



## NOTA DE PRENSA

Madrid, 8 de febrero de 2015

Según la investigación 'Patrones de hábitos alimentarios, estilos de vida y sobrepeso en niños y adolescentes españoles en el estudio científico ANIBES'

# Los niños y adolescentes con hábitos de vida saludables siguen un patrón de dieta más cercano al mediterráneo

- Este estudio se centra en la identificación de patrones de estilos de vida y patrones alimentarios en la población menor de edad que ha participado en el **estudio científico ANIBES**

Los niños y adolescentes de entre 9 y 17 años que se encuentran dentro de un patrón de vida saludable llevan una alimentación más cercana a la Dieta Mediterránea. Ésta es una de las conclusiones del estudio 'Patrones de hábitos alimentarios, estilos de vida y sobrepeso en niños y adolescentes españoles en el estudio científico ANIBES', que se ha publicado recientemente en la revista científica [Nutrients](#).

El estudio, llevado a cabo por la [Fundación Española de la Nutrición](#) (FEN) junto con un comité científico de expertos, se ha centrado en la identificación de patrones de estilos de vida y patrones alimentarios en la población menor de edad (9 a 17 años) que ha participado en el estudio científico ANIBES.

En este sentido, se han podido identificar cuatro patrones diferentes de alimentación, entre los que destaca el patrón 'mediterráneo', por su cercanía a la dieta mediterránea tradicional. "Se caracteriza por el protagonismo de verduras, aceite de oliva, pescados, frutas, yogur, leches fermentadas y agua, y una ingesta menor de otros alimentos y bebidas, carnes procesadas, salsas, bollerías, bebidas azucaradas y suplementos alimenticios", explica la Dra. Carmen Pérez-Rodrigo, presidenta de la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (SENC), que se ha encargado de dirigir esta parte del trabajo dentro del estudio científico ANIBES.

"También se han identificado otros patrones como el denominado 'bocadillos', caracterizado por un alto aporte de pan, carnes procesadas y queso; el patrón 'pasta', centrado en una alta ingesta de pasta, salsas y aderezos, así como productos de bollería, pero con bajo consumo de legumbres", continúa comentando la Dra. Pérez-Rodrigo. "Por último, existe otro patrón de alimentación denominado 'leche y alimentos azucarados',

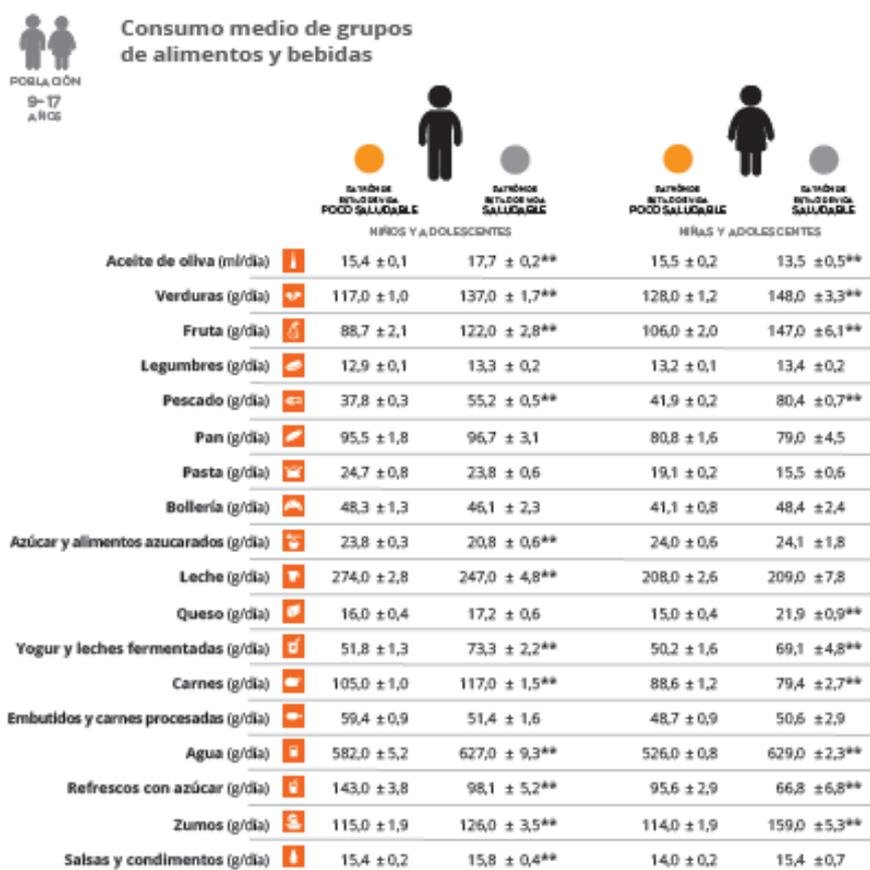
Con la participación de:



caracterizado por su alto aporte de leche, azúcar, alimentos azucarados y suplementos alimenticios”.

### Patrones de estilos de vida saludable

Este trabajo científico muestra también dos patrones de estilos de vida tras el análisis de hábitos de alimentación, actividad física, comportamientos sedentarios y horas de sueño. De esta forma, se ha identificado un patrón de estilo de vida saludable (caracterizado por altos índices de actividad física, una escasa actividad sedentaria, una alimentación saludable y una duración del sueño adecuada), y un patrón de estilo de vida poco saludable, caracterizado por una baja actividad física y una alimentación menos adecuada. En este patrón se incluye una alta proporción (32% del total de individuos) de población femenina de entre 9 y 17 años.



\* Media (± Error estándar) \*\* P < 0,05

Pérez-Rodrigo C, Gil A, González-Gross M, Ortega RM, Serra-Majem LI, Varela-Moreiras G, Aranceta-Bartrina J. Clustering of Dietary Patterns, Lifestyles, and Overweight among Spanish Children and Adolescents in the ANIBES Study. *Nutrients*, 2016;8(1,11):1-17; doi:10.3390/nu8010011

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<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)