



## NOTA DE PRENSA

Madrid, 18 de junio de 2015

En el estudio científico [ANIBES](#) han participado 2.009 individuos de entre 9 y 75 años, lo que supone una muestra representativa de la población de nuestro país

# El estudio ANIBES, que evalúa la ingesta de energía y el aporte a la misma de los alimentos y bebidas en la población española, publicado en la revista científica internacional *Nutrients*

- La ingesta media de energía por persona y día determinada en el periodo de tiempo que se hizo la toma de datos, septiembre-noviembre de 2013, ha sido de  $1.810 \pm 504^*$  kcal
- El estudio identifica la contribución detallada a la ingesta de calorías diarias de los diferentes grupos y subgrupos de alimentos y bebidas que conforman la alimentación actual en España, y sus particularidades en función de la edad y el sexo de la muestra
- El estudio ha sido desarrollado por la Fundación Española de Nutrición (FEN) y cuenta con la colaboración de un comité científico de expertos

La investigación 'Ingesta, perfil y fuentes de energía en la población española' que acaba de ser publicada en la revista científica internacional [Nutrients](#) (Factor de impacto: 3.148), forma parte del estudio científico cuyo objetivo es analizar el balance energético y sus determinantes en España. A este respecto, la investigación relativa a la ingesta de alimentos y bebidas en nuestro país ha permitido identificar los diferentes grupos y subgrupos de alimentos y bebidas que contribuyen a dicha ingesta, y sus particularidades en función de la edad y sexo de la muestra.

El estudio, llevado a cabo por la Fundación Española de la Nutrición (FEN) junto con un comité científico de expertos, se ha realizado a partir de una muestra representativa de 2.009 personas entre 9 y 75 años, y sitúa **la ingesta media actual de energía por persona y día en España en  $1.810 \pm 504^*$  kcal/día**. Igualmente, la investigación indica que los grupos de alimentos y bebidas que contribuyen a la ingesta calórica diaria en

Con la participación de:



España son muy diversos, si bien constata la necesidad de una mayor adherencia a los alimentos caracterizados en el modelo saludable de la dieta mediterránea.

Con la participación de:

### Ingesta diaria de energía por sexo y grupos de edad

Grupo de edad	Ingesta actual de energía en España
<b>Niños (9-12 años)</b>	<b>1.960 ± 431* kcal/día</b>
Niñas	1.893 ± 385* kcal/día
Niños	2.006 ± 456* kcal/día
<b>Adolescentes (13-17 años)</b>	<b>2.018 ± 508* kcal/día</b>
Chicas	1.823 ± 436* kcal/día
Chicos	2.124 ± 515* kcal/día
<b>Adultos (18-64 años)</b>	<b>1.816 ± 512* kcal/día</b>
Mujeres	1.675 ± 437* kcal/día
Hombres	1.966 ± 543* kcal/día
<b>Mayores (65-75 años)</b>	<b>1.618 ± 448* kcal/día</b>
Mujeres	1.476 ± 360* kcal/día
Hombres	1.771 ± 485* kcal/día

\*Media ± desviación estándar

Entre los grupos de alimentos que más contribuyen a la ingesta total de energía se encuentran los grupos de cereales y derivados, las carnes, los aceites y grasas, y la leche y productos lácteos. En total, la investigación analiza la energía aportada por un total de **16 grupos y 29 subgrupos de alimentos y bebidas**, lo que permite conocer con precisión la contribución real de cada uno de ellos a la energía total de la alimentación diaria.

De forma concreta y según la investigación, los cereales y derivados contribuyen a la ingesta calórica diaria en un 27,4%, estando incluidos en este grupo el pan (11,6%), la bollería y pastelería (6,8%), los granos y harinas (4,5%), la pasta (3,6%) y los cereales de desayuno y barras de cereales (1,0%).

Las carnes y derivados contribuyen en un 15,2%, incluyéndose en este grupo las carnes (9,2%), los embutidos y productos cárnicos (5,8%), y las vísceras y despojos (0,1%). En tercer lugar, se sitúan los aceites y grasas (12,3%), grupo que incluye al aceite de oliva (9,2%), otros aceites (1,7%) y mantequilla, margarina y mantecas (1,4%). A continuación, se sitúan leche y productos lácteos, con una contribución a la ingesta calórica diaria de la población en España de un 11,8%, y formando parte de este grupo la leche (5,0%), los quesos (3,0%), el yogurt y leches fermentadas (2,4%) y otros lácteos (1,5%). El grupo de las frutas contribuye en un 4,7%, un 4,2% los precocinados y un 4% las verduras y hortalizas.

Por su parte, las bebidas no alcohólicas aportan una contribución a la ingesta calórica de la alimentación diaria del 3,9%. Dentro de este grupo, los refrescos con azúcar

aportan el 2,0%, los zumos y néctares el 1,3%, otras bebidas sin alcohol el 0,3%, los cafés e infusiones el 0,2%, las bebidas para deportistas el 0,1%, y las bebidas energéticas, refrescos sin azúcar y agua el 0% en cada caso.

El grupo de pescados y mariscos aporta un 3,6%, y los azúcares y dulces un 3,3%. En este grupo se encuentran integrados el chocolate (1,5%), el azúcar (1,4%), las mermeladas y otros (0,3%) y otros dulces (0,1%). Por su parte las bebidas alcohólicas contribuyen en un 2,6%, siendo la aportación de aquellas bebidas de baja graduación alcohólica de un 2,4% y la relativa a las bebidas de alta graduación alcohólica de un 0,2%. Por su parte, las legumbres suponen un 2,2%, los huevos un 2,2%, las salsas y condimentos un 1,6%, los aperitivos un 0,8% y los suplementos y sustitutivos de comidas un 0,1%.

El estudio 'Ingesta, perfil y fuentes de energía en la población española' analiza igualmente el aporte de energía a partir de los macronutrientes. "En referencia a los nutrientes, el estudio muestra que tenemos un excesivo consumo de grasas (38,5%) y de proteínas (16,8%), mientras la ingesta de hidratos de carbono (41,1%) está por debajo de las recomendaciones de la EFSA", subraya el Prof. Varela-Moreiras, presidente de la FEN, Catedrático de Nutrición y Bromatología de la Universidad CEU San Pablo de Madrid e investigador principal de este estudio científico. Con respecto al consumo de azúcares, según los resultados del estudio ANIBES, éstos suponen el 17,0% 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 18,0%, 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. Otros nutrientes, como la fibra o el alcohol, conforman el 1,4% y el 1,9% respectivamente de la ingesta de energía total diaria de la población del estudio ANIBES.

## Pionero en España

El estudio científico ANIBES es la primera investigación en España que evalúa de manera conjunta la ingesta y gasto energético, hábitos alimentarios, datos antropométricos y patrones de actividad física de la población.

Las nuevas tecnologías han sido protagonistas en este estudio pionero, puesto que gracias al uso de tablets y software de última generación para la recopilación de información, se han podido conocer, verificar y codificar los datos en tiempo real, y con la mayor precisión posible, tanto en lo referido a consumo como al desperdicio alimentario.

Ruiz E, Ávila JM, Castillo A, Valero T, del Pozo S, Rodríguez P, Aranceta-Bartrina J, Gil A, González-Gross M, Ortega RM, Serra-Majem LI, 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

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 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<sup>a</sup> 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 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 ANIBES

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

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

**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

Teresa del Pozo  
Tel. 91 590 14 37 | 661 672 019  
[tdelpozo@torresycarrera.com](mailto:tdelpozo@torresycarrera.com)