



Nutrición Hospitalaria



Peculiaridades gastronómicas y modelo alimentario de la comunidad de Castilla-La Mancha

Gastronomic peculiarities and food model of the community of Castilla-La Mancha

Rosa María Martínez García¹ y Aquilino García Perea²

¹Departamento de Enfermería, Fisioterapia y Terapia Ocupacional. Facultad de Enfermería. Universidad de Castilla-La Mancha. Cuenca. ²Consejo General de Colegios Oficiales de Farmacéuticos de España. Madrid

Resumen

Introducción: la gastronomía castellanomanchega tiene una amplia variedad de platos populares que, en su mayoría (olla podrida, los galianos o gazpachos...), los dio a conocer Cervantes a través de *El Quijote*, aunque cada provincia tiene sus peculiaridades.

Objetivos: identificar las modalidades gastronómicas más significativas y conocer el patrón de consumo alimentario y perfil nutricional de la comunidad de Castilla-La Mancha (CCLM).

Métodos: revisión bibliográfica de las distintas variantes gastronómicas y del consumo alimentario.

Resultados: Castilla-La Mancha presenta una elevada disponibilidad de alimentos de excelente calidad y variedad gastronómica. Es una de las comunidades autónomas (CCAA) con menor consumo y gasto alimentario. La ingesta de lácteos, verduras, hortalizas, frutas y legumbres es inferior a la media nacional. Asimismo, es la CCAA con menor consumo de azúcares y aceites, especialmente aceite de oliva extra. El perfil calórico y lipídico de la dieta supera los objetivos nutricionales de proteínas y grasa a expensas de los hidratos de carbono (el aporte de ácidos grasos saturados es elevado). Se observa un consumo inadecuado de zinc, calcio, ácido fólico y vitamina D, además de una baja ingesta de fibra, que no cubre las ingestas recomendadas.

Si bien Castilla-La Mancha es una de las CCAA con menor consumo de alimentos e ingesta calórica, su tasa de prevalencia de exceso ponderal es elevada: es la cuarta CCAA con mayor porcentaje de obesidad.

Conclusiones: la gastronomía castellanomanchega es rica, variada y ofrece una elevada calidad. El patrón alimentario se encuentra desequilibrado, ya que muestra un elevado aporte de grasas –de forma especial las saturadas– y proteínas, a expensas de hidratos de carbono. Estos desórdenes, junto al consumo inadecuado de micronutrientes y la elevada tasa de exceso ponderal, hacen necesario una mejora de los hábitos alimentarios mediante estrategias de formación y divulgación nutricional.

Palabras clave:

Nutrición.
Gastronomía. Castilla-La Mancha. Hábitos alimentarios.

Abstract

Introduction: the castellanomanchega's gastronomy has a wide variety of popular dishes, mostly (rott en pot, gauls or gazpachos...), he made known Cervantes through his work *The Quixote*. It ends its peculiarities in each province.

Objectives: to identify the most significant gastronomic modalities and to know the food consumption pattern and nutritional profile of the community of Castilla-La Mancha (CCLM).

Methods: bibliographical review of different gastronomic variants and food consumption.

Results: the Community of Castilla-Mancha (CCLM) presents a high availability of food of excellent quality and gastronomic variety. It is one of the Autonomous Communities (CCAA) with the lowest consumption and food expenditure. The intake of dairy, vegetables, fruits, sugars, oils and legumes is lower than the national average, being the autonomous regions with lower consumption of sugars and oils especially extra olive oil. The caloric and lipid profile of the diet exceeds the nutritional objectives of protein and fat at the expense of carbohydrates, increased the intake of saturated fatty acids. It is observed an inadequate consumption of zinc, calcium, folic acid and vitamin D, in addition to low fiber intake, not covering the recommended intake.

Although Castilla-La Mancha is one of the autonomous regions with the lowest consumption of food and caloric intake, its prevalence rate of excess weight is high being the fourth highest percentage of obesity.

Conclusions: the gastronomy castellanomanchega is rich and varied offering a high quality. The food pattern is unbalanced showing a high intake of fats, especially saturated and protein, at the expense of carbohydrates. These disorders, together with inadequate consumption of micronutrients and the high weight taking rate, make it necessary to improve eating habits by means of nutritional training and dissemination strategies.

Key words:

Nutrition. Gastronomy. Castilla-La Mancha. Eating habits.

Martínez García RM, García Perea A. Peculiaridades gastronómicas y modelo alimentario de la comunidad de Castilla-La Mancha. *Nutr Hosp* 2019;36(N.º Extra 1):105-109

DOI: <http://dx.doi.org/10.20960/nh.02705>

Correspondencia:

Rosa María Martínez García. Departamento de Enfermería, Fisioterapia y Terapia Ocupacional. Facultad de Enfermería. Universidad de Castilla-La Mancha. 16071 Cuenca
e-mail: rosamaria.martinez@uclm.es

INTRODUCCIÓN

Castilla-La Mancha es la tercera autonomía más extensa (79 461 km²) de España, con una población de 2 033 169 habitantes, aunque mantiene una muy baja densidad (26 habitantes/km²) frente a la densidad de población del resto de comunidades. Cuenta con un rico patrimonio artístico y natural, con 111 espacios naturales protegidos (parques nacionales, naturales, reservas, microrreservas...), y Toledo, Cuenca y Almadén destacan como ciudades declaradas Patrimonio de la Humanidad por la Unesco (1,2).

Las tierras de la Mancha han sido durante siglos lugar de paso, de ventas y mesones para arrieros y caminantes. La gastronomía castellanomanchega tiene un origen humilde, pastoril, labriego e incluso austero, adaptada a las condiciones del trabajo del campo (3). Si bien la cocina popular ha cambiado poco a lo largo de los siglos, el modelo alimentario de Castilla-La Mancha ha evolucionado en consonancia con el aumento en la variedad y disponibilidad de productos alimenticios, creencias, preferencias, estado de salud y recursos económicos (4). Conocer los hábitos alimentarios y analizar el modelo alimentario y nutricional de la población puede ser una herramienta sanitaria útil en la promoción de la salud y en la mejora de la calidad de vida.

IDENTIDAD ALIMENTARIA TRADICIONAL MÁS REPRESENTATIVA

La mayoría de los platos típicos castellano-manchegos se elaboran con productos alimentarios de elevada calidad. Son conocidos el ajo morado de Las Pedroñeras, el cordero manchego, la berenjena de Almagro, el melón y el azafrán de la Mancha, con Indicación Geográfica Protegida (IGP), la miel de la Alcarria (que se obtiene de flores silvestres, principalmente del espliego, el romero y el tomillo) y el queso manchego con Denominación de Origen Protegida (DOP) e inscritas en el Registro de la Unión Europea (5).

Tres productos manchegos destacan del resto: el aceite, el queso y el vino.

EL ACEITE

Durante el reinado de Felipe II las mayores concentraciones de olivos estaban en la Alcarria. El aceite de Auñón y Pastrana, por su calidad y proximidad a Madrid, es el que se consumía en la Casa Real. Posteriormente, durante los siglos XVIII y XIX, el cultivo del olivar creció de forma espectacular en distintas poblaciones castellano-manchegas (Torrijos, Talavera de la Reina, Consuegra, Villanueva de los Infantes, Herencia...) (6). Actualmente, el aceite de oliva posee diversas DOP: Campo de Montiel, Montes de Toledo, la Alcarria y Campo de Calatrava (5).

EL QUESO

El queso manchego es de sabor fuerte y está elaborado con leche de oveja autóctona que se encuentra en pastoreo durante todo el año. Existen diversas variedades según el tiempo de curado. Su maduración mínima es de 2 meses y algunas de ellas, inmersas en aceite de oliva (queso en aceite), alcanzan los dos años (7). Habitualmente presenta buen maridaje con el vino manchego.

EL VINO

Durante la Reconquista, el rey Alfonso VII (1150) concede grandes extensiones de tierras manchegas a los caballeros templarios, que sembraron abundantes viñedos. Posteriormente, hacia finales del siglo XVI, aparecen las primeras referencias al vino de Valdepeñas, los vinos favoritos de Felipe II y su Corte. Siglos más tarde, Carlos III fija unas alcabalas especiales sobre su consumo para recaudar fondos destinados a levantar las puertas de Alcalá y de Toledo, en Madrid. Son muchos los elogios destinados a los vinos manchegos. Cervantes, Lope de Vega y Tirso de Molina, entre otros, los ensalzaron en sus obras (6).

Los vinos manchegos potencian el sabor de cada plato y han tenido una manifiesta transformación en el tiempo. Existen varias DO: La Mancha, Almansa, Mondéjar, Valdepeñas, Manchuela, Uclés, Mérida y Ribera del Júcar (5).

PECULIARIDADES GASTRONÓMICAS

La gastronomía castellano-manchega tiene una amplia variedad de sabrosos platos populares que, en su mayoría (olla podrida, los galianos, pastel de liebre...), los dio a conocer Cervantes a través de su obra inmortal *El Quijote*, en la que hace referencia a unas 150 recetas y platos típicos de Castilla-La Mancha. La cocina manchega tiene gran influencia en la cocina madrileña. Un ejemplo es la olla podrida, de la que se deriva el famoso cocido madrileño (3).

Las migas, las gachas, el asadillo, la pipirrana o moje, el pisto manchego, la caldereta, el cordero asado y los gazpachos de pastor (galianos) son platos representativos de las cuatro provincias manchegas.

Generalmente, los platos tradicionales son energéticos, sabrosos y suculentos, cuyos ingredientes proceden de la agricultura y de la ganadería locales, con sus peculiaridades en cada provincia.

CUENCA

En la provincia de Cuenca, dos de las exquisiteces más conocidas son el morteruelo y el ajo arriero, ambas con una textura semejante al paté. El morteruelo está elaborado a base de tres aves (perdiz, codorniz y gallina) y tres carnes (liebre, conejo

y cerdo), enriquecidas con tomillo y romero. Este plato se describe en documentos del siglo *XI* y en una copia romanceada del Fuero de Molina de Aragón (siglo *XII*) (3,6). El ajo arriero es una mezcla de patatas, bacalao, pan rallado, huevos cocidos y poco ajo, todo ello bien batido con aceite. Otro plato típico es el zarajo (tripas de cordero bien lavadas y sazonadas que se entrelazan alrededor de un sarmiento y se asan en las ascuas). El postre típico es el alajú, de origen árabe (pasta de miel y almendras con pan rallado, cortada en redondo y cubierta por dos obleas para adquirir forma de torta) y el licor tradicional es el resolí (compuesto por aguardiente de la sierra, café, esencia de naranja, azúcar y canela en rama) (3,8).

ALBACETE

En la cocina albaceteña destacan platos como el ajo *mataero*, que se elabora principalmente con hígado, panceta, piñones y pan. Se trata de uno de los platos que tradicionalmente se elaboraba en las matanzas (de ahí su nombre). Otros platos populares son el atascaburras (guiso de orígenes antiguos cuyos ingredientes principales son patatas, bacalao, ajo, huevo duro, aceite de oliva y nueces), y el pastel de liebre, que puede encontrarse hoy en día en pastelerías españolas, aunque a finales del *XIX* era muy habitual en los cafés madrileños. Como postres, son muy conocidos los miguelitos de La Roda (hojaldre relleno de crema), los suspiros (preparados con huevos, almendras peladas, raspadura de limón y azúcar) y las flores fritas (elaboradas con harina de trigo, huevo, leche y anís), cuya típica forma barroca se obtiene mediante un molde de hierro. Como bebida típica y refrescante, la cuerva, hecha con agua, azúcar, limón y vino (6,8).

CIUDAD REAL

La gastronomía de la provincia de Ciudad Real posee especialidades típicas, como el *tiznao* manchego (elaborado principalmente con bacalao, pimiento, patata, cebolla, tomate y ajo), las berenjenas de Almagro (hortalizas de la comarca de Calatrava) y los duelos y quebrantos, presentes en *El Quijote* ("En un lugar de la Mancha, de cuyo nombre no quiero acordarme, no ha mucho tiempo que vivía un hidalgo de los de lanza en astillero, adarga antigua, rocín flaco y galgo corredor. Una olla de algo más vaca que carnero, salpicón las más noches, duelos y quebrantos los sábados..."), y preparado con huevo, jamón, chorizo y tocino, que se ofrecía comer a los árabes para que probaran su conversión al cristiano, pues, al tener cerdo, lo comían "con dolor en el alma y quebranto en el corazón". El pan de cruz se elabora desde el siglo *XIII* de forma artesanal y que ha recibido la protección del sello IGP por la Comisión Europea. En repostería destacan las preparaciones: tortillas de rodilla (hechas con harina de trigo, sal, aceite de oliva y bicarbonato, y fritas en aceite hirviendo), los manoletes (elaborados con hojaldre y cabello de ángel) y las tortas de Alcázar (pasta con leche, harina, huevos y azúcar, que se reparte sobre hojas de papel blanco y se cuece al horno) (6,7).

TOLEDO

La gastronomía toledana muestra deliciosos y sabrosos platos como la perdiz estofada, el cochifrito manchego (elaborado principalmente con carne de cordero o cabrito), y la carcamosa, que es un guiso de carne de ternera o cerdo y verduras de temporada, el arroz a la toledana, elaborado con arroz, congrio, setas, manteca de cerdo, pollo, calamares, ajo y sal, además de especias como azafrán y pimienta. Y, como postre típico, el mazapán, dulce con IGP que se remonta hasta la España medieval, a principios del siglo *XIII*. Su receta original, a base de almendras y azúcar, perdura hasta nuestros días (8).

GUADALAJARA

La gastronomía de la provincia de Guadalajara ofrece variados platos emblemáticos, como las codornices en escabeche, el empedrado de liebre, el hornazo de Tamajón (empanada que contiene en su interior jamón, chorizo, cordero y diversas verduras) y los hartatunos, llamados también pijancos o hartavagos (preparación con textura de puré que contiene patatas fritas en manteca junto a rebanadas de pan tostado y pimentón). Actualmente se elabora con bacón, patatas, pan frito y, en lugar de manteca, se vierte aceite de oliva. En repostería son típicas las albóndigas en dulce, que se elaboran con requesón, huevos y azúcar, las harinosas (especie de empanadillas rellenas de uvas) y los bizcochos borrachos sumergidos en almibar de licor (3,8).

CONSUMO ALIMENTARIO Y PERFIL NUTRICIONAL DE LA COMUNIDAD DE CASTILLA-LA MANCHA

Castilla-La Mancha es la séptima comunidad autónoma con menor consumo y gasto alimentarios (630,78 kg-l y 1307,62 euros, respectivamente). Asimismo, su consumo y gasto per cápita en alimentos y bebidas es inferior a la media nacional (640,50 kg-l y 1615,48 euros) (9).

La valoración nutricional de la dieta en la comunidad, según el Panel de Consumo Alimentario, muestra una ingesta de lácteos (286 g/persona al día), verduras y hortalizas (235 g/persona al día), frutas (263 g/persona al día), legumbres (10,9 g/persona al día), azúcares (21,7 g/persona al día) y aceites y grasas (22,7 g/persona al día) inferior a la media nacional (297, 257, 271, 11,1, 25,2 y 32,6 g/persona al día, respectivamente), y un mayor consumo de carnes y productos cárnicos (158 g/persona al día), huevos (25,6 g/persona al día), pescados y mariscos (82,1 g/persona al día), cereales y derivados (192 g/persona al día) frente a la media nacional (137, 24,1, 77,2 y 181, respectivamente). Es la comunidad autónoma con menor consumo de azúcares y de aceites (10), especialmente de aceite de oliva extra, junto a las Islas Canarias, las Islas Baleares y la Comunidad Valenciana.

La comunidad muestra un perfil más intensivo en el consumo de patatas congeladas, vinos con IGP, cervezas sin y con alcohol

y bebidas refrescantes (té, café, colas y de sabor a naranja o limón), mientras que es menor el consumo de manzanas, plátanos, leches fermentadas (yogur, yogur con *bifidus*...), vinos espumosos (incluido cava), tranquilos y gasificados con DOP (9).

Castilla-La Mancha es la tercera comunidad con mayor consumo de carnes y derivados (10). Las más ingeridas son las de ovino, caprino y cerdo (9).

Aunque la calidad de la proteína consumida (0,69) (proteína animal + proteínas leguminosas/proteína total) está muy próxima al objetivo recomendado ($> 0,7$), es necesario aumentar la ingesta de proteína de origen vegetal (10).

Además, Albacete, junto al Levante, Andalucía y el área metropolitana de Madrid, tiene un mayor consumo absoluto de alimentos fuera del hogar en relación con su peso poblacional, mientras que en Guadalajara, Cuenca, Ciudad Real y Toledo el consumo de alimentos fuera de los hogares se produce en menos ocasiones (9).

La ingesta de energía, lípidos e hidratos de carbono es inferior a la media nacional y mayor el consumo proteico. Asimismo, el consumo de fibra es bajo (Tabla I), y no cubre las ingestas recomendadas (25-35 g/día), al igual que en las demás comunidades autónomas (10,11).

El perfil calórico de la dieta está desequilibrado debido a que la contribución porcentual de las grasas y de las proteínas es mayor a lo recomendado en favor de los hidratos de carbono. Se observan también diferencias en el aporte energético de las distintas familias de ácidos grasos a la energía total: el porcentaje de saturados es elevado, mientras que se ajusta a las recomendaciones el de monoinsaturados y poliinsaturados (10-13). Un elevado porcentaje de la población no es consciente de estos desequilibrios dietéticos y de sus efectos sobre la salud, y considera que su dieta es mejor de como es realmente (12).

Tabla I. Ingesta de energía y nutrientes observada en Castilla-La Mancha en comparación con la media nacional (10)

	Castilla-La Mancha	Nacional
Energía (kcal)	2047	2110
Proteínas (g)	79,4	76,4
Lípidos (g)	86,2	93,3
Hidratos de carbono (g)	229	231
Fibra (g)	17	17,7
Calcio (mg)	750	793
Hierro (mg)	13	13,3
Zinc (mg)	9,6	9,2
Vitamina A (μg)	782	935
Ácido fólico (μg)	174	187
Vitamina D (μg)	4,7	4,4
Vitamina E (μg)	7,2	8,6

Los resultados del estudio ANIBES, en el que se comparó el consumo de alimentos según el género, la edad, el tamaño de la población del hábitat y las áreas geográficas de Nielsen (en las que Castilla-La Mancha forma parte del área central), revelan un menor consumo de frutas en la población masculina y mayor consumo de azúcares, cereales y menor de frutas, verduras, aceites y carne en el colectivo femenino. También se observa una ingesta significativamente mayor de huevos entre los hombres del centro de España frente a los que viven en las zonas orientales, y una ingesta significativamente menor de leche y de productos lácteos en comparación con sus pares de Madrid (área metropolitana) (14).

En relación al aporte de micronutrientes, Castilla-La Mancha presenta consumos inadecuados de zinc, calcio, ácido fólico y vitamina D. También es inferior a la media nacional la ingesta de calcio, ácido fólico y vitaminas A y E (Tabla I) (10). Se observa también que el consumo de folatos y vitamina B₁₂ en la zona centro es semejante al del resto de las áreas Nielsen (15), mientras que la ingesta de hierro es más baja, junto a las Islas Canarias y la región sur (16).

SITUACIÓN NUTRICIONAL E INDICADORES DE SALUD

Aunque Castilla-La Mancha es una de las comunidades con menor consumo de alimentos e ingesta calórica (9,10), su tasa de prevalencia de exceso ponderal (sobrepeso + obesidad) es elevada (55,0%), según datos de la Encuesta Nacional de Salud de 2017. Así, es la cuarta comunidad con mayor porcentaje de obesidad después de Andalucía, Asturias y Ceuta (17). Estos resultados son parecidos a los obtenidos anteriormente (2014-2015) en el estudio ENPE (Tabla II) (18) y coherentes con el creciente sedentarismo y la escasa actividad física de la población castellano-manchega, más prevalente en el colectivo de adultos mayores (19). Actualmente, el 30%-39,9% de la población femenina adulta y el 20%-29,9% de los hombres en España tienen una actividad física insuficiente (20); es decir, no cumplen con las recomendaciones de la OMS (al menos 150 minutos de actividad física de intensidad moderada o 75 minutos de actividad física vigorosa por semana, o cualquier combinación equivalente de las dos) (21).

Tabla II. Valores de sobrepeso y obesidad en Castilla-La Mancha (17,18)

	Sobrepeso (%) ($25 \text{ kg/m}^2 \leq \text{IMC} < 30 \text{ kg/m}^2$)	Obesidad (%) ($\text{IMC} \geq 30 \text{ kg/m}^2$)
Nacional (17)	37,07	17,43
INE: CCLM (17)	34,74	20,32
Estudio ENPE: Castilla-La Mancha (18)	40	23,6

INE: Instituto Nacional de Estadística.

Los niveles de actividad física insuficiente son particularmente altos. Pueden estar relacionados con el exceso ponderal (17,22) y son un factor de riesgo importante en el desarrollo de enfermedades crónicas (enfermedades cardiovasculares, hipertensión arterial, diabetes *mellitus*...). En este sentido, en Castilla-La Mancha se observa una tasa de mortalidad ajustada por diabetes *mellitus* (11,3) superior a la media nacional (9,8) (23). Es importante conocer los factores sociodemográficos y de estilo de vida implicados en el exceso ponderal (24).

Además, en todas las comunidades autónomas se produjo un incremento en la esperanza de vida entre 2005 y 2015. Castilla-La Mancha fue la comunidad autónoma con menor incremento (2,2 años), aunque se encuentra entre las comunidades con mayor número de años saludables de vida (69,6 años) junto a Castilla y León (69,9 años), Navarra (70,6 años) y Aragón (72,5 años) (23).

CONCLUSIONES

La gastronomía tradicional castellano-manchega es rica y variada. Se caracteriza por la presencia de platos sabrosos y nutritivos, aunque la mayoría considerablemente energéticos. En ella, todavía se observa su origen humilde y pastoril que mantiene la calidad y variedad de sus materias primas.

El patrón de consumo alimentario (elevado consumo de carnes y derivados cárnicos, bajo consumo de verduras, hortalizas, frutas, legumbres y lácteos) es claramente mejorable, así como las irregularidades nutricionales encontradas (perfil calórico desequilibrado, elevado aporte de ácidos grasos saturados e ingestas inadecuadas de zinc, calcio, ácido fólico y vitaminas A, D y E). Es necesario un acercamiento a las recomendaciones dietéticas. El perfil nutricional observado, la elevada prevalencia de exceso ponderal y la destacada tasa de obesidad reflejan la necesidad de mejora en los hábitos alimentarios de la población castellano-manchega como factor determinante del estado de salud y enfermedad.

BIBLIOGRAFÍA

- Instituto Nacional de Estadística. INEbase. Cifras oficiales de población resultantes de la revisión del Padrón municipal. Población por comunidades y ciudades autónomas y tamaño de los municipios; 2018. Disponible en: www.ine.es/jaxiT3/Datos.htm?t=2915
- Ministerio para la Transición Ecológica. Espacios Naturales Protegidos; 2018. Disponible en: www.miteco.gob.es/es/biodiversidad/servicios/banco-datos-naturaleza/informacion-disponible/ENP_Descargas.aspx
- Espadas M. Vinos, platos y recetas de un manchego y gastrónomos poetas. Madrid - Castilla-La Mancha. Cocina de los siglos XVIII y XIX. Ciudad Real: Diputación Provincial de Ciudad Real; 2006.
- Aranceta Bartrina J. Papel de la gastronomía y de las nuevas tecnologías en la configuración de una alimentación saludable. *Nutr Hosp* 2018;35(N.º Extra 4):3-9.
- Castilla-La Mancha. Denominaciones de origen y de calidad diferenciada de Castilla-La Mancha; 2018. Disponible en: <http://xn--alimentacionenespaad4b.es/ae/pdfs/Comunidades/CastillaLaMancha.pdf>
- Díaz L. La cocina de El Quijote. Madrid: Alianza Editorial; 2003.
- Villaverde A, Muñoz Martín A. La Cocina de Sancho Panza. Madrid: Ediciones Llanura; 2005.
- Agero J. La Gastronomía de Castilla-La Mancha. Madrid: Mediterráneo-Agedime; 1996.
- Ministerio de Agricultura y Pesca, Alimentación y Medio Ambiente. Informe del consumo de alimentación en España. 2017. Madrid: Ministerio de Agricultura y Pesca, Alimentación y Medio Ambiente; 2018.
- Fundación Española de la Nutrición (FEN). Valoración nutricional de la dieta española de acuerdo al panel de consumo alimentario. Fundación Española de la Nutrición (FEN) y Ministerio de Agricultura, Alimentación y Medio Ambiente; 2012.
- Navia B, Ortega RM. Ingestas recomendadas de energía y nutrientes. En: Ortega RM, Requejo AM (eds.). *Nutriguía. Manual de Nutrición Clínica*. Capítulo 1. Madrid: Editorial Médica Panamericana; 2015. pp. 3-26.
- López-Sobaler AM, Díaz MC, González H, et al. Relación entre la calidad de la dieta de un grupo de adolescentes y cómo la perciben sus madres. *Nutr Clin Diet Hosp* 2012;32(Supl. 1).
- Cervera Burriel F, Serrano Urrea R, Vico García C, et al. Hábitos alimentarios y evaluación nutricional en una población Universitaria. *Nutr Hosp* 2013;28(2):438-46.
- Samaniego-Vaesken ML, Partearroyo T, Ruiz E, et al. The Influence of Place of Residence, Gender and Age Influence on Food Group Choices in the Spanish Population: Findings from the ANIBES Study. *Nutrients* 2018;10(4).pii:E392.
- Partearroyo T, Samaniego-Vaesken ML, Ruiz E, Olza J, et al. Dietary sources and intakes of folates and vitamin B12 in the Spanish population: Findings from the ANIBES study. *PLoS One* 2017;12(12):e0189230.
- Samaniego-Vaesken ML, Partearroyo T, Olza J, et al. Iron Intake and Dietary Sources in the Spanish Population: Findings from the ANIBES Study. *Nutrients* 2017;9(3).pii:E203.
- Instituto Nacional de Estadística. INEbase. Encuesta Nacional de Salud. Determinantes de la salud. Características físicas. Índice de masa corporal población adulta según sexo y comunidad autónoma. 2017. Disponible en: www.ine.es/jaxi/Datos.htm?path=/t15/p419/a2017/p06/0/&file=01004.px
- Aranceta-Bartrina J, Pérez-Rodrigo C, Alberdi-Aresti G, et al. Prevalence of General Obesity and Abdominal Obesity in the Spanish Adult Population (Aged 25-64 Years) 2014-2015: The ENPE Study. *Rev Esp Cardiol (Engl Ed)* 2016;69(6):579-87.
- Del Pozo-Cruz B, Mañas A, Martín-García M, et al. La fragilidad se asocia con patrones de comportamiento sedentario evaluados objetivamente en adultos mayores: Evidencia del Estudio de Toledo para el envejecimiento saludable (TSHA). *PLoS Uno* 2017;12(9):e0183911. DOI: 10.1371/journal.pone.0183911
- Guthold R, Stevens GA, Riley LM, et al. Worldwide trends in insufficient physical activity from 2001 to 2016: a pooled analysis of 358 population-based surveys with 1.9 million participants. *Lancet Glob Health* 2018;6:e1077-86. DOI: 10.1016/S2214-109X(18)30357-7
- WHO. Global recommendations on physical activity for health. Geneva: World Health Organization; 2010.
- García Perea A, Bach-Faig A, Jaraiz Arias F, et al. Evaluación del estado nutricional y práctica de ejercicio físico. *Rev Esp Nutr Comunitaria* 2018;24(Supl. 2):104.
- Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad. Indicadores de Salud 2017. Evolución de los indicadores del estado de salud en España y su magnitud en el contexto de la Unión Europea. Madrid: Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad; 2017.
- Ortega RM, Jiménez Ortega AI, Perea JM, et al. Factores sociodemográficos y de estilo de vida implicados en el exceso de peso. *Nutr Hosp* 2018;35(Supl. 6):27-31.