



MUJERES
9-75
AÑOS

Ingesta y fuentes diarias de energía en la población femenina española:

Resultados obtenidos del estudio científico ANIBES sobre balance energético en España

CONTRIBUCIÓN DE LOS GRUPOS Y SUBGRUPOS DE ALIMENTOS Y BEBIDAS A LA INGESTA DIARIA DE ENERGÍA

Pan, aceite de oliva, carnes, bollería y pastelería, leches y frutas son los que más energía aportan

MUESTRA:

996

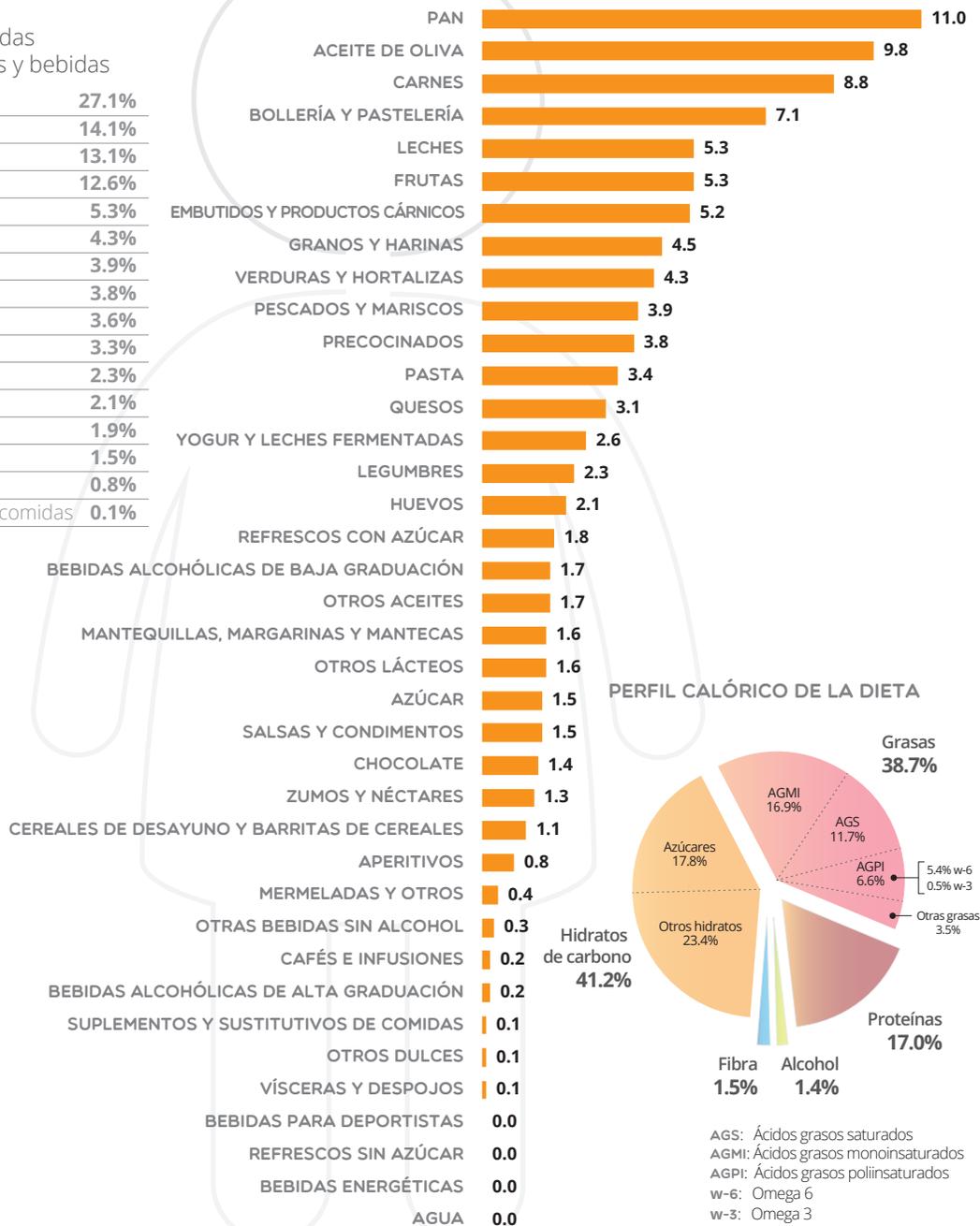
personas

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

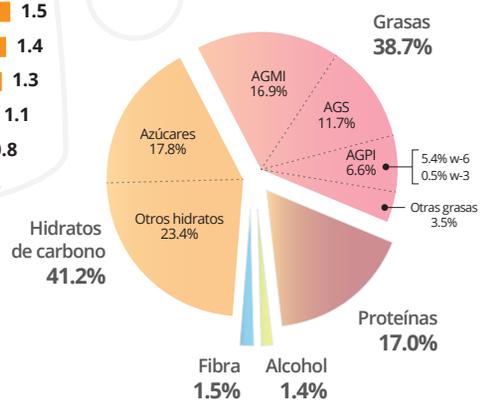
(% kcal/día/persona)

Fuentes de energía aportadas según grupos de alimentos y bebidas

Cereales y derivados	27.1%
Carnes y derivados	14.1%
Aceites y grasas	13.1%
Leche y productos lácteos	12.6%
Frutas	5.3%
Verduras y hortalizas	4.3%
Pescados y mariscos	3.9%
Precocinados	3.8%
Bebidas sin alcohol	3.6%
Azúcares y dulces	3.3%
Legumbres	2.3%
Huevos	2.1%
Bebidas alcohólicas	1.9%
Salsas y condimentos	1.5%
Aperitivos	0.8%
Suplementos y sustitutivos de comidas	0.1%



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

INGESTA MEDIA DE ENERGÍA

1660
± 427*

kcal/persona/día

*media ± desviación estándar

Varela-Moreiras G. Nutritional issues in Spanish women; findings of the ANIBES Study. Nutr Hosp, 2015;32(1):14-19; doi:10.3305/nh.2015.32.sup1.9472

Con la participación de:



Coordinado por:

