FUNDACIÓN ESPAÑOLA DE LA NUTRICIÓN

NÚMERO 3

ANIBES

Ingesta, perfil y fuentes de energía en la población española: Resultados obtenidos del estudio científico ANIBES

Con la participación de:

Academia Española de Nutrición (AEN)

Sociedad Española de Nutrición (SEÑ)

Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (SENC)

Fundación para la Investigación Nutricional (FIN)

Asociación de Estudios Nutricionales

Grupo de Investigación en Nutrición, Ejercicio y Estilo de Vida Saludable

NÚMERO 3

Ingesta, perfil y fuentes de energía en la población española: resultados obtenidos del estudio científico ANIBES

Los estilos de vida en toda Europa, incluidos los hábitos alimentarios, han dado un cambio significativo durante los últimos 50 años, siendo cada vez menos variados y avanzando hacia una dieta cada vez "más occidental".

Desde los años 60, en España se han visto grandes cambios sociales y socioeconómicos, como la migración masiva del ámbito rural al urbano, un rápido proceso de urbanización en los 80 y la incorporación generalizada de la mujer al trabajo.

Como resultado de todas estas transiciones, la población española se ha ido alejando de forma progresiva de la Dieta Mediterránea, con cambios tanto en la alimentación, como en la actividad física y el estilo de vida, que podrían acarrear consecuencias negativas tanto en la población actual como en la futura.

El sobrepeso y la obesidad afectan a más de la mitad de los adultos y a cerca del 30 % de niños y adolescentes. Aunque se ha sugerido que una ingesta de energía excesiva podría ser la primera causa de este problema, también es cierto que un estilo de vida sedentario, con un nivel de actividad física bajo, puede tener un rol tan importante en la etiología de la obesidad como la dieta.

Bien es cierto que en nuestro país se han realizado muchas y muy valiosas encuestas alimentarias, pero ninguna de ellas se ha centrado conjuntamente en la ingesta y gasto de energía y sus determinantes, utilizando para ello, además, nuevas tecnologías más precisas.

En este sentido, el estudio científico ANIBES (Antropometría, Ingesta y Balance Energético en España) está especialmente diseñado para poder analizar el balance energético y sus determinantes en España. Su objetivo fundamental se centra en determinar la ingesta de energía en una muestra representativa de la población española según edad y sexo, así como identificar aquellos alimentos y bebidas que contribuyen a esta ingesta.

La ingesta de energía se ha reducido en los últimos años en la población española, comparando con los registros que se obtienen de determinados datos de encuestas alimentarias y dietéticas desde el año 1964. Además, los grupos de alimentos y las bebidas que contribuyen a la ingesta actual son muy diversos. De todas formas, es necesario incrementar esfuerzos para mantener una mejor adherencia a la Dieta Mediterránea tradicional.

El estudio, en datos

- **Grupos de edad:** De 9 a 12 (niños), 13 a 17 (adolescentes), 18 a 64 (adultos) y 65 a 75 (mayores)
- **Sexo:** Masculino y femenino
- **Distribución geográfica:** (Noreste, Levante, Sur, Oeste, Norte-Centro, Baleares y Canarias, y áreas metropolitanas de Madrid y Barcelona)
- **Tamaño de hábitat:**
    - 2.000 a 30.000 habitantes (población "rural")
    - 30.000 a 200.000 habitantes (población "semiurbana")
    - más de 200.000 habitantes (la población de la "ciudad" / "pueblo")

El estudio se realizó a través de un muestreo estratificado y llevado a cabo en varias etapas, con 128 puntos de muestra, 90 entrevistadores divididos en 11 áreas diferentes y 12 coordinadores, que previamente habían sido formados por técnicos de la Fundación Española de la Nutrición.

Otros factores considerados en la selección de la muestra:

- La tasa de desempleo
- El porcentaje de extranjeros (población inmigrante)
- El nivel de actividad física
- El nivel educativo / nivel socioeconómico

Evolución de la ingesta energética

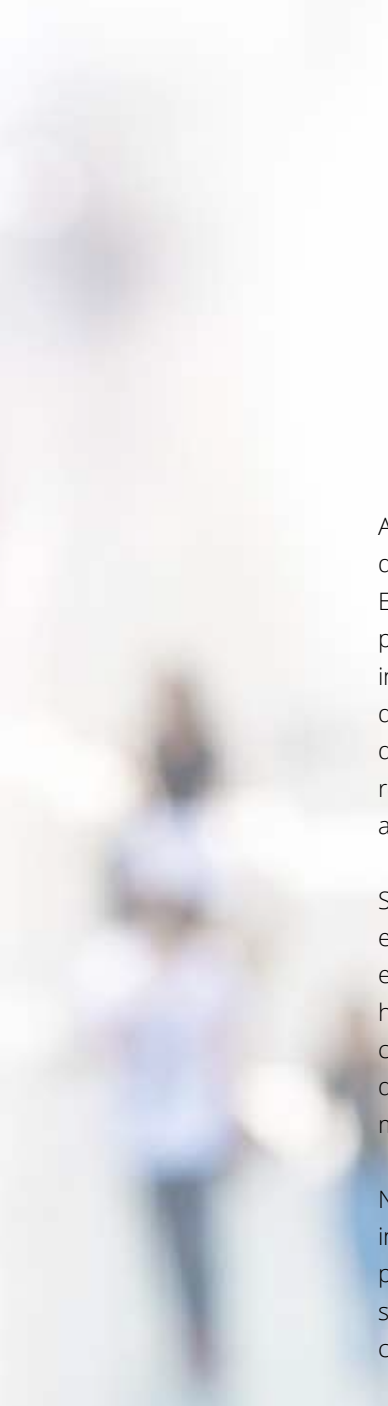
Según los datos del estudio científico ANIBES, cuyo trabajo de campo se realizó durante tres meses, entre septiembre y noviembre de 2013 y tras dos estudios piloto previos, la media de ingesta de energía por día y por persona en España es de 1.810 ± 504 kcal/día (1.957 ± 531 kcal/día para los hombres y 1.660 ± 427 para las mujeres).

En relación a los niños de entre 9 y 12 años, la ingesta media diaria de energía se sitúa en 1.960 ± 431 kcal/día. Mientras que los varones de menor edad incrementan su ingesta hasta las 2.006 ± 456 kcal/día, las niñas tienen una ingesta media de 1.893 ± 385 kcal/día. Por otro lado, los adolescentes de entre 13 y 17 años consumen una media de 2.018 ± 508 kcal/día, siendo ligeramente superior la ingesta en varones (2.124 ± 515 kcal/día) que en mujeres (1.823 ± 436 kcal/día).

En lo que se refiere al grupo de adultos con edades comprendidas entre los 18 y los 64 años, su ingesta media de energía por persona y día es de 1.816 ± 512 kcal, siendo de 1.966 ± 543 kcal/día para la población masculina, y de 1.675 ± 437 kcal/día para la femenina.

El grupo de personas de mayor edad, entre 65 y 75 años, es el que tiene una media de ingesta calórica menor, con casi 200 kcal/día por debajo de la media general, y se sitúa en 1.618 ± 448 kcal/día. Aunque no existen diferencias especialmente significativas entre hombres y mujeres en este grupo, es reseñable comentar que la población femenina de más de 65 años consume tan sólo 1.476 ± 360 kcal/día, mientras que en el caso de la masculina es de 1.771 ± 485 kcal.

Diferentes encuestas realizadas en nuestro país han constatado una tendencia a la disminución de la ingesta de energía, en consonancia con un patrón similar en la mayor parte de los países europeos. En concreto, el consumo medio de energía para la población adulta española en 2010 fue de 2.609 kcal por persona y día, cifra claramente menor que en 1964 (3.008 kcal/persona/día), y en ambos casos, muy superior a la media actual registrada en el estudio científico ANIBES (1.810 ± 504 kcal/día). Si bien, en este último caso, la información proviene del Panel de Consumo Alimentario, que por la metodología empleada, implica potencialmente una sobrevaloración.



Al comparar los resultados del estudio científico ANIBES con los últimos valores de ingestas de energía de referencia de la EFSA en 2013, la ingesta media de energía de la población en España sólo fue adecuada en el grupo de edad de niños y niñas de entre 9 y 12 años, estando por debajo de las recomendaciones (considerando un nivel de actividad física moderado) la ingesta de los adolescentes varones (que alcanzan sólo el 80,0 % de la media recomendada), de los adultos hombres (78,0 % de la media recomendada) y de los hombres de edad avanzada (77,9 % de la media recomendada). Las mujeres adolescentes alcanzaron en un 82,6 % la recomendación media de ingesta establecida por la EFSA, un 82,0 % en el caso de las mujeres adultas y un 80,5 % en las mujeres de mayor edad.

Si se toman como referencia las actuales ingestas recomendadas de energía en España (2013), este valor medio de ingesta de energía sería todavía más acusado, donde los niños sólo cubren el 81,9 % de la recomendación (82,3 % en el caso de las niñas). Es necesario hacer especial hincapié en adolescentes varones (75,9 % de la ingesta recomendada de energía) y las adolescentes mujeres (76,0 %), así como en los hombres adultos (69,0 % de la ingesta recomendada de energía), en las mujeres adultas (79,5 %), en los hombres de mayor edad (73,8 %) y en las mujeres más mayores (78,7 % de la ingesta recomendada de energía).

No obstante, las recomendaciones genéricas deben ser determinadas y evaluadas de forma individual porque pueden existir casos que necesiten reducir la ingesta de energía por sobrepasar las ingestas de energía recomendadas; por este motivo, los análisis con datos medios son determinantes para analizar la siutación general, pero para aplicar los criterios de referencia se deben hacer de forma individual.

No obstante, se debe tener en cuenta que las ingestas diarias tomadas como referencia pueden carecer de las actualizaciones necesarias en términos de estratificación en los niveles actuales de actividad física para la población.

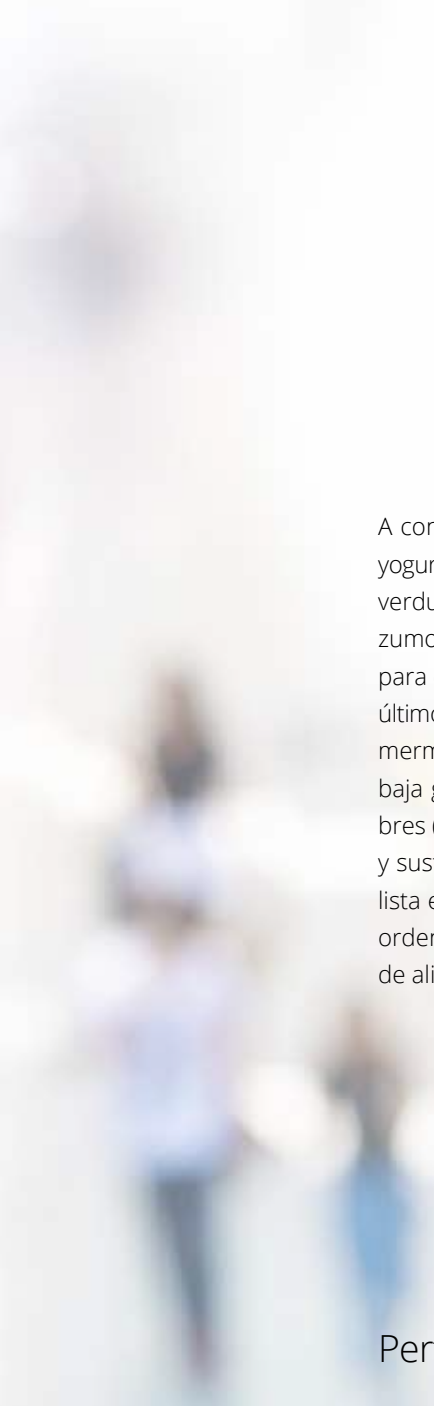
Grupos y subgrupos de alimentos y bebidas

Los grupos alimentarios que se han tenido en cuenta han sido 16: cereales y derivados, carnes y derivados, leche y productos lácteos, aceites y grasas, precocinados, frutas, bebidas sin alcohol, verduras y hortalizas, pescados y mariscos, azúcares y dulces, bebidas alcohólicas, legumbres, huevos, salsas y condimentos, aperitivos y suplementos y sustitutivos de comidas.

A la vez, algunos de estos grupos se han mostrado, como consecuencia de la gran diversidad de productos alimenticios existentes, divididos en subgrupos. Esto ha supuesto poder valorar la importancia de manera individual y la diferencia de composición de los mismos dentro del grupo. En total, se ha trabajado con 29 subgrupos:

- Cereales y derivados: pan, bollería y pastelería, granos y harinas, pasta, cereales de desayuno y barritas de cereales.
- Carnes y derivados: carnes, embutidos y otros productos cárnicos, vísceras y despojos.
- Leche y productos lácteos: leches, quesos, yogur y leches fermentadas y otros productos lácteos.
- Aceites y grasas: aceite de oliva, otros aceites, mantequillas, margarinas y mantecas.
- Precocinados
- Frutas
- Bebidas sin alcohol: zumos y néctares, refrescos con azúcar, café y otras infusiones, bebidas para deportistas, bebidas energéticas, refrescos sin azúcar, agua, y otras bebidas sin alcohol.
- Verduras y hortalizas
- Pescados y mariscos
- Azúcares y dulces: chocolates, azúcar, mermeladas y otros, otros dulces.
- Bebidas alcohólicas: bebidas de baja graduación, bebidas de alta graduación
- Legumbres
- Huevos
- Salsas y condimentos
- Aperitivos
- Suplementos y sustitutivos de comidas

Cereales y derivados [(27,4 %) (pan 11,6 %; bollería y pastelería 6,8 %; granos y harinas 4,5 %; pasta 3,6 % y cereales de desayuno y barritas de cereales 1,0 %)], carnes y derivados [(15,2 %) (carnes 9,2 %; embutidos y productos cárnicos 5,8 % y vísceras y despojos 2,3 %)] y aceites y grasas [(12,3 %) (aceite de oliva 9,2 %; otros aceites 1,7 % y mantequilla, margarina y mantecas 1,4 %)] son los grupos de alimentos que más contribuyen a la ingesta diaria.



A continuación se sitúan leche y productos lácteos [(11,8 %) (leche 5,0 %; quesos 3,0 %; yogurt y leches fermentadas 2,4 % y otros lácteos 1,5 %)], frutas (4,7 %), precocinados (4,2 %), verduras y hortalizas (4 %) y otras bebidas sin alcohol [(3,9 %) (refrescos con azúcar 2,0 %; zumos y néctares 1,3 %; otras bebidas sin alcohol 0,3 %; cafés e infusiones 0,2 %; bebidas para deportistas 0,1 %; bebidas energéticas 0 %; refrescos sin azúcar 0 % y agua 0%)]. Por último, pescados y mariscos (3,6 %), azúcares y dulces [(3,3 %) (chocolate 1,5 %; azúcar 1,4 %; mermeladas y otros 0,3 % y otros dulces 0,1 %)], bebidas alcohólicas [(2,6 %) (bebidas de baja graduación alcohólica 2,4 % y bebidas de alta graduación alcohólica 0,2 %)], legumbres (2,2 %); huevos (2,2 %); salsas y condimentos (1,6 %), aperitivos (0,8 %) y suplementos y sustitutivos de comidas (0,1 %), son los grupos de alimentos que se sitúan al final de la lista en la contribución a las calorías totales de la dieta diaria. En las tablas se incluyen en orden decreciente, según el porcentaje del aporte calórico, todos los grupos y subgrupos de alimentos por cohorte y por sexo.

Perfil calórico desequilibrado

El estudio científico ANIBES muestra que la población en España tiene actualmente un perfil de ingesta de energía desequilibrado, siendo el porcentaje de ácidos grasos monoinsaturados del 16, 8 %, de ácidos grasos saturados del 11,7 %, de ácidos grasos polinsaturados 6,6%, correspondiendo el 5,4 % ácidos grasos omega 6 y 0,6 % a ácidos grasos omega 3. La ingesta de proteínas supone un 16,8 % (por encima del límite recomendado), la de fibra un 1,4 %, y el alcohol un 1,9 % de la ingesta de energía total diaria de la población del estudio ANIBES.

Recomendaciones de nutrientes

● Proteínas

El consumo de proteínas en la población española, según el estudio ANIBES, corresponde a un 16,8 % de la ingesta total (16,7 % en hombres y 17,0 % en mujeres), un porcentaje claramente superior al límite recomendado por la EFSA, que se sitúa en el 15 %. Todos los grupos de edad presentes en el estudio mostraron una alta contribución por parte de las proteínas a la ingesta energética diaria, un aporte que se incrementa con la edad (desde 15,1 % en niñas, hasta el 17,3 % de las mujeres de más de 65 años).

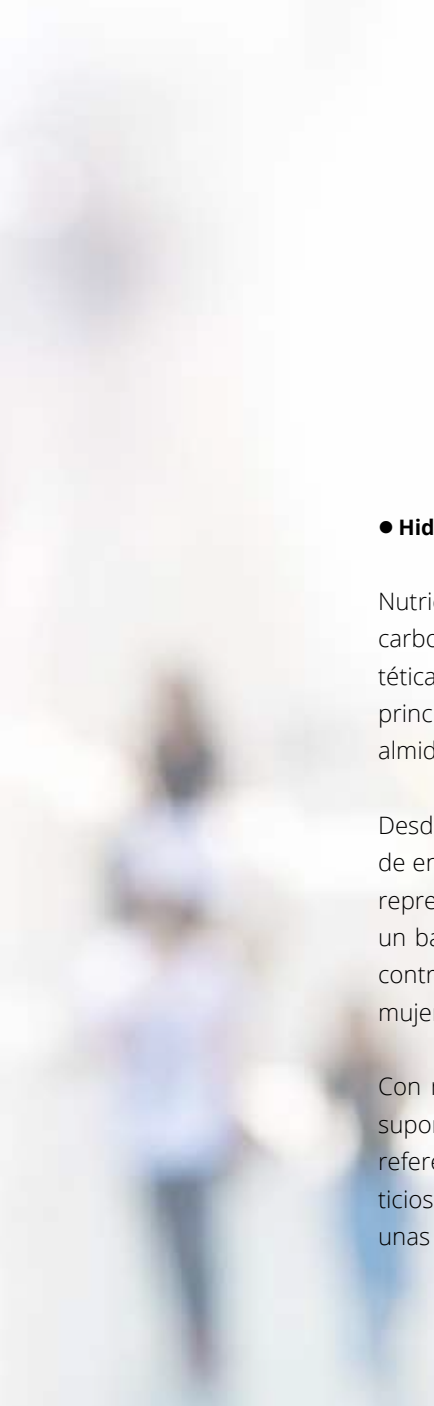
● Grasas

El consumo de grasas para la población total del estudio ANIBES fue de un 38,5 %, siendo mayor en la población femenina (38,7 %) frente a la masculina (38,2 %). Sin embargo, no hay una gran diferencia cuando hablamos de la contribución de las grasas en la dieta según grupos de edad (yendo desde los 37,2 % en los hombres de más de 65 años, a los 38,9 % del conjunto de los más pequeños).

Las grasas y los aceites son también importantes fuentes de ácidos grasos esenciales. La EFSA señala que el consumo de grasas debe encontrarse entre el 20,0 y el 35,0 % del total de la energía consumida condicionado a la calidad de la misma, una horquilla similar a la que recientemente también han propuesto la Organización Mundial de la Salud (OMS) y la FAO.

El consumo de ácidos grasos saturados (AGS) se encuentra muy por encima de las recomendaciones en todos los grupos de edad y en ambos sexos (con una media del 11,7 %). En este sentido, aunque la EFSA no ha marcado límites recientemente, la OMS recomienda que la energía ingerida no provenga en más de un 10,0 % de esta fuente.

Un aspecto muy positivo en los patrones de dieta de la población española es la alta proporción de ácidos grasos monoinsaturados (AGMI), debido al uso habitual del aceite de oliva, dada la evidencia científica existente sobre sus efectos cardioprotectores. En el estudio ANIBES, los AGMI contribuyeron con un 16,8 % a la ingesta total de energía procedente de las grasas, siendo además una contribución mayoritaria a partir de aceite de oliva.



● Hidratos de carbono

Nutricionalmente, existen dos grandes categorías de hidratos de carbono: "hidratos de carbono glucémicos" (digeridos y absorbidos en el intestino delgado humano) y "fibra dietética" (hidratos de carbono no digeribles que pasan al intestino grueso sin digerir). Los principales hidratos de carbono son monosacáridos, disacáridos, malto-oligosacáridos y almidón.

Desde la EFSA se propone un rango de referencia del 45,0 al 60,0 % del total de la ingesta de energía para los hidratos de carbono, donde la suma de monosacáridos y disacáridos represente menos del 10,0 % de la ingesta total de energía. El estudio ANIBES muestra un bajo consumo de energía procedente de los hidratos de carbono (41,1 %), donde la contribución más baja se observa en los hombres mayores (39,6 %) y la mayor ingesta en mujeres adolescentes (45,2 %).

Con respecto al consumo de azúcares, según los resultados del estudio ANIBES, éstos suponen el 17 % de la ingesta total de la energía diaria. En este sentido, la ingesta de referencia de la EFSA, y que podemos identificar en el etiquetado de los productos alimenticios, es del 18 %, 90 g/día para una ingesta media de 2.000 kcal/día, por tanto estaría en unas cantidades similares a las referidas por la EFSA de media para la población europea.

ÍNDICE DE TABLAS

Fuentes de energía diarias aportadas
por los grupos y subgrupos de alimentos y bebidas:

1. **General** (9-75 años)
2. **General | Hombres** (9-75 años)
3. **General | Mujeres** (9-75 años)

4. **Niños y niñas** (9-12 años)
5. **Niños** (9-12 años)
6. **Niñas** (9-12 años)

7. **Adolescentes** (13-17 años)
8. **Adolescentes | Chicos** (13-17 años)
9. **Adolescentes | Chicas** (13-17 años)

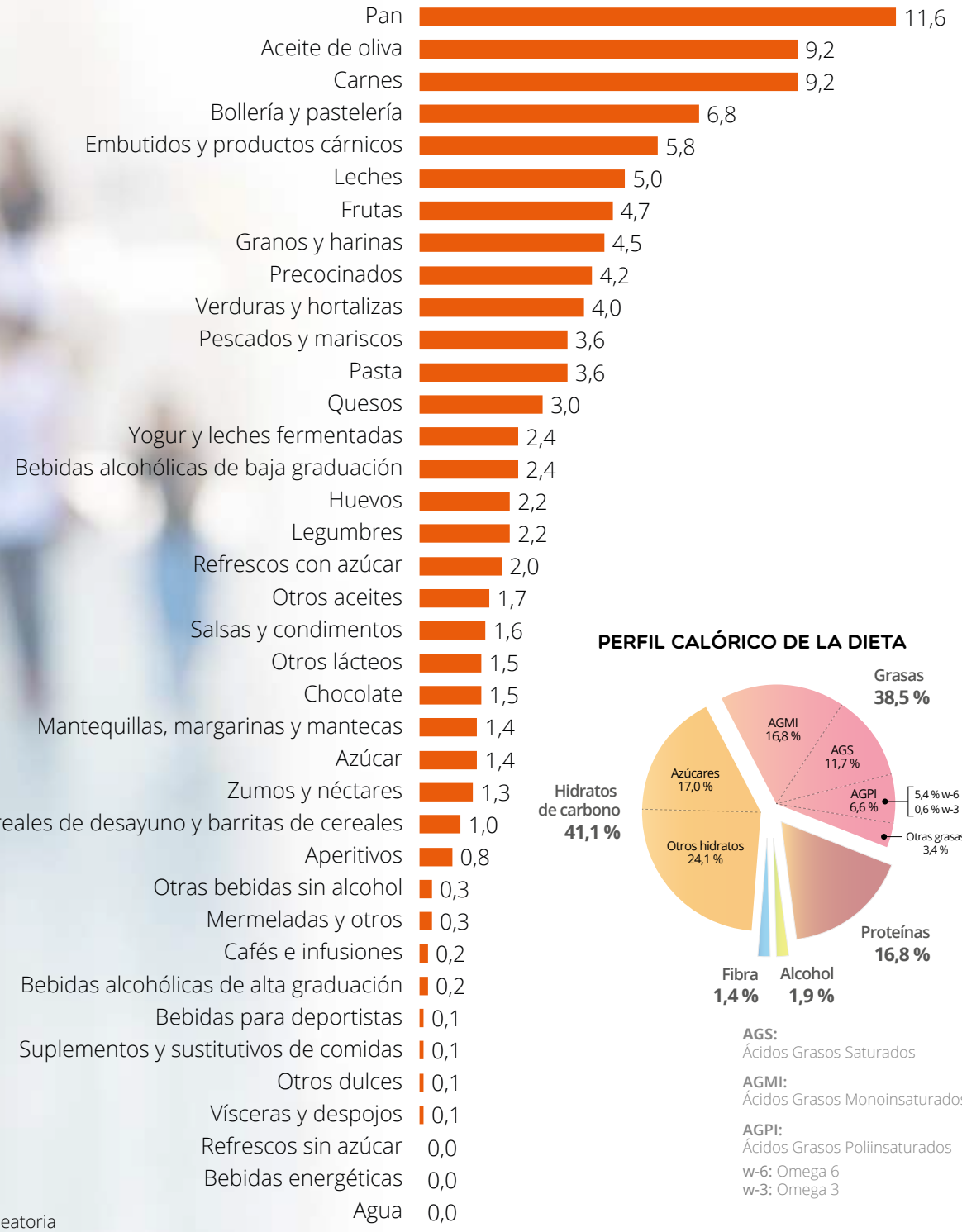
10. **Adultos** (18-64 años)
11. **Adultos | Hombres** (18-64 años)
12. **Adultos | Mujeres** (18-64 años)

13. **Mayores** (65-75 años)
14. **Mayores | Hombres** (65-75 años)
15. **Mayores | Mujeres** (65-75 años)

Fuentes de energía diarias aportadas por los grupos y subgrupos de alimentos y bebidas

1. GENERAL 9-75 AÑOS

(En % de kcal/día/persona)
Muestra: 2.009 individuos*
Ingesta media de energía: 1.810 ± 504** kcal/día



PERFIL CALÓRICO DE LA DIETA

AGS:
Ácidos Grasos Saturados

AGMI:
Ácidos Grasos Monoinsaturados

AGPI:
Ácidos Grasos Poliinsaturados

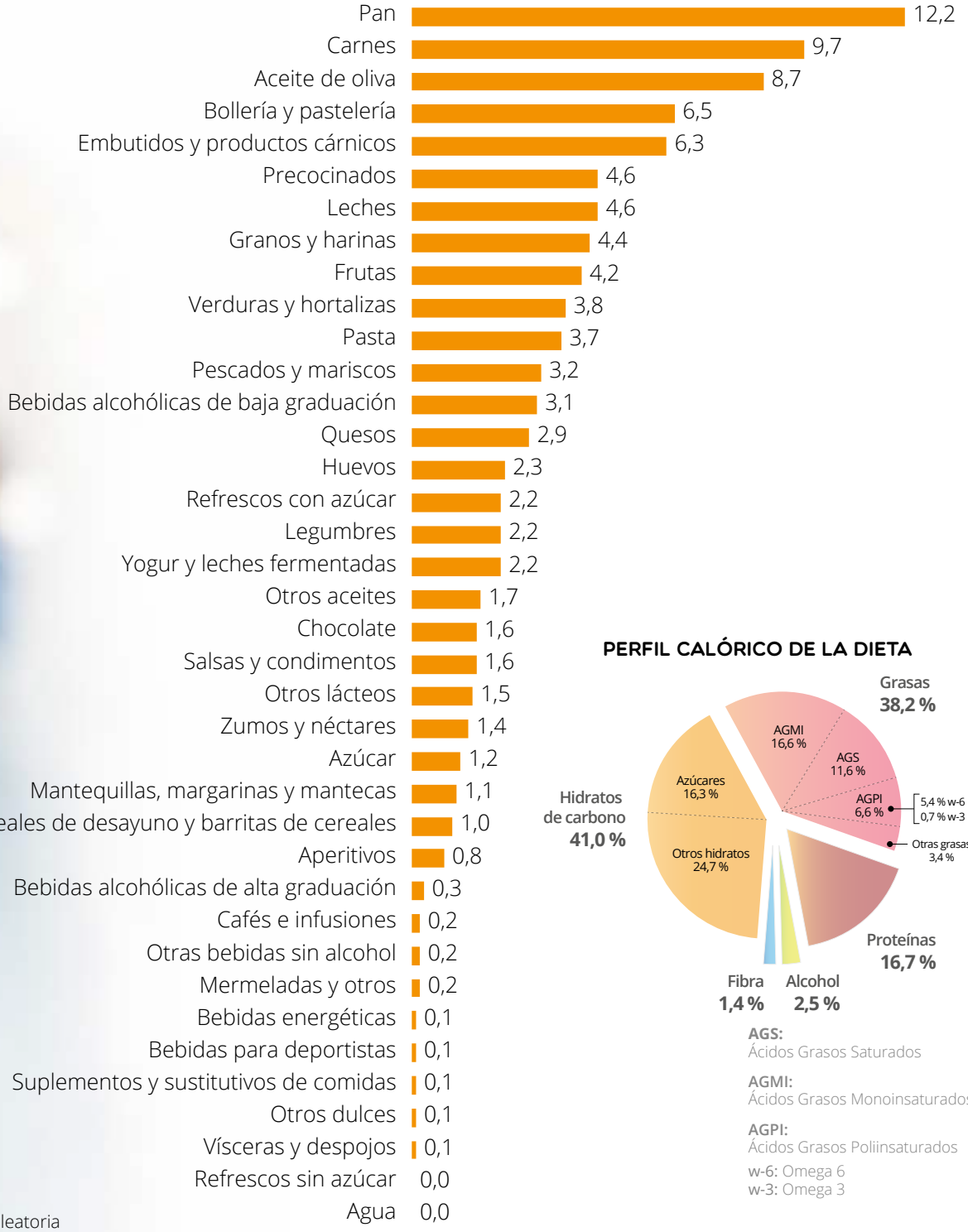
w-6: Omega 6
w-3: Omega 3

*Muestra aleatoria
**Media ± desviación estándar

Fuentes de energía diarias aportadas por los grupos y subgrupos de alimentos y bebidas

2. GENERAL HOMBRES 9-75 AÑOS

(En % de kcal/día/persona)
Muestra: 1.113 individuos*
Ingesta media de energía: 1.957 ± 531** kcal/día



PERFIL CALÓRICO DE LA DIETA

AGS:
Ácidos Grasos Saturados

AGMI:
Ácidos Grasos Monoinsaturados

AGPI:
Ácidos Grasos Poliinsaturados

w-6: Omega 6
w-3: Omega 3

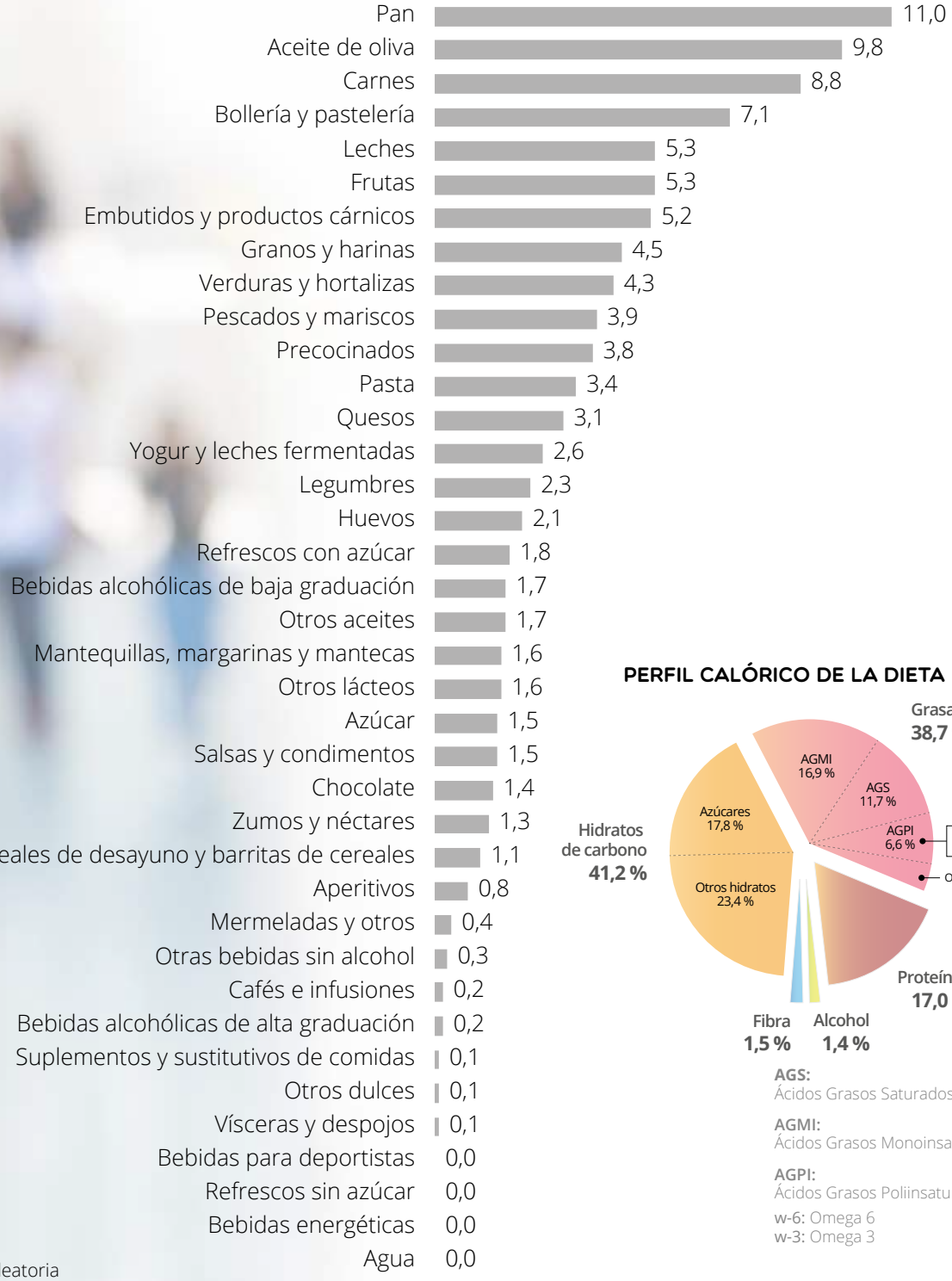
*Muestra aleatoria
**Media ± desviación estándar

Estudio científico ANIBES >> Datos antropométricos, ingesta de macronutrientes y micronutrientes, práctica de actividad física, datos socioeconómicos y estilos de vida

Fuentes de energía diarias aportadas por los grupos y subgrupos de alimentos y bebidas

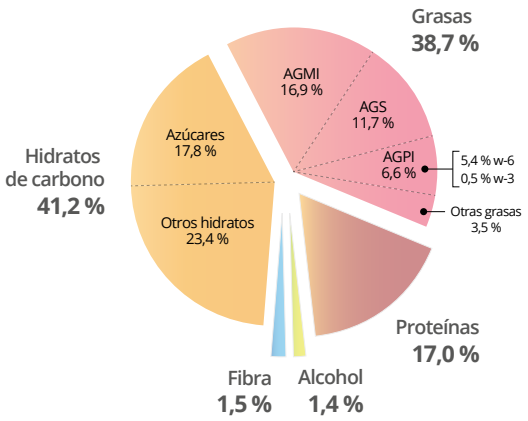
3. GENERAL MUJERES 9-75 AÑOS

(En % de kcal/día/persona)
Muestra: 996 individuos*
Ingesta media de energía: 1.660 ± 427 ** kcal/día



*Muestra aleatoria
**Media ± desviación estándar

PERFIL CALÓRICO DE LA DIETA



AGS:
Ácidos Grasos Saturados

AGMI:
Ácidos Grasos Monoinsaturados

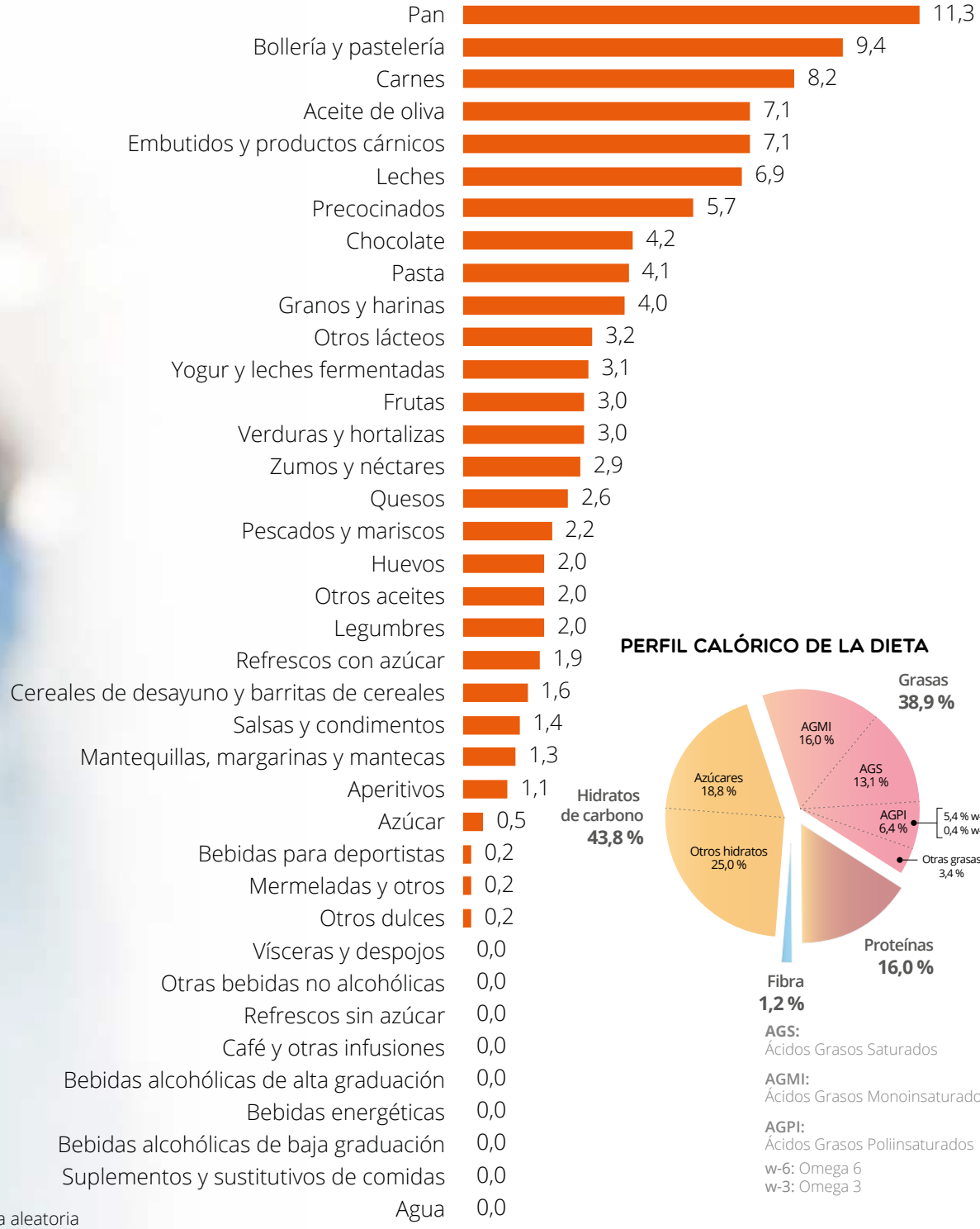
AGPI:
Ácidos Grasos Poliinsaturados

w-6: Omega 6
w-3: Omega 3

Fuentes de energía diarias aportadas por los grupos y subgrupos de alimentos y bebidas

4. NIÑOS Y NIÑAS 9-12 AÑOS

(En % de kcal/día/persona)
Muestra: 213 individuos*
Ingesta media de energía: 1.960 ± 431** kcal/día



PERFIL CALÓRICO DE LA DIETA

AGS:
Ácidos Grasos Saturados

AGMI:
Ácidos Grasos Monoinsaturados

AGPI:
Ácidos Grasos Poliinsaturados

w-6: Omega 6
w-3: Omega 3

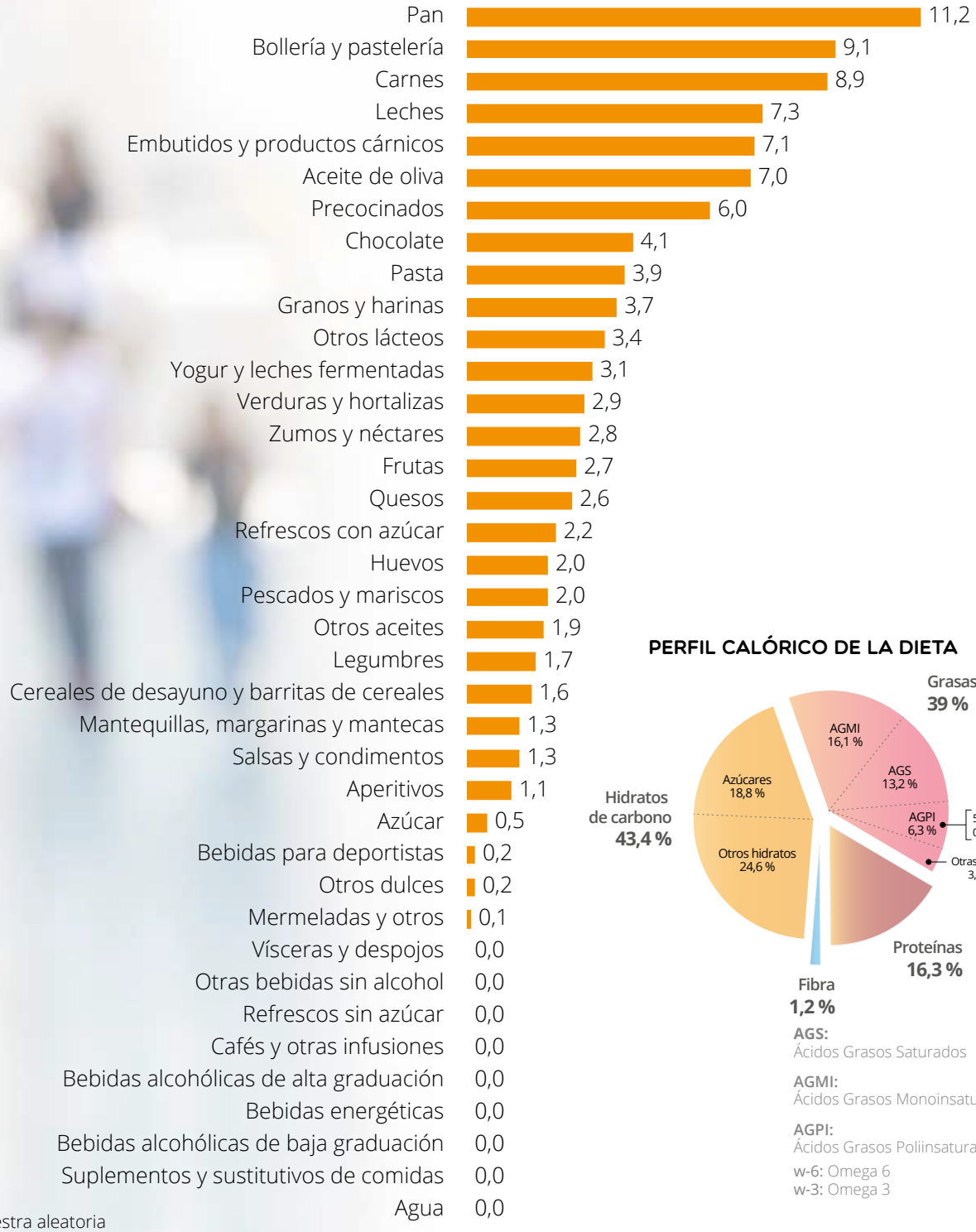
*Muestra aleatoria
**Media ± desviación estándar

Estudio científico ANIBES >> Datos antropométricos, ingesta de macronutrientes y micronutrientes, práctica de actividad física, datos socioeconómicos y estilos de vida

Fuentes de energía diarias aportadas por los grupos y subgrupos de alimentos y bebidas

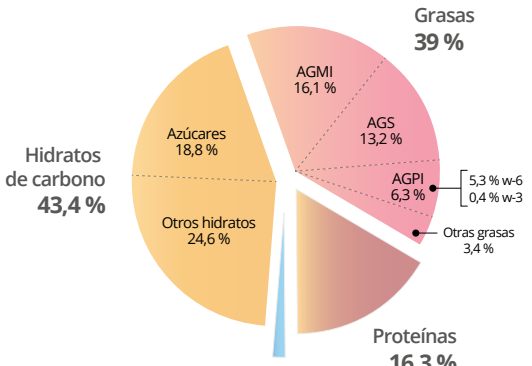
5. NIÑOS 9-12 AÑOS

(En % de kcal/día/persona)
Muestra: 126 individuos*
Ingesta media de energía: 2.006 ± 456** kcal/día



*Muestra aleatoria
**Media ± desviación estándar

PERFIL CALÓRICO DE LA DIETA



AGS:
Ácidos Grasos Saturados

AGMI:
Ácidos Grasos Monoinsaturados

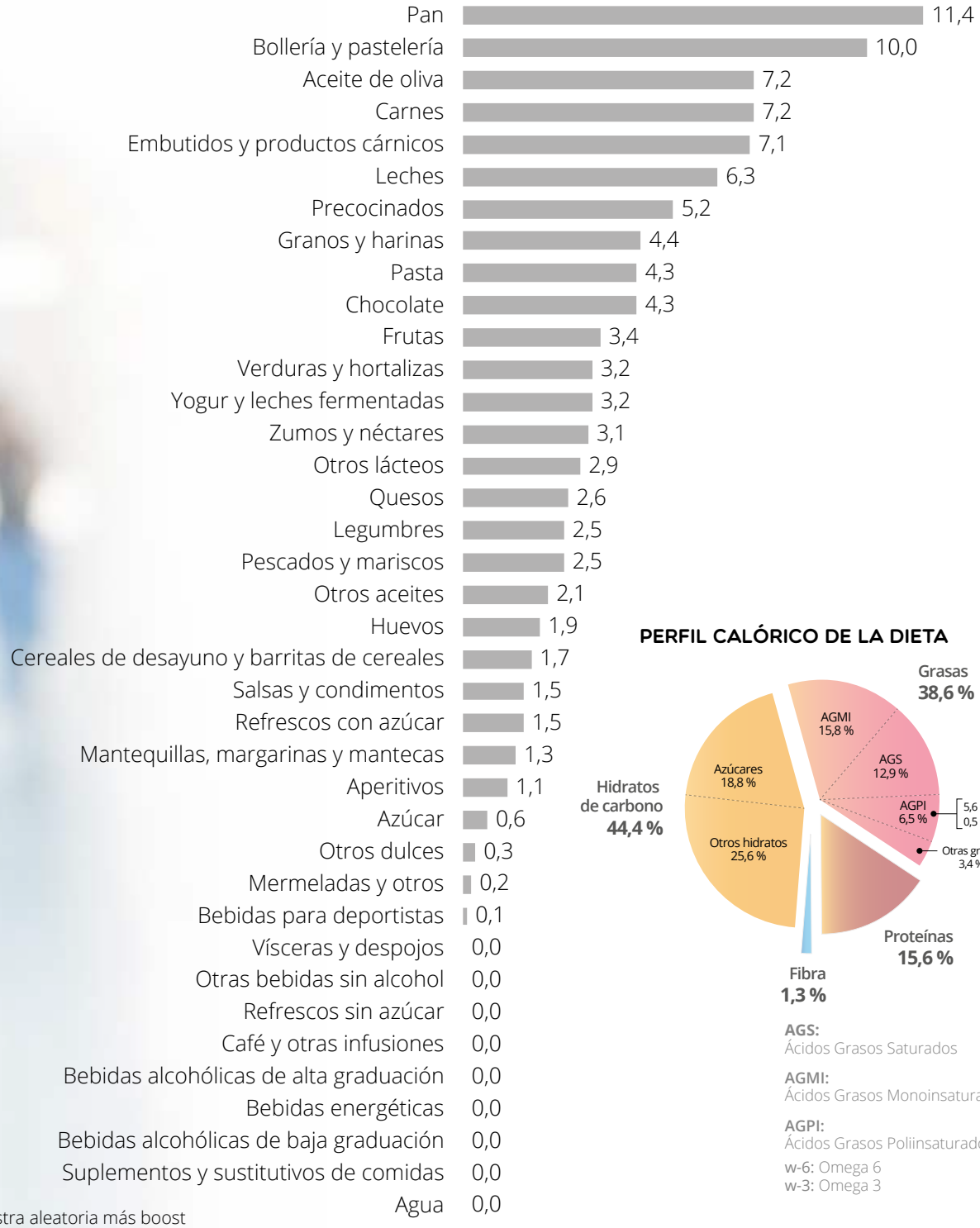
AGPI:
Ácidos Grasos Poliinsaturados

w-6: Omega 6
w-3: Omega 3

Fuentes de energía diarias aportadas por los grupos y subgrupos de alimentos y bebidas

6. NIÑAS 9-12 AÑOS

(En % de kcal/día/persona)
Muestra: 87 individuos*
Ingesta media de energía: 1.893 ± 385** kcal/día



*Muestra aleatoria más boost
**Media ± desviación estándar

PERFIL CALÓRICO DE LA DIETA

AGS:
Ácidos Grasos Saturados

AGMI:
Ácidos Grasos Monoinsaturados

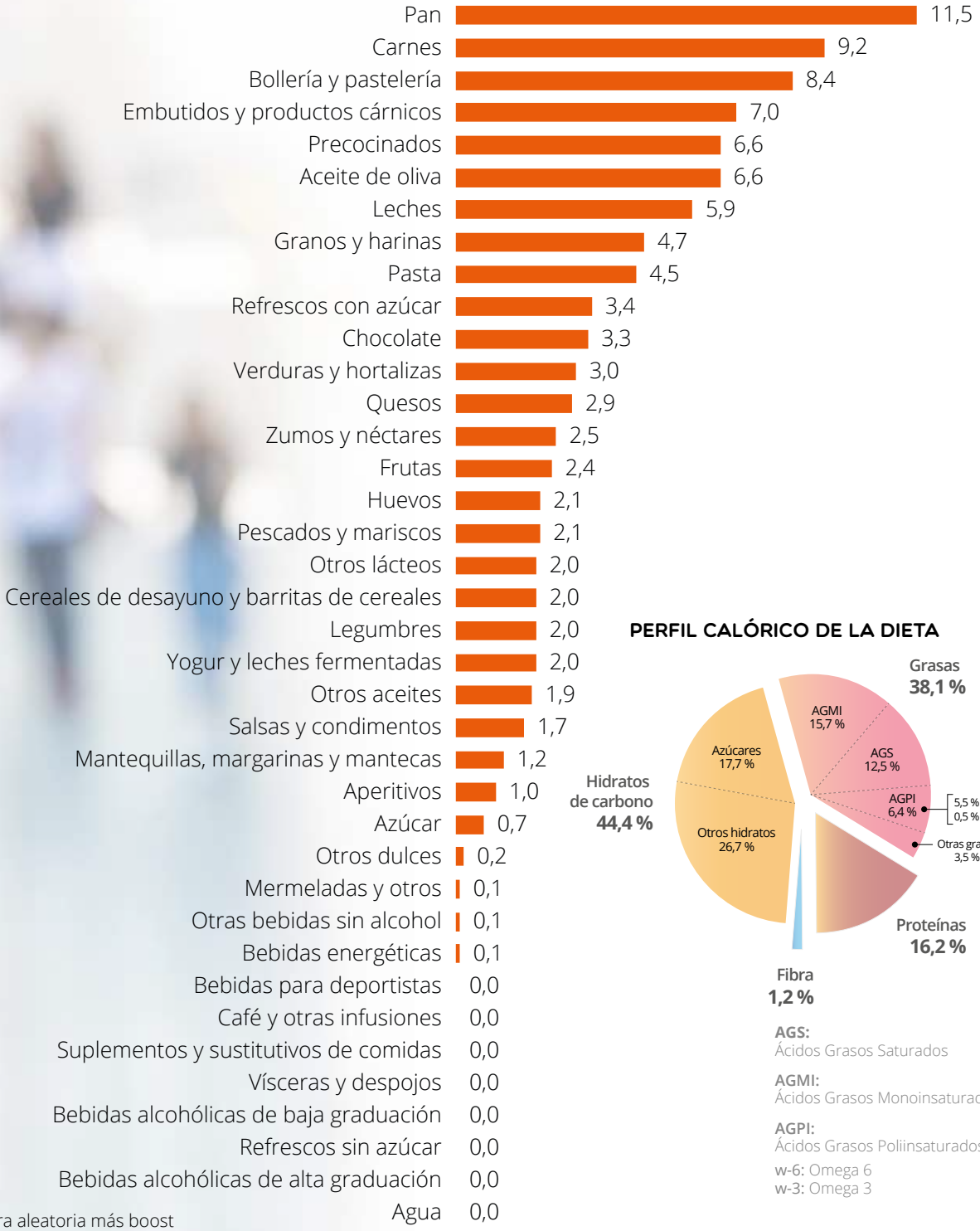
AGPI:
Ácidos Grasos Poliinsaturados

w-6: Omega 6
w-3: Omega 3

Fuentes de energía diarias aportadas por los grupos y subgrupos de alimentos y bebidas

7. ADOLESCENTES 13-17 AÑOS

(En % de kcal/día/persona)
Muestra: 221 individuos*
Ingesta media de energía: 2.018 ± 508** kcal/día



*Muestra aleatoria más boost
**Media ± desviación estándar

PERFIL CALÓRICO DE LA DIETA

AGS:
Ácidos Grasos Saturados

AGMI:
Ácidos Grasos Monoinsaturados

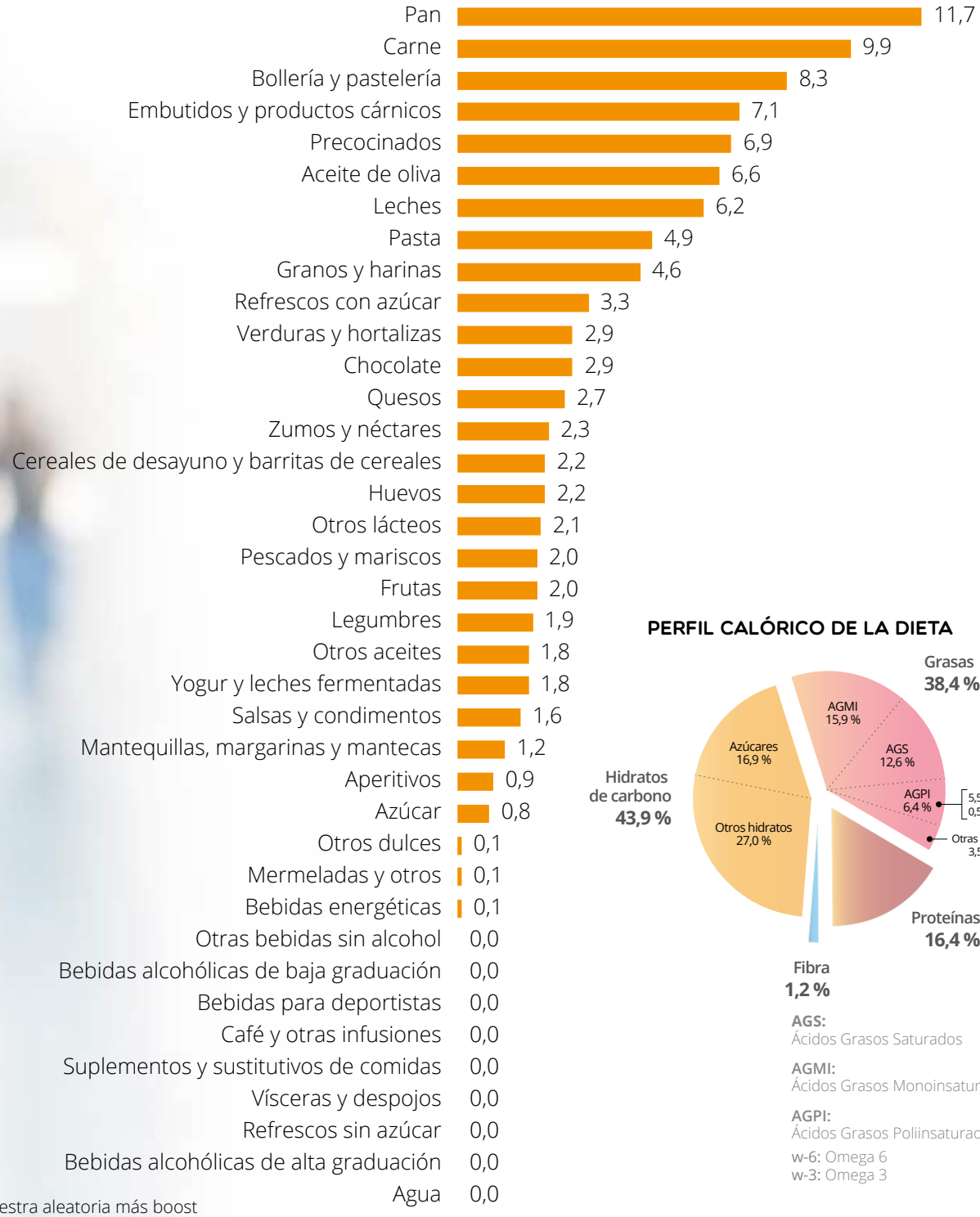
AGPI:
Ácidos Grasos Poliinsaturados

w-6: Omega 6
w-3: Omega 3

Fuentes de energía diarias aportadas por los grupos y subgrupos de alimentos y bebidas

8. ADOLESCENTES CHICOS 13-17 AÑOS

(En % de kcal/día/persona)
Muestra: 137 individuos*
Ingesta media de energía: 2.124 ± 515** kcal/día



*Muestra aleatoria más boost
**Media ± desviación estándar

PERFIL CALÓRICO DE LA DIETA

AGS:
Ácidos Grasos Saturados

AGMI:
Ácidos Grasos Monoinsaturados

AGPI:
Ácidos Grasos Poliinsaturados

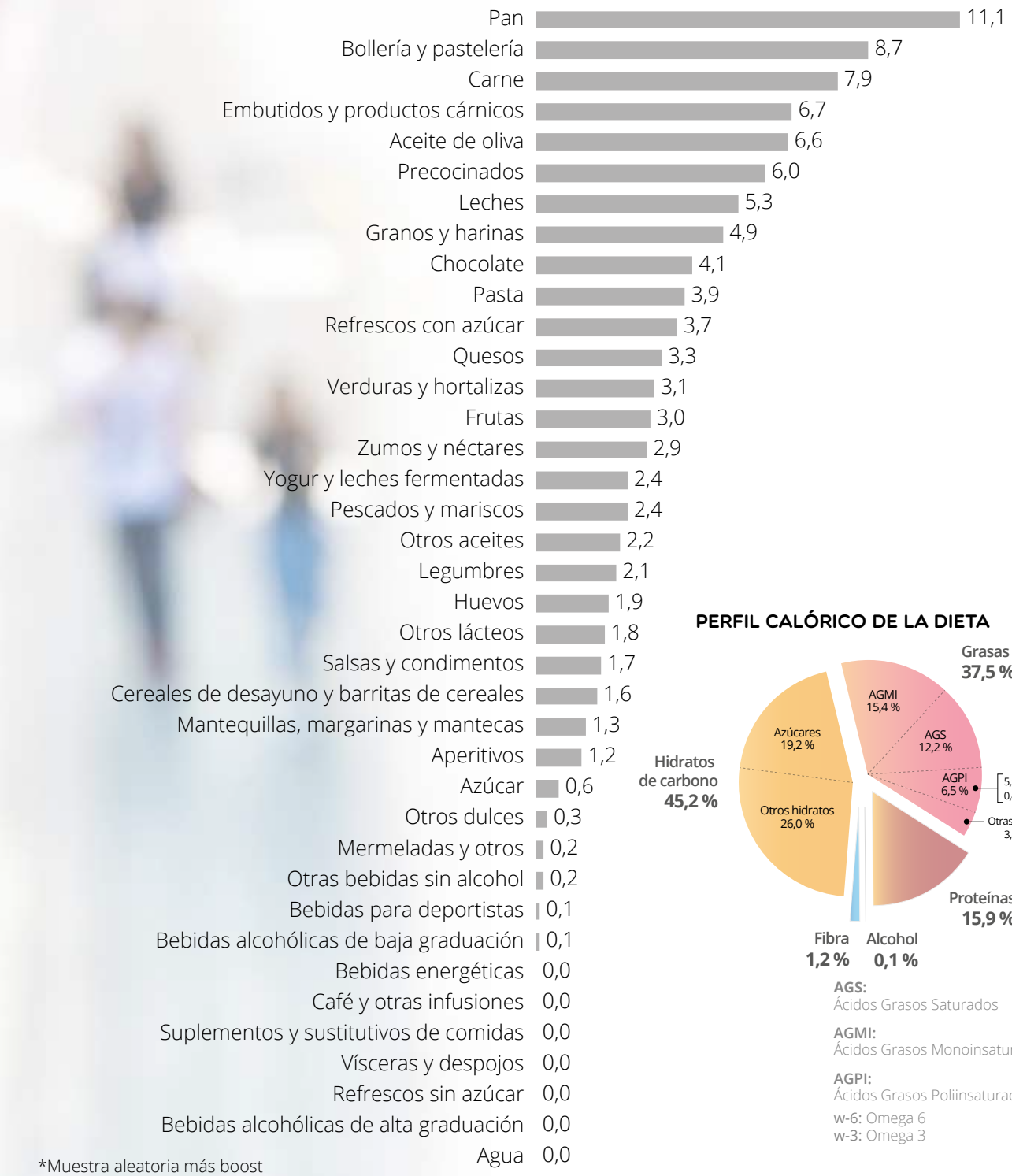
w-6: Omega 6
w-3: Omega 3

Estudio científico ANIBES >> Datos antropométricos, ingesta de macronutrientes y micronutrientes, práctica de actividad física, datos socioeconómicos y estilos de vida

Fuentes de energía diarias aportadas por los grupos y subgrupos de alimentos y bebidas

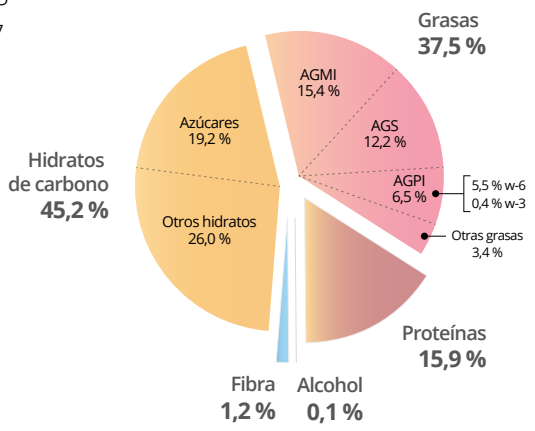
9. ADOLESCENTES CHICAS 13-17 AÑOS

(En % de kcal/día/persona)
Muestra: 74 individuos*
Ingesta media de energía: 1.823 ± 436** kcal/día



*Muestra aleatoria más boost
**Media ± desviación estándar

PERFIL CALÓRICO DE LA DIETA



AGS:
Ácidos Grasos Saturados

AGMI:
Ácidos Grasos Monoinsaturados

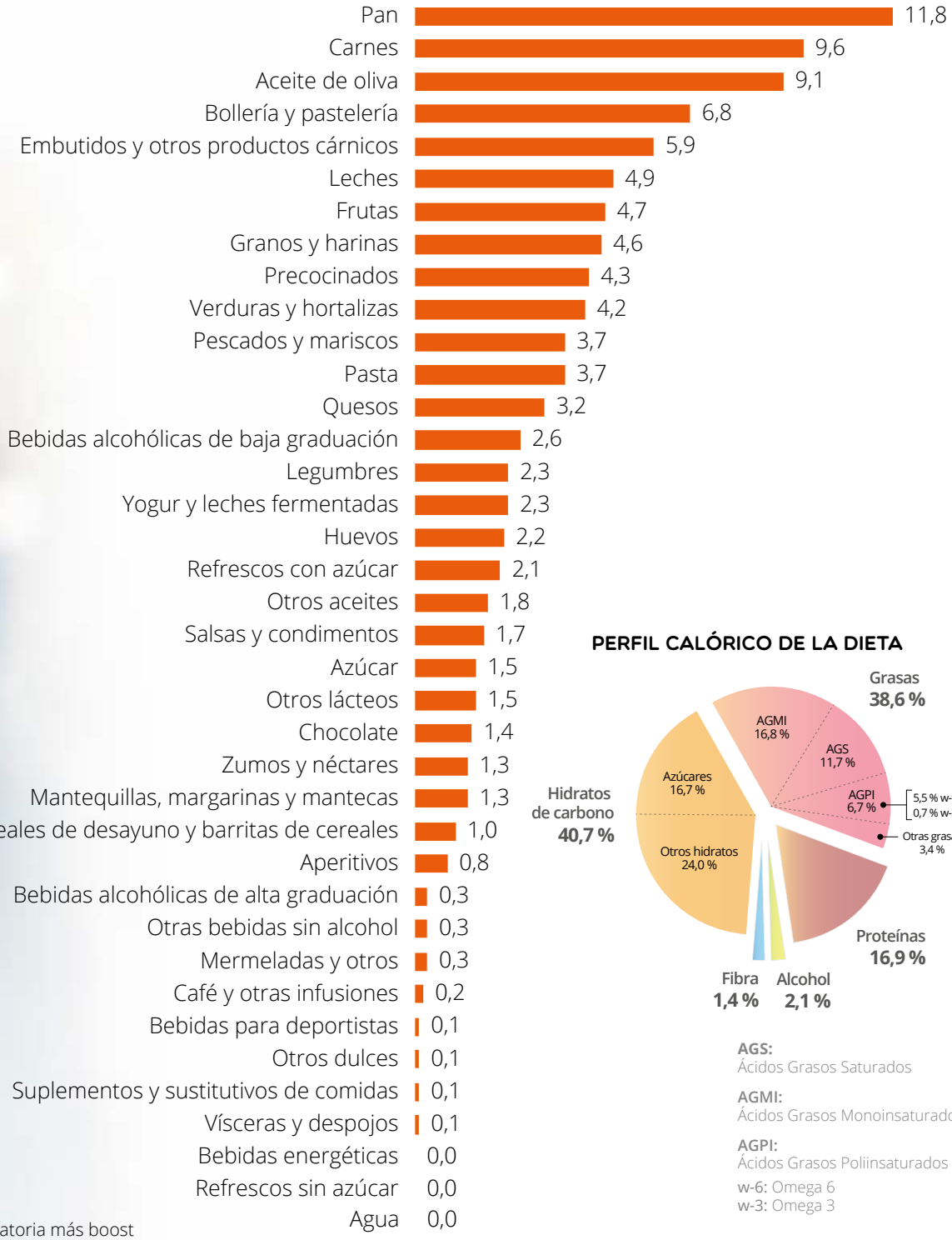
AGPI:
Ácidos Grasos Poliinsaturados

w-6: Omega 6
w-3: Omega 3

Fuentes de energía diarias aportadas por los grupos y subgrupos de alimentos y bebidas

10. ADULTOS 18-64 AÑOS

(En % de kcal/día/persona)
Muestra: 1.655 individuos*
Ingesta media de energía: 1.816 ± 512** kcal/día



*Muestra aleatoria más boost
**Media ± desviación estándar

PERFIL CALÓRICO DE LA DIETA

AGS:
Ácidos Grasos Saturados

AGMI:
Ácidos Grasos Monoinsaturados

AGPI:
Ácidos Grasos Poliinsaturados

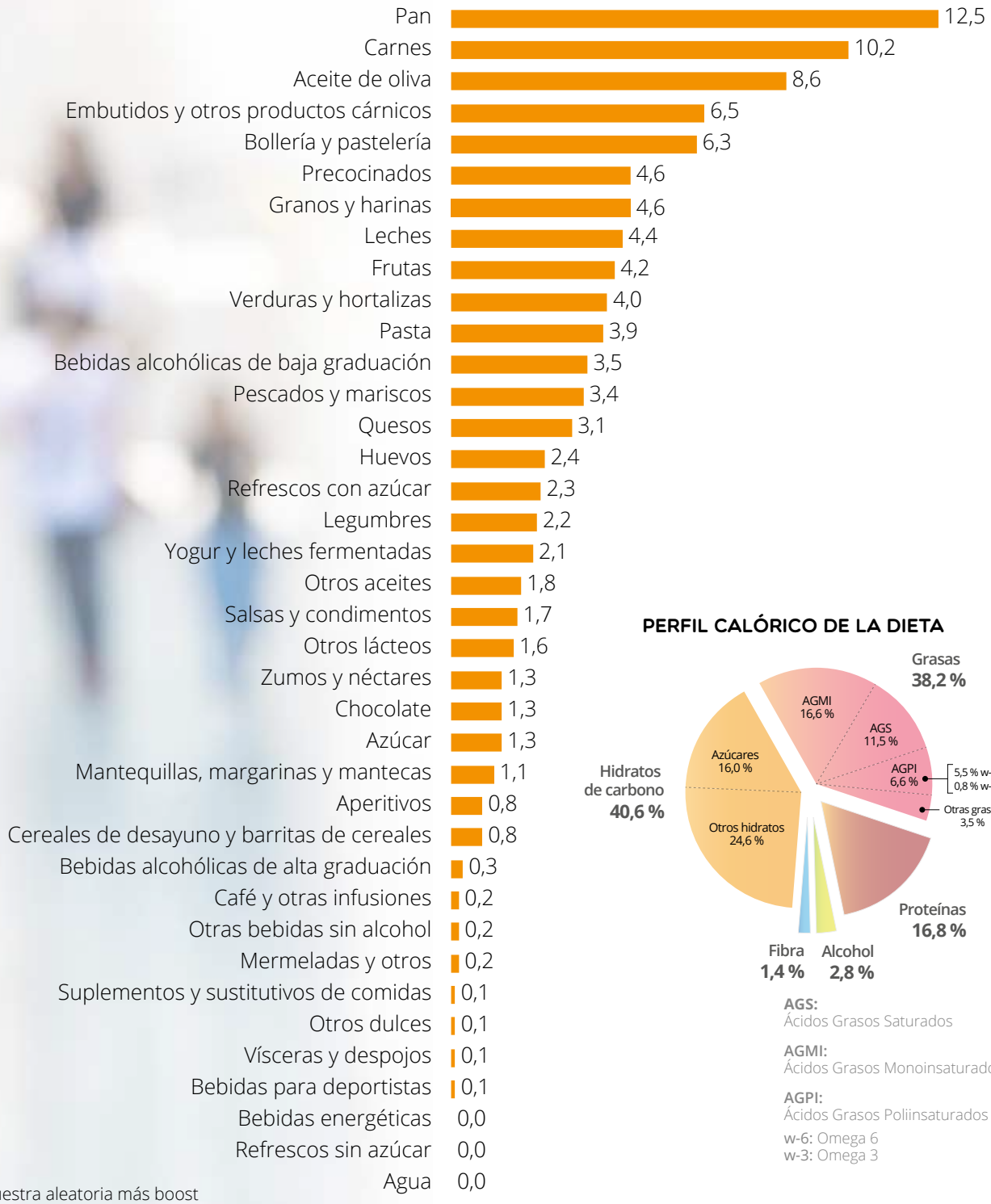
w-6: Omega 6
w-3: Omega 3

Estudio científico ANIBES >> Datos antropométricos, ingesta de macronutrientes y micronutrientes, práctica de actividad física, datos socioeconómicos y estilos de vida

Fuentes de energía diarias aportadas por los grupos y subgrupos de alimentos y bebidas

11. ADULTOS HOMBRES 18-64 AÑOS

(En % de kcal/día/persona)
Muestra: 798 individuos*
Ingesta media de energía: 1.966 ± 543** kcal/día



*Muestra aleatoria más boost
**Media ± desviación estándar

PERFIL CALÓRICO DE LA DIETA

AGS:
Ácidos Grasos Saturados

AGMI:
Ácidos Grasos Monoinsaturados

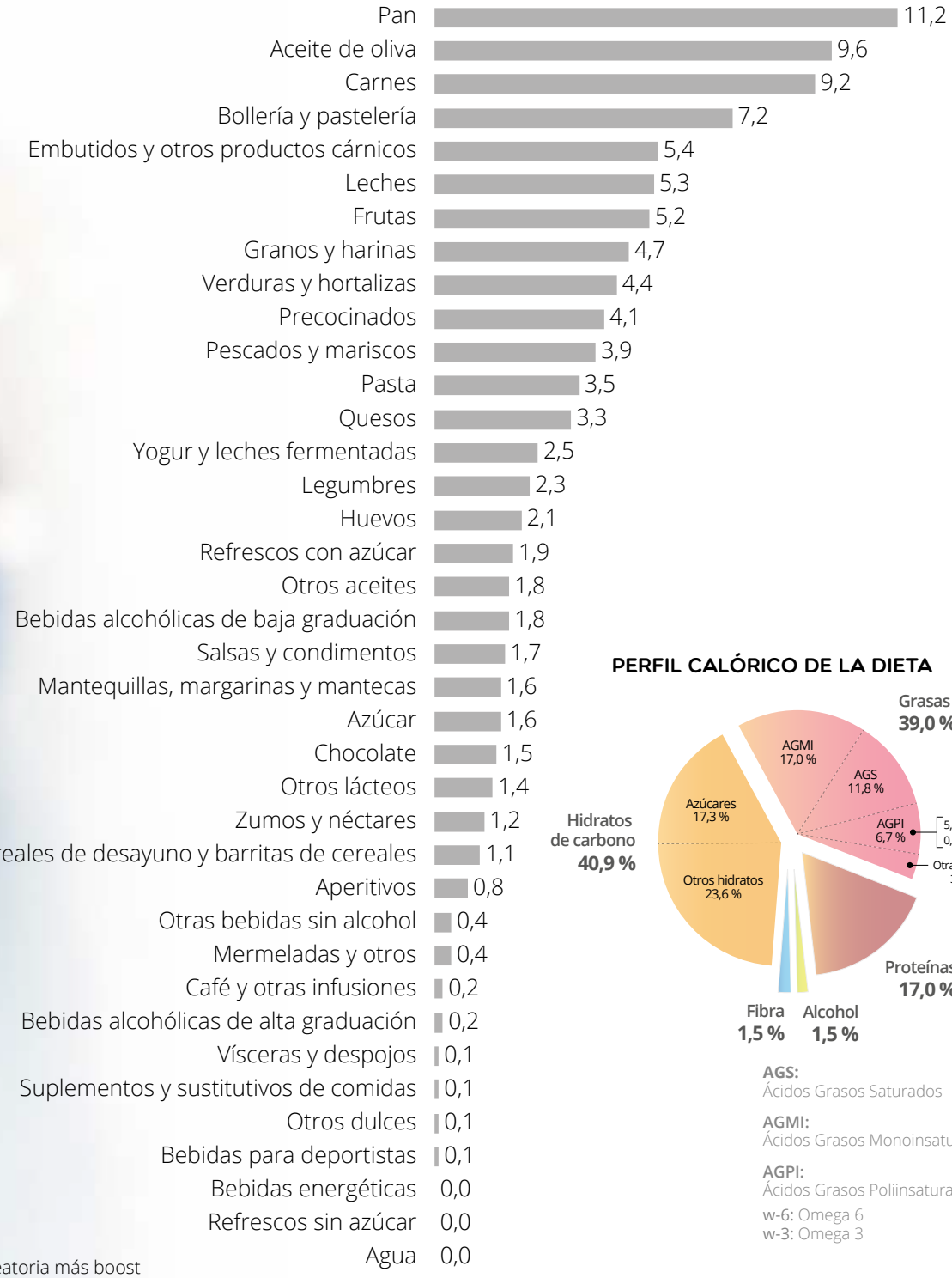
AGPI:
Ácidos Grasos Poliinsaturados

w-6: Omega 6
w-3: Omega 3

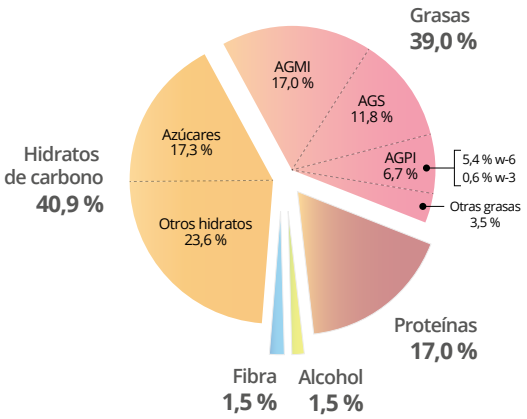
Fuentes de energía diarias aportadas por los grupos y subgrupos de alimentos y bebidas

12. ADULTOS MUJERES 18-64 AÑOS

(En % de kcal/día/persona)
Muestra: 857 individuos*
Ingesta media de energía: 1.675 ± 437** kcal/día



PERFIL CALÓRICO DE LA DIETA



AGS:
Ácidos Grasos Saturados

AGMI:
Ácidos Grasos Monoinsaturados

AGPI:
Ácidos Grasos Poliinsaturados

w-6: Omega 6
w-3: Omega 3

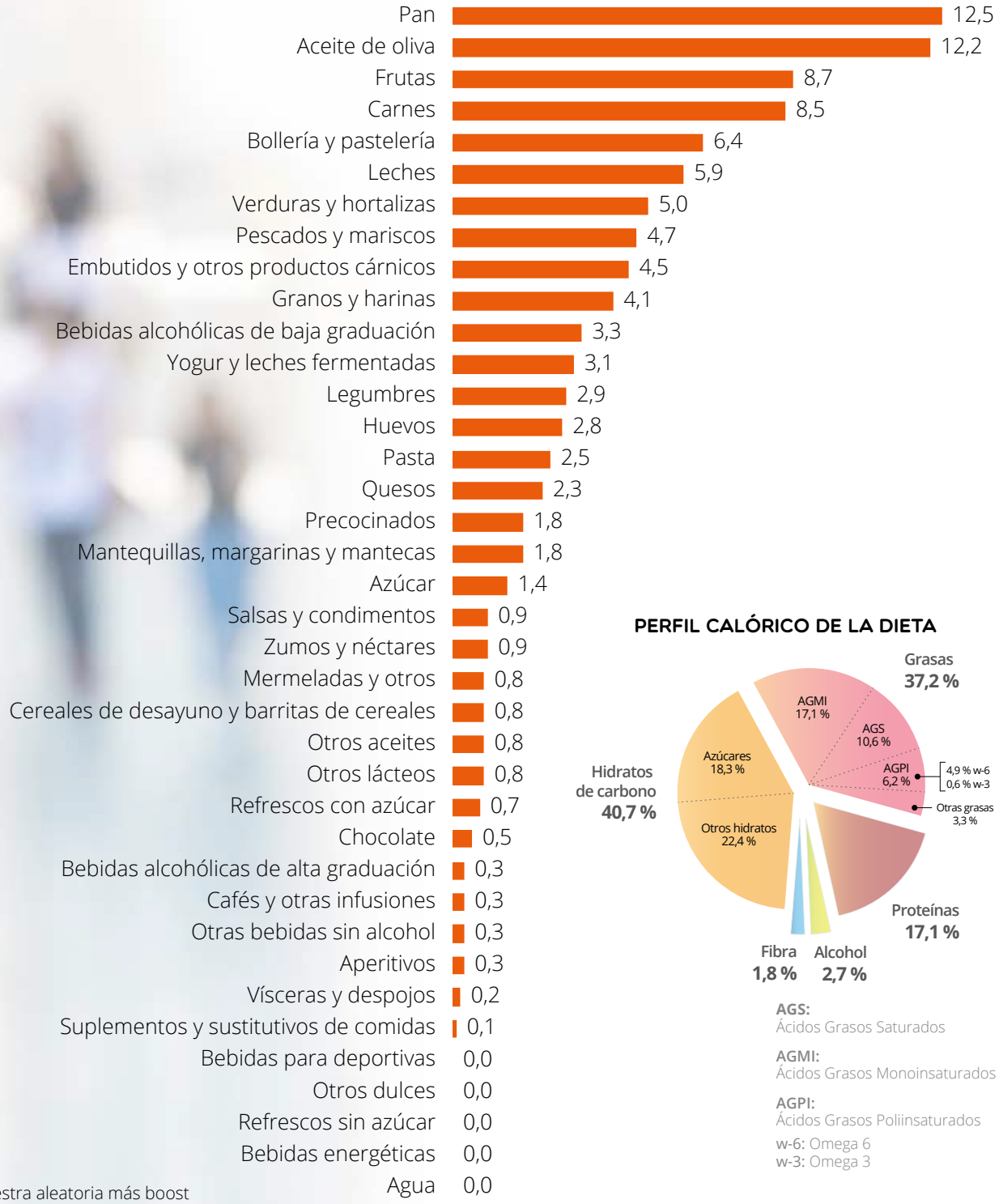
*Muestra aleatoria más boost
**Media ± desviación estándar

Estudio científico ANIBES >> Datos antropométricos, ingesta de macronutrientes y micronutrientes, práctica de actividad física, datos socioeconómicos y estilos de vida

Fuentes de energía diarias aportadas por los grupos y subgrupos de alimentos y bebidas

13. MAYORES 65-75 AÑOS

(En % de kcal/día/persona)
Muestra: 206 individuos*
Ingesta media de energía: 1.618 ± 448** kcal/día



*Muestra aleatoria más boost
**Media ± desviación estándar

PERFIL CALÓRICO DE LA DIETA

AGS:
Ácidos Grasos Saturados

AGMI:
Ácidos Grasos Monoinsaturados

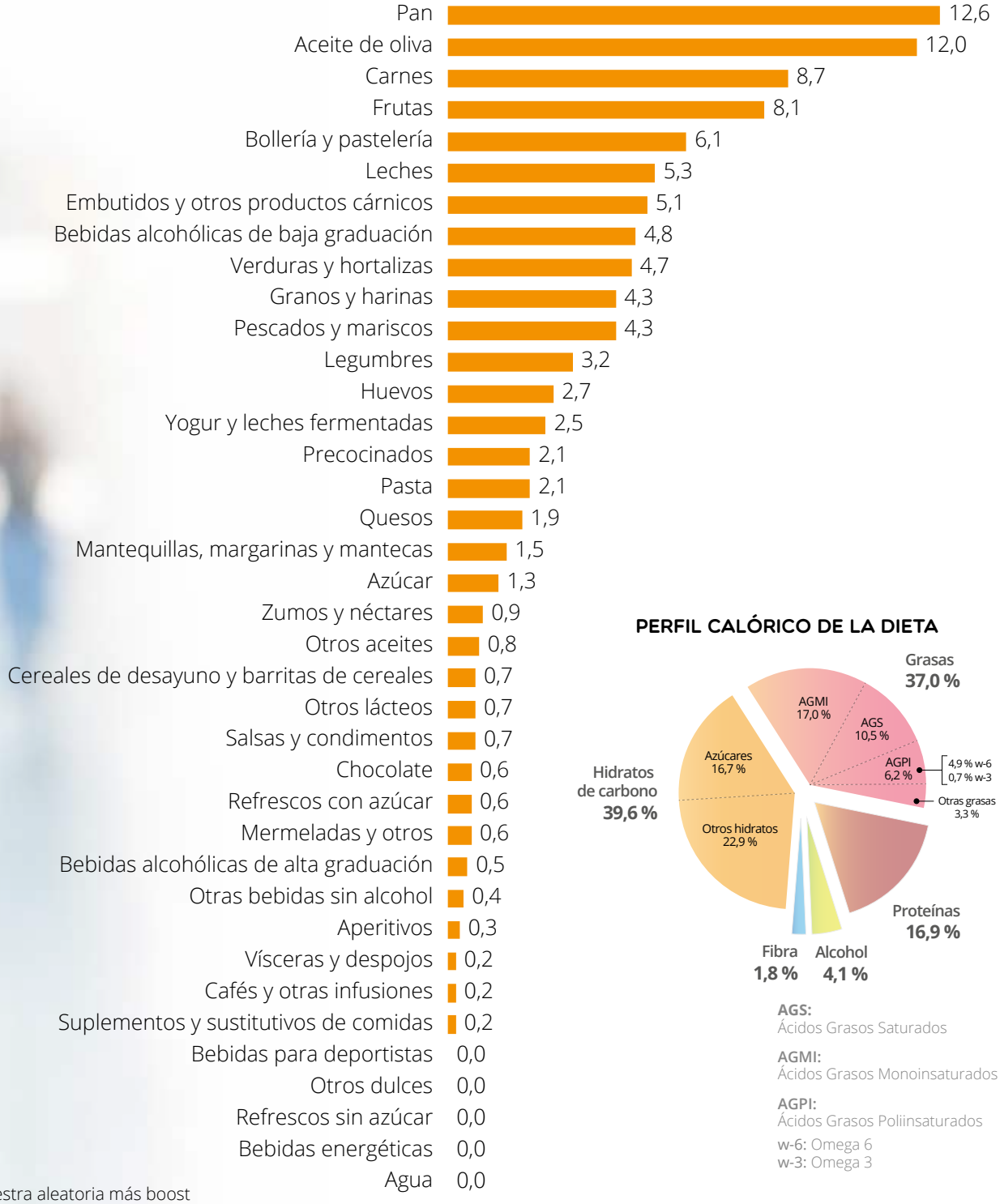
AGPI:
Ácidos Grasos Poliinsaturados

w-6: Omega 6
w-3: Omega 3

Fuentes de energía diarias aportadas por los grupos y subgrupos de alimentos y bebidas

14. MAYORES HOMBRES 65-75 AÑOS

(En % de kcal/día/persona)
Muestra: 99 individuos*
Ingesta media de energía: 1.771 ± 485** kcal/día



*Muestra aleatoria más boost
**Media ± desviación estándar

PERFIL CALÓRICO DE LA DIETA

AGS:
Ácidos Grasos Saturados

AGMI:
Ácidos Grasos Monoinsaturados

AGPI:
Ácidos Grasos Poliinsaturados

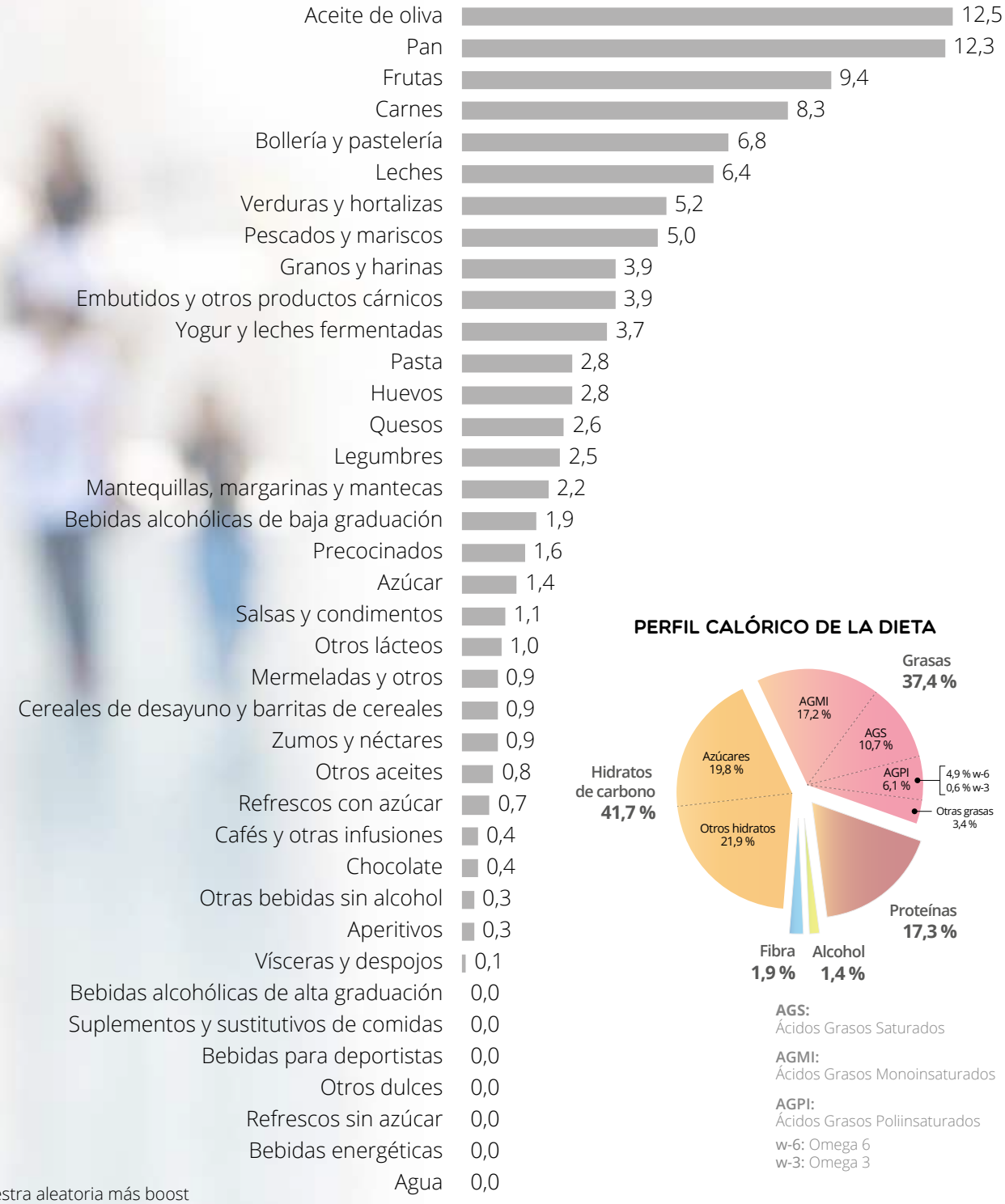
w-6: Omega 6
w-3: Omega 3

Estudio científico ANIBES >> Datos antropométricos, ingesta de macronutrientes y micronutrientes, práctica de actividad física, datos socioeconómicos y estilos de vida

Fuentes de energía diarias aportadas por los grupos y subgrupos de alimentos y bebidas

15. MAYORES MUJERES 65-75 AÑOS

(En % de kcal/día/persona)
Muestra: 107 individuos*
Ingesta media de energía: 1.476 ± 360** kcal/día



*Muestra aleatoria más boost
**Media ± desviación estándar

PERFIL CALÓRICO DE LA DIETA

AGS:
Ácidos Grasos Saturados

AGMI:
Ácidos Grasos Monoinsaturados

AGPI:
Ácidos Grasos Poliinsaturados

w-6: Omega 6
w-3: Omega 3

Referencias

Ruiz E, Ávila JM, Castillo A, Valero T, del Pozo S, Rodriguez P, Aranceta-Bartrina J, Gil A, González-Gross M, Ortega RM, Serra-Majem Ll, Varela-Moreiras G. Energy Intake, Profile, and Dietary Sources in the Spanish Population: Findings of the ANIBES Study. Nutrients, 2015;7:4739-4762; doi:10.3390/nu7064739

Comité científico

- **Prof. Dr. Javier Aranceta**
  Presidente del Comité Científico de la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (SENC), Director Clínico de la Fundación para la Investigación Nutricional (FIN) y Profesor Asociado de Nutrición Comunitaria de la Universidad de Navarra

- **Prof. Dr. Ángel Gil**
  Presidente de la Fundación Iberoamericana de Nutrición (FINUT), Director del Grupo Científico BioNit y Catedrático de Bioquímica y Biología Molecular de la Universidad de Granada

- **Prof. Dra. Marcela González-Gross**
  Vicepresidenta de la Sociedad Española de Nutrición (SEÑ), Responsable del Grupo de Investigación imFine y Catedrática de Nutrición Deportiva y Fisiología del Ejercicio de la Universidad Politécnica de Madrid

- **Prof. Dra. Rosa Mª. Ortega**
  Directora del Grupo de Investigación VALORNUT y Catedrática de Nutrición de la Universidad Complutense de Madrid

- **Prof. Dr. Lluìs Serra-Majem**
  Presidente de la Fundación para la Investigación Nutricional (FIN), Presidente de la Academia Española de la Nutrición (AEN), Director del Instituto de Investigaciones Biomédicas y Sanitarias y Catedrático de Medicina Preventiva y Salud Pública de la Universidad de Las Palmas de Gran Canaria

- **Prof. Dr. Gregorio Varela-Moreiras**
  Presidente de la Fundación Española de la Nutrición (FEN), Director Grupo Investigación Nutrición y Ciencias de la Alimentación (CEUNUT) y Catedrático de Nutrición y Bromatología de la Universidad CEU San Pablo de Madrid

El protocolo final del estudio científico ANIBES fue aprobado previamente por el Comité Ético de Investigación Clínica de la Comunidad de Madrid (España).

ANIBES