

NOTA DE PRENSA

Madrid, 21 de septiembre de 2016

Nutrición Hospitalaria publica el estudio científico "Aporte de macronutrientes procedentes de las bebidas según el sexo y la edad: resultados obtenidos del estudio científico ANIBES" elaborado por la Fundación Española de la Nutrición (FEN)

El estudio científico ANIBES analiza el aporte de macronutrientes procedentes de las bebidas

- En lo relativo a la contribución de las bebidas sin alcohol a la ingesta de hidratos de carbono, en el estudio no se han observado diferencias según el sexo pero sí en los distintos grupos de edad

[Nutrición Hospitalaria](#) acaba de publicar el trabajo de investigación "Aporte de macronutrientes procedentes de las bebidas según el sexo y la edad: resultados obtenidos del [estudio científico ANIBES](#)", elaborado y coordinado por la [Fundación Española de la Nutrición \(FEN\)](#), y cuyo objetivo ha sido la evaluación precisa de la contribución a la ingesta de macronutrientes de las bebidas, tanto con alcohol como sin él, en una muestra representativa de la población española.

En concreto, el estudio analiza la contribución de las bebidas a la ingesta total de proteínas, lípidos, hidratos de carbono, azúcares, fibra y alcohol de la dieta diaria. Teniendo en cuenta que la estacionalidad es muy importante en el consumo de bebidas, el trabajo de campo del estudio se realizó de septiembre a noviembre, un periodo de tiempo donde su consumo permanece más estable.

"En lo relativo a la contribución de las bebidas sin alcohol a la ingesta de hidratos de carbono, el estudio no ha observado diferencias reseñables según el sexo pero sí en los distintos grupos de edad. Así, la contribución de hidratos de carbono fue mayor en las poblaciones más jóvenes. En concreto, el mayor aporte a la ingesta de hidratos de carbono procedentes de las bebidas no alcohólicas se vio en los adolescentes, donde el total de la ingesta de hidratos de carbono aportados fue de $11,97 \pm 11,26\%$ en chicos y $13,77 \pm 10,55\%$ en chicas", según explica el **Prof. Dr. Gregorio Varela-Moreiras**, Presidente de la Fundación Española de la Nutrición (FEN), Director del Grupo de Investigación en Nutrición y Ciencias de la Alimentación (CEUNUT) y Catedrático de Nutrición y Bromatología de la Universidad CEU San Pablo de Madrid.

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

Asociación de Estudios Nutricionales



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

“En los niños de 9 a 12 años, la ingesta de hidratos de carbono a partir de bebidas sin alcohol fue del $10,91 \pm 9,49\%$ en niños y $9,46 \pm 8,83\%$ en niñas. En comparación, el menor aporte de este macronutriente procedente de las bebidas se vio en adultos ($9,01 \pm 9,84\%$ en hombres y $7,77 \pm 8,73\%$ en mujeres) y en personas mayores ($4,22 \pm 6,10\%$ en hombres y $4,46 \pm 6,56\%$ en mujeres)” continúa el Prof. Dr. Varela-Moreiras.

“En el grupo de bebidas sin alcohol, el subgrupo de los refrescos con azúcar aporta el $5,07 \pm 8,19\%$ del total de hidratos de carbono en hombres de entre 9 y 75 años y el $4,17 \pm 7,30\%$ en mujeres en este mismo rango de edad. Los zumos y los néctares son el siguiente subgrupo que más hidratos de carbono aporta en el total de la población ($3,06 \pm 5,71\%$ en hombres y $2,76 \pm 5,02\%$ en mujeres)”, afirma el Prof. Dr. Varela-Moreiras. Otros subgrupos de bebidas sin alcohol representan una contribución mucho menor a la ingesta de hidratos de carbono.

Azúcares

Una tendencia similar a la de los hidratos de carbono se ha podido observar en lo que se refiere a los azúcares. Según el Prof. Dr. Varela-Moreiras, “el mayor aporte de azúcares procedentes de las bebidas sin alcohol se dio en el grupo de adolescentes ($28,13 \pm 24,17\%$ del total de la ingesta de este macronutriente en chicos y un $29,83 \pm 21,82\%$ en chicas). En población infantil, el aporte fue de $23,14 \pm 19,00\%$ en niños y de $19,77 \pm 17,35\%$ en niñas. Por otro lado, en los adultos, esta cantidad era de $20,42 \pm 20,35\%$ en hombres y $16,95 \pm 17,76\%$ en mujeres. En el grupo de edad de personas más mayores, el aporte de azúcares procedente de las bebidas fue de $9,97 \pm 14,63\%$ en hombres y $9,33 \pm 12,86\%$ en mujeres”.

Por otro lado, en lo que respecta a las bebidas alcohólicas, el aporte de macronutrientes al total de la dieta fue bajo en hidratos de carbono y azúcares. La mayor contribución en este grupo, como era de esperar, es el alcohol, siendo muy superior la contribución procedente de las bebidas de bajo contenido alcohólico (más del 90%) y mayor en hombres que en mujeres.

Fibra, lípidos y proteínas

La contribución que hacen las bebidas (tanto sin alcohol como alcohólicas) a la ingesta de proteínas, lípidos y fibra dentro del estudio científico ANIBES se puede considerar poco relevante en relación a los anteriores macronutrientes analizados.

“Los datos del estudio indican que la fibra es aportada sobre todo a través de zumos y néctares (hombres $0,53 \pm 2,02\%$ y mujeres $0,44 \pm 1,58\%$) y en una proporción mucho menor en bebidas energéticas (hombres $0,04 \pm 0,59\%$ y mujeres $0,05 \pm 0,72\%$ ”, señala el Prof. Dr. Varela-Moreiras.

“Respecto a la contribución de proteínas y lípidos por parte de las bebidas, se encontraron diferencias tanto por sexo como por grupos de edad, si bien la cantidad que aportan a la alimentación estos grupos de bebidas no es relevante. En concreto, en lo que se refiere a las proteínas, el grupo de bebidas sin alcohol aportó el $0,93 \pm 1,96\%$ en hombres y el $1,42 \pm 2,54\%$ en mujeres, y las bebidas alcohólicas de baja graduación aportaron $0,49 \pm 1,06\%$ en hombres y $0,23 \pm 0,62\%$ en mujeres. La contribución a la ingesta de lípidos procedente del grupo de bebidas sin alcohol fue de $0,20 \pm 1,38\%$ en hombres y $0,48 \pm 1,69\%$ en mujeres”, apunta el Prof. Dr. Varela-Moreiras. Las bebidas alcohólicas no contribuyeron a la ingesta de este macronutriente.

Con la participación de:



Contribución de las bebidas a la ingesta total de energía diaria

Según los datos de otras investigaciones incluidas dentro del estudio científico ANIBES, "las bebidas sin alcohol suponen 2,9% del total de la ingesta de energía. En lo que se refiere a las bebidas alcohólicas, esta cifra es del 2,3%, mostrando en ambos casos una baja contribución a la ingesta de energía. Dentro del grupo de bebidas sin alcohol, el subgrupo compuesto por los refrescos con azúcar aporta el 2,0% de la ingesta total de energía (36 kcal/día de un total de 1.810 kcal/día), seguido de los zumos y néctares, que aportan el 1,3%", concluye el Prof. Varela-Moreiras.

Qué es ANIBES

El estudio científico ANIBES es una investigación transversal coordinada por la [Fundación Española de la Nutrición \(FEN\)](#), que recoge datos antropométricos, la ingesta de macronutrientes y micronutrientes y sus fuentes, así como el nivel de actividad física y datos socioeconómicos en una muestra representativa de la población española compuesta por 2.009 individuos de entre 9 y 75 años.

Ruiz E, Rodríguez P, Ávila JM, Valero T, del Pozo S, Varela-Moreiras G, on behalf of the ANIBES Research Group. Macronutrients contribution from beverages according to sex and age: findings from the ANIBES Study in Spain. *Nutr Hosp*, 2016;13:33(3):52-59; doi:10.20960/ nh.317.

Comité científico del Estudio ANIBES

- **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 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 Grupo de 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:





Ficha técnica del estudio ANIBES

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

Muestra: Individuos de entre 18 y 64 años que vivan en municipios de más de 2.000 habitantes

Universo: 37 millones de habitantes

Muestra final: 2.009 individuos de 9 a 75 años. Para este estudio, la muestra ha sido de 1.665 individuos de edades comprendidas entre los 18 y 64 años (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

Teresa del Pozo
Tel. 91 590 14 37 | 661 672 019
tdelpozo@torresycarrera.com

Coordinado por:



Con la participación de:

