	1,8%	1,68	2,0%
Tucumán	1,68	1,9%	1,93	4,3%	1,81	3,2%
NOROESTE	1,83	3,8%	1,92	4,4%	1,88	4,1%
Corrientes	1,82	5,6%	1,72	3,3%	1,76	4,4%
Chaco	1,63	4,2%	1,87	3,9%	1,76	4,0%
Formosa	2,17	5,4%	2,44	5,9%	2,32	5,6%
Misiones	1,86	4,1%	1,99	3,9%	1,93	4,0%
NORESTE	1,82	4,8%	1,93	4,0%	1,88	4,4%
Chubut	1,66	3,2%	1,95	4,2%	1,82	3,7%
Neuquén	1,93	4,5%	2,08	4,5%	2,01	4,5%
Río Negro	1,75	4,4%	2,00	3,7%	1,88	4,1%
Santa Cruz	1,85	4,8%	2,03	6,2%	1,94	5,5%
Tierra del Fuego	1,56	1,7%	1,73	2,7%	1,65	2,2%
PATAGONIA	1,78	4,0%	1,99	4,3%	1,89	4,1%
Mendoza	1,97	5,0%	2,11	5,0%	2,04	5,0%
San Juan	1,91	2,6%	1,91	2,7%	1,91	2,7%
San Luis	1,68	2,7%	1,83	3,4%	1,76	3,1%
CUYO	1,91	4,0%	2,02	4,1%	1,96	4,1%
Total	1,87	4,5%	2,07	5,2%	1,98	4,8%
Aglomerados urbanos	Sexo					
	Varón		Mujer		Total	
	Promedio de porciones de frutas o verduras por día	Consumo de al menos 5 porciones de frutas y verduras por día	Promedio de porciones de frutas o verduras por día	Consumo de al menos 5 porciones de frutas y verduras por día	Promedio de porciones de frutas o verduras por día	Consumo de al menos 5 porciones de frutas y verduras por día
Gran Buenos Aires	1,83	4,3%	2,01	4,6%	1,93	4,5%
Gran Córdoba	1,88	3,9%	2,28	7,1%	2,09	5,6%
Gran Rosario	1,59	4,1%	2,02	5,7%	1,83	5,0%
Gran Mendoza	2,00	5,3%	2,17	5,6%	2,09	5,4%
Gran Tucumán-Tafi Viejo	1,65	1,9%	1,96	5,2%	1,81	3,6%
Gran La Plata	1,90	3,7%	2,15	6,1%	2,03	5,0%
Mar del Plata-Batán	2,13	7,5%	2,85	13,8%	2,53	11,0%
Resto de los aglomerados	1,91	4,7%	2,07	4,9%	2,00	4,8%

Tabla 6.10: Consumo promedio diario de frutas y verduras y prevalencia de consumo de al menos cinco porciones diarias, según edad, por provincias, regiones y aglomerados urbanos (Población: total).

Provincias y Regiones	Grupos de edad									
	18-24 años		25-34 años		35-49 años		50-64 años		65 y +	
	Promedio de porciones de frutas o verduras por día	Consumo de al menos 5 porciones de frutas y verduras por día	Promedio de porciones de frutas o verduras por día	Consumo de al menos 5 porciones de frutas y verduras por día	Promedio de porciones de frutas o verduras por día	Consumo de al menos 5 porciones de frutas y verduras por día	Promedio de porciones de frutas o verduras por día	Consumo de al menos 5 porciones de frutas y verduras por día	Promedio de porciones de frutas o verduras por día	Consumo de al menos 5 porciones de frutas y verduras por día
Ciudad de Buenos Aires	2,02	7,2%	1,96	5,2%	1,94	2,9%	2,36	5,9%	2,79	10,5%
Buenos Aires	1,64	2,2%	1,85	4,4%	1,83	3,4%	2,13	5,8%	2,37	8,3%
Córdoba	1,82	3,4%	1,93	4,8%	2,17	6,6%	2,52	9,9%	2,64	9,0%
Entre Ríos	1,39	1,1%	1,68	3,1%	1,82	5,5%	2,05	4,7%	2,39	8,1%
La Pampa	1,67	2,0%	1,92	6,5%	1,88	4,5%	1,95	2,8%	2,46	5,7%
Santa Fe	1,51	2,4%	1,62	4,1%	1,77	3,6%	2,18	4,6%	2,44	8,9%
PAMPEANA Y GBA	1,68	2,9%	1,85	4,5%	1,88	3,8%	2,21	6,1%	2,48	8,8%
Catamarca	1,63	4,1%	1,74	5,1%	2,05	9,5%	2,03	6,9%	2,39	8,3%
Jujuy	2,26	6,8%	2,25	7,4%	2,09	4,3%	2,44	7,4%	2,42	9,8%
La Rioja	1,28	1,8%	1,44	2,1%	1,59	2,6%	1,75	3,2%	1,81	4,9%
Salta	1,81	4,9%	1,85	4,5%	1,90	3,6%	2,01	5,1%	2,05	3,9%
Santiago del Estero	1,58	1,6%	1,58	2,0%	1,59	1,1%	1,88	3,0%	1,91	2,7%
Tucumán	1,63	1,8%	1,64	1,5%	1,71	2,0%	2,08	6,3%	2,27	6,4%
NOROESTE	1,73	3,5%	1,77	3,5%	1,82	3,3%	2,07	5,5%	2,16	5,7%
Corrientes	1,50	3,0%	1,79	5,1%	1,74	5,3%	1,94	4,6%	1,95	2,6%
Chaco	1,60	2,1%	1,69	3,9%	1,56	3,0%	2,00	5,1%	2,17	8,4%
Formosa	2,08	3,3%	2,21	3,7%	2,41	6,5%	2,42	7,4%	2,51	8,3%
Misiones	1,86	4,3%	1,81	2,2%	1,83	3,6%	2,02	4,9%	2,51	7,4%
NORESTE	1,70	3,1%	1,82	3,8%	1,81	4,3%	2,05	5,2%	2,22	6,3%
Chubut	1,42	0,4%	1,51	2,1%	1,84	3,4%	2,09	8,0%	2,42	5,1%
Neuquén	1,57	1,5%	1,96	4,0%	2,00	4,7%	2,23	5,5%	2,48	8,7%
Río Negro	1,55	3,3%	1,61	2,6%	1,88	2,9%	2,06	6,1%	2,36	6,4%
Santa Cruz	1,42	2,5%	1,76	4,2%	2,24	8,0%	2,13	5,9%	2,19	6,7%
Tierra del Fuego	1,33	0,9%	1,62	4,1%	1,64	1,2%	2,01	3,6%	1,81	0,0%
PATAGONIA	1,49	1,8%	1,70	3,2%	1,92	3,9%	2,12	6,2%	2,37	6,4%
Mendoza	1,82	4,6%	1,91	4,8%	2,03	4,7%	2,13	4,1%	2,39	7,0%
San Juan	1,60	2,5%	1,75	0,9%	1,79	1,8%	2,21	3,6%	2,28	5,6%
San Luis	1,54	0,8%	1,69	4,1%	1,62	2,6%	1,97	3,6%	2,08	4,3%
CUYO	1,72	3,5%	1,83	3,7%	1,89	3,6%	2,12	3,9%	2,32	6,3%
Total	1,68	3,0%	1,83	4,2%	1,87	3,8%	2,17	5,9%	2,43	8,2%
Aglomerados urbanos	Grupos de edad									
	18-24 años		25-34 años		35-49 años		50-64 años		65 y +	
	Promedio de porciones de frutas o verduras por día	Consumo de al menos 5 porciones de frutas y verduras por día	Promedio de porciones de frutas o verduras por día	Consumo de al menos 5 porciones de frutas y verduras por día	Promedio de porciones de frutas o verduras por día	Consumo de al menos 5 porciones de frutas y verduras por día	Promedio de porciones de frutas o verduras por día	Consumo de al menos 5 porciones de frutas y verduras por día	Promedio de porciones de frutas o verduras por día	Consumo de al menos 5 porciones de frutas y verduras por día
Gran Buenos Aires	1,68	3,3%	1,85	4,6%	1,77	2,3%	2,00	4,5%	2,45	9,1%
Gran Córdoba	1,78	3,5%	1,85	4,7%	1,97	4,8%	2,53	7,8%	2,42	7,5%
Gran Rosario	1,35	1,6%	1,63	5,3%	1,77	5,0%	2,05	2,7%	2,45	11,6%
Gran Mendoza	1,83	4,3%	1,93	4,3%	2,17	6,5%	2,24	5,1%	2,31	7,2%
Gran Tucumán-Tafi Viejo	1,67	2,7%	1,68	2,0%	1,69	1,9%	2,05	6,3%	2,20	8,0%
Gran La Plata	1,89	3,2%	1,72	1,4%	1,86	6,1%	2,21	4,8%	2,57	10,3%
Mar del Plata-Batán	2,03	4,0%	2,24	5,0%	2,71	12,0%	2,77	19,2%	2,61	9,6%
Resto de los aglomerados	1,64	2,5%	1,82	4,2%	1,84	3,5%	2,12	5,5%	2,36	7,5%

Tabla 6.11: Consumo promedio diario de frutas y verduras y prevalencia de consumo de al menos cinco porciones diarias, según nivel educativo, por provincias, regiones y aglomerados urbanos (Población: total).

Provincias y Regiones	Nivel Educativo					
	Primario incompleto		Primario completo o secundario incompleto		Secundario completo o mas	
	Promedio de porciones de frutas o verduras por día	Consumo de al menos 5 porciones de frutas y verduras por día	Promedio de porciones de frutas o verduras por día	Consumo de al menos 5 porciones de frutas y verduras por día	Promedio de porciones de frutas o verduras por día	Consumo de al menos 5 porciones de frutas y verduras por día
Ciudad de Buenos Aires	2,37	3,3%	2,12	4,7%	2,23	6,7%
Buenos Aires	1,88	5,6%	1,84	4,0%	2,08	5,2%
Córdoba	2,09	7,3%	2,30	6,2%	2,19	7,2%
Entre Ríos	1,72	3,1%	1,67	4,0%	2,05	5,3%
La Pampa	1,64	1,3%	1,86	3,6%	2,17	5,9%
Santa Fe	1,69	3,6%	1,84	4,5%	2,00	4,9%
PAMPEANA Y GBA	1,90	5,3%	1,91	4,4%	2,11	5,7%
Catamarca	1,65	3,3%	2,10	9,2%	1,86	5,7%
Jujuy	2,27	8,9%	2,15	5,7%	2,36	7,1%
La Rioja	1,36	2,3%	1,56	2,4%	1,53	2,8%
Salta	1,88	4,8%	1,82	4,0%	1,98	4,6%
Santiago del Estero	1,40	0,2%	1,58	1,3%	1,87	3,2%
Tucumán	1,67	2,7%	1,74	2,4%	1,92	4,1%
NOROESTE	1,76	3,8%	1,81	3,6%	1,96	4,6%
Corrientes	1,48	3,2%	1,64	4,1%	1,94	4,9%
Chaco	1,47	4,8%	1,69	3,0%	1,97	4,6%
Formosa	2,30	5,4%	2,27	6,3%	2,37	5,2%
Misiones	1,62	0,4%	1,92	3,5%	2,09	6,4%
NORESTE	1,62	3,3%	1,83	3,9%	2,04	5,2%
Chubut	1,87	4,2%	1,74	3,1%	1,87	4,2%
Neuquén	2,01	5,8%	1,87	3,2%	2,14	5,4%
Río Negro	1,88	2,0%	1,69	2,9%	2,05	5,9%
Santa Cruz	2,38	11,0%	1,92	4,8%	1,85	4,9%
Tierra del Fuego	1,36	0,0%	1,58	1,8%	1,71	2,6%
PATAGONIA	1,95	4,3%	1,77	3,2%	1,98	5,0%
Mendoza	1,84	2,9%	1,91	3,2%	2,19	6,8%
San Juan	1,79	2,7%	1,87	2,0%	1,98	3,3%
San Luis	1,64	2,5%	1,60	1,6%	1,95	4,7%
CUYO	1,79	2,8%	1,84	2,6%	2,11	5,6%
Total	1,84	4,6%	1,88	4,1%	2,09	5,5%
Aglomerados urbanos	Nivel Educativo					
	Primario incompleto		Primario completo o secundario incompleto		Secundario completo o mas	
	Promedio de porciones de frutas o verduras por día	Consumo de al menos 5 porciones de frutas y verduras por día	Promedio de porciones de frutas o verduras por día	Consumo de al menos 5 porciones de frutas y verduras por día	Promedio de porciones de frutas o verduras por día	Consumo de al menos 5 porciones de frutas y verduras por día
Gran Buenos Aires	1,78	4,8%	1,81	3,6%	2,04	5,1%
Gran Córdoba	1,57	5,3%	2,32	4,7%	2,06	6,1%
Gran Rosario	1,47	1,9%	1,68	5,5%	1,98	5,2%
Gran Mendoza	1,88	5,4%	1,96	3,7%	2,21	6,6%
Gran Tucumán-Tafi Viejo	1,71	3,9%	1,65	1,8%	1,98	5,1%
Gran La Plata	1,96	1,4%	1,74	3,0%	2,21	6,6%
Mar del Plata-Batán	2,81	17,3%	2,18	10,4%	2,75	10,6%
Resto de los aglomerados	1,84	4,6%	1,85	3,9%	2,04	5,0%

Tabla 6.12: Consumo promedio diario de frutas y verduras y prevalencia de consumo de al menos cinco porciones diarias, según ingreso, por provincias, regiones y aglomerados urbanos (Población: total).

Provincias y Regiones	Estrato de ingreso (\$)							
	0-1750		1750-4000		>4000		Ns/nc	
	Promedio de porciones de frutas o verduras por día	Consumo de al menos 5 porciones de frutas y verduras por día	Promedio de porciones de frutas o verduras por día	Consumo de al menos 5 porciones de frutas y verduras por día	Promedio de porciones de frutas o verduras por día	Consumo de al menos 5 porciones de frutas y verduras por día	Promedio de porciones de frutas o verduras por día	Consumo de al menos 5 porciones de frutas y verduras por día
Ciudad de Buenos Aires	2,21	6,5%	2,16	4,7%	2,41	8,4%	2,08	5,7%
Buenos Aires	1,75	4,0%	2,02	4,7%	2,18	6,3%	2,03	4,8%
Córdoba	1,98	6,2%	2,46	8,4%	2,23	5,7%	1,89	2,7%
Entre Ríos	1,53	2,1%	2,09	7,5%	2,44	4,3%	1,87	2,7%
La Pampa	1,66	2,7%	2,14	5,2%	1,98	3,5%	2,14	7,4%
Santa Fe	1,76	4,6%	2,00	5,0%	2,10	4,4%	1,79	3,9%
PAMPEANA Y GBA	1,81	4,4%	2,10	5,4%	2,23	6,4%	2,01	4,7%
Catamarca	1,90	7,3%	2,00	7,1%	1,93	4,7%	1,61	3,2%
Jujuy	2,26	7,1%	2,29	6,4%	2,32	5,4%	2,16	7,5%
La Rioja	1,50	2,4%	1,54	2,8%	1,84	6,1%	1,46	0,0%
Salta	1,81	4,1%	2,01	4,1%	2,08	7,7%	1,95	4,4%
Santiago del Estero	1,57	1,7%	1,87	3,0%	2,33	5,2%	1,58	0,0%
Tucumán	1,71	2,2%	1,92	4,9%	2,27	4,7%	1,73	3,0%
NOROESTE	1,80	3,7%	1,97	4,7%	2,17	5,8%	1,75	2,7%
Corrientes	1,61	3,7%	1,95	4,9%	2,65	11,0%	1,55	2,2%
Chaco	1,47	2,0%	2,06	6,2%	2,36	8,6%	2,18	6,2%
Formosa	2,24	5,1%	2,30	4,6%	2,52	7,8%	3,14	14,3%
Misiones	1,84	3,9%	2,13	5,4%	1,80	2,3%	1,94	1,2%
NORESTE	1,72	3,5%	2,08	5,4%	2,32	7,7%	2,02	4,5%
Chubut	1,52	3,1%	1,84	3,2%	2,14	6,2%	1,59	0,9%
Neuquén	1,80	3,9%	2,03	3,7%	2,18	5,8%	2,21	6,4%
Río Negro	1,62	1,7%	1,91	4,0%	2,32	8,5%	1,99	9,2%
Santa Cruz	1,76	3,7%	2,01	6,3%	1,99	5,8%	1,62	2,2%
Tierra del Fuego	1,37	0,9%	1,58	2,0%	1,73	2,7%	1,73	0,6%
PATAGONIA	1,65	2,8%	1,92	3,9%	2,09	6,0%	1,92	4,5%
Mendoza	1,92	3,8%	1,96	4,5%	2,71	12,1%	2,05	1,9%
San Juan	1,86	3,0%	1,92	1,9%	2,28	5,0%	1,66	0,0%
San Luis	1,68	1,7%	1,77	4,2%	2,04	4,0%	1,83	5,4%
CUYO	1,86	3,2%	1,92	3,8%	2,52	9,4%	1,98	2,1%
Total	1,79	4,0%	2,06	5,1%	2,23	6,5%	1,99	4,6%
Aglomerados urbanos	Estrato de ingreso (\$)							
	0-1750		1750-4000		>4000		Ns/nc	
	Promedio de porciones de frutas o verduras por día	Consumo de al menos 5 porciones de frutas y verduras por día	Promedio de porciones de frutas o verduras por día	Consumo de al menos 5 porciones de frutas y verduras por día	Promedio de porciones de frutas o verduras por día	Consumo de al menos 5 porciones de frutas y verduras por día	Promedio de porciones de frutas o verduras por día	Consumo de al menos 5 porciones de frutas y verduras por día
Gran Buenos Aires	1,73	3,7%	1,95	4,1%	2,14	5,7%	2,01	5,4%
Gran Córdoba	1,78	4,1%	2,41	8,6%	2,05	2,8%	1,69	0,9%
Gran Rosario	1,65	3,9%	1,95	6,0%	2,00	4,9%	1,71	4,6%
Gran Mendoza	1,99	4,6%	1,98	4,8%	2,80	13,4%	2,03	1,1%
Gran Tucumán-Tafi Viejo	1,66	2,4%	1,92	5,5%	2,36	5,1%	1,91	3,8%
Gran La Plata	1,68	3,7%	2,09	4,9%	2,48	10,0%	1,99	2,0%
Mar del Plata-Batán	2,26	7,9%	2,54	12,8%	3,28	16,7%	1,98	2,5%
Resto de los aglomerados	1,76	3,9%	2,03	4,7%	2,15	5,8%	2,00	4,6%