

NOTA DE PRENSA

Madrid, 10 de abril de 2018

Nuevo trabajo del estudio científico ANIBES publicado en la revista internacional *PLOS ONE*

El estudio científico ANIBES analiza las ingestas y fuentes alimentarias de folatos y vitamina B₁₂ en la población española

- El 3 % de las mujeres y el 6,6 % de los hombres se adecuaron a las recomendaciones de folatos. Los principales grupos de alimentos que más contribuyeron de media a la ingesta total de folatos fueron las verduras y hortalizas, seguidas de los cereales y derivados
- La adecuación a la ingesta de vitamina B₁₂ fue del 93,4 % en las mujeres y del 96,6 % en los hombres. Los grupos de carne y derivados, leche y productos lácteos y pescados y mariscos fueron las principales fuentes alimentarias de B₁₂

La revista científica [PLOS ONE](#) ha publicado recientemente el estudio "Ingestas y fuentes alimentarias de folatos y vitamina B₁₂ en la población española: resultados del estudio científico ANIBES". Este nuevo trabajo, coordinado por la [Fundación Española de la Nutrición](#) (FEN), tiene como objetivo determinar la contribución de los grupos y subgrupos de alimentos a las ingestas dietéticas de ambos nutrientes en la población española teniendo en cuenta su edad y sexo.

Tal y como apunta el investigador principal del trabajo, el **Prof. Dr. Gregorio Varela-Moreiras**, Presidente de la Fundación Española de la Nutrición, Director del Grupo Investigación Nutrición y Ciencias de la Alimentación (CEUNUT) y Catedrático de Nutrición y Bromatología de la Universidad CEU San Pablo de Madrid, "la adecuación a las recomendaciones de ingesta de folatos del total de población femenina participante en el estudio científico ANIBES fue del 3,0 %, y del 6,6 % en la población masculina". Por su parte, "la adecuación a las recomendaciones de la ingesta de vitamina B₁₂ fue de un 93,4 % en las mujeres y de 96,6 % en los hombres".

Fuentes principales de folatos y vitamina B₁₂

"Los grupos de alimentos que más contribuyeron a la ingesta de folatos, tanto en hombres como en mujeres, fueron las verduras y hortalizas (21,7 % y 24,9 %, respectivamente) y los cereales y derivados (10,7 % en hombres y 11,2 % en mujeres)", explica el Prof. Varela-Moreiras.

Coordinado por



Con la participación de:



Academia Española de Nutrición (AEN)



Sociedad Española de Nutrición (SEN)



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

Por edades, el Prof. Varela-Moreiras añade que “en el grupo de adultos y mayores los grupos de verduras y hortalizas, cereales y derivados, y leche y productos lácteos fueron los que aportaron la mayor ingesta de folatos, con un 26,3 %, 16,3 % y 10,6 %, respectivamente”. En cambio, continúa, “en los niños y adolescentes los grupos de alimentos que supusieron un mayor aporte de folatos fueron el de cereales y derivados (25,7 %), verduras y hortalizas (15,5 %) y leche y productos lácteos (13,1 %)”.

En el caso de la vitamina B₁₂, “las carnes y derivados (27,9 %), leche y productos lácteos (25,3 %) y pescados y mariscos (19,4 %) fueron las principales fuentes de B₁₂ en el caso de los hombres, mientras que el grupo de leche y derivados (29,2 %) fue el que más contribuyó a la ingesta de vitamina B₁₂ en el caso de las mujeres, seguido por los grupos carnes y derivados (24,8 %) y pescados y mariscos (22,6 %)”, matiza el Prof. Dr. Varela-Moreiras.

Y por edades, continúa, “en niños y adolescentes, el grupo de leche derivados fue el que más contribuyó, tanto en hombres (30,7 %) como en mujeres (33,4 %), seguido de la carne y derivados (27,1 % y 29,4 %), respectivamente”. Por otro lado, “en el grupo de adultos, los hombres registraron una mayor ingesta de carne y derivados que las mujeres (28 % y 25 % respectivamente).

Diferencias según la distribución geográfica

Si se atiende a la distribución geográfica, el trabajo muestra que “en el área Norte - Centro, en Barcelona (área metropolitana) y regiones del Noreste se observaron ingestas de folatos significativamente superiores (180,1 µg/día, 179,9 µg/día y 162,7 µg/día, respectivamente), mientras que en el Sur de España se registraron ingestas de folatos más bajas”, expone el Prof. Varela-Moreiras.

“En lo que respecta a la vitamina B₁₂, la mayor ingesta de la vitamina fue reportada en el área Norte - Centro (4,9 µg/día). En esta zona, la ingesta de vitamina B₁₂ fue significativamente superior a Madrid, el Noreste y Sur de la Península Ibérica y las Islas Canarias”, concreta el Prof. Varela-Moreiras.

Partearroyo T, Samaniego-Vaesken MdL, Ruiz E, Olza J, Aranceta-Bartrina J, Gil Á, 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; doi:<https://doi.org/10.1371/journal.pone.0189230>.

Coordinado por



Con la participación de:



Academia Española de Nutrición (AEN)



Sociedad Española de Nutrición (SEN)



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

Comité científico

- **Prof. Dr. Javier Aranceta-Bartrina**, Presidente del Comité Científico de la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (SENC), Director Clínico de la Fundación para la Investigación Nutricional (FIN) y Profesor 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 M^a Ortega**, Directora del Grupo de Investigación VALORNUT y Catedrática de Nutrición de la Universidad Complutense de Madrid
- **Prof. Dr. Lluís Serra-Majem**, Presidente de la Fundación para la Investigación Nutricional (FIN), Presidente de la Academia Española de la Nutrición (AEN), 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 del Grupo Investigación Nutrición y Ciencias de la Alimentación (CEUNUT) y Catedrático de Nutrición y Bromatología de la Universidad CEU San Pablo de Madrid

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

Ficha técnica del estudio científico ANIBES

Diseño: Muestra representativa de la población residente en España (excluyendo Ceuta y Melilla)

Muestra total: Individuos de entre 9 y 75 años que vivan en municipios de más de 2.000 habitantes

Muestra para este estudio: Individuos de entre 18 y 64 años (n = 1.617)

Universo: 37 millones de habitantes

Muestra final: 2.009 individuos (2,23 % error y 95 % de margen de confianza)

Muestra aleatoria más refuerzo: 2.285 participantes*

*Se consideró un refuerzo en el tamaño de la muestra con el fin de tener una correcta representación

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

Más información:
Gabinete de prensa FEN - ANIBES

Ángela Rubio
Tel. 91 590 14 37
arubio@torresycarrera.com