



NOTA DE PRENSA

Madrid, 26 de julio de 2016

Según los datos del estudio 'Distribución de macronutrientes y fuentes alimentarias en la población española: resultados obtenidos del estudio científico ANIBES'

El estudio científico ANIBES describe cuál es la ingesta de fibra en la población española

- La ingesta media de fibra fue de $12,7 \pm 5,6$ g/día en la población participante en el estudio científico ANIBES, con algunas diferencias entre hombres y mujeres
- De manera general, el grupo de los cereales y derivados representa la mayor fuente de fibra en la dieta de la población de este estudio, seguido del grupo de las verduras y hortalizas y del grupo de las frutas

La ingesta media diaria de fibra en la población participante en el estudio científico ANIBES ha sido de $12,7 \pm 5,6$ g/día*, con diferencias entre hombres y mujeres. Estos son algunos de los datos obtenidos en el estudio 'Distribución de macronutrientes y fuentes alimentarias en la población española: resultados obtenidos del estudio científico ANIBES', que se ha publicado recientemente en la revista científica [Nutrients](#), y que ha sido coordinado por la [Fundación Española de la Nutrición](#) (FEN).

"Los valores de ingesta de fibra fueron más altos en los adultos de mayor edad que en las poblaciones más jóvenes", 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. "De todas formas, en ningún caso se acercan a las recomendaciones establecidas de ingesta de fibra, que en la población española se sitúan en 25 g/día".

Ingesta de fibra según sexo y edad

En lo que se refiere a la ingesta de fibra según el sexo, los hombres tuvieron un consumo mayor que el de las mujeres. En concreto, apunta el Prof. Dr. Varela-Moreiras, "la población masculina ingería diariamente $13,1 \pm 6,1$ g/día de fibra de media, mientras que la ingesta en la población femenina era de $12,2 \pm 5,2$ g/día".

Por su parte, en lo que respecta a la ingesta media diaria por grupos de edad, "los niños y

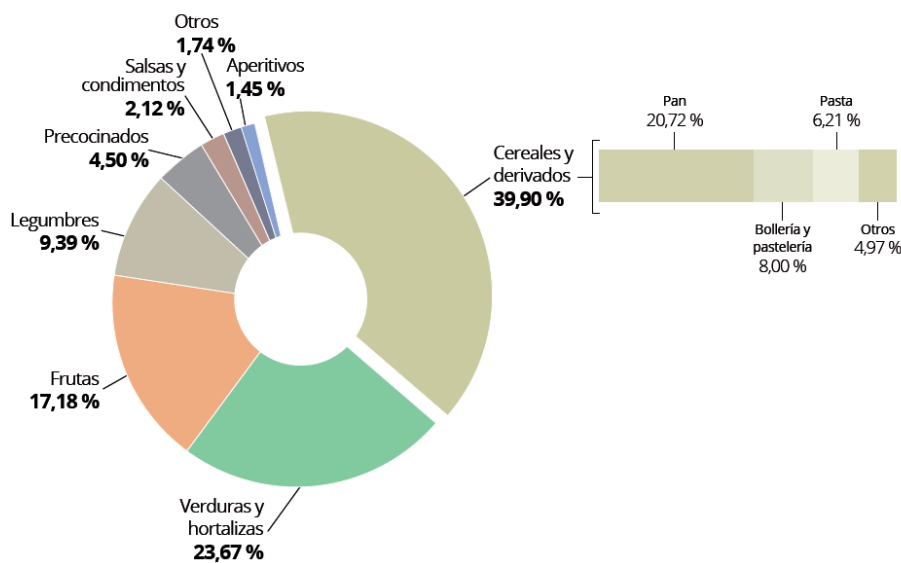
Con la participación de:



niñas (de entre 9 y 12 años) ingirieron $11,8 \pm 4,3$ g/día de fibra, siendo un $11,5 \pm 4,0$ g/día en el caso de los niños, y un $12,2 \pm 4,6$ g/día en el caso de las niñas". Por el contrario, el Prof. Dr. Varela-Moreiras indica que "los adolescentes de entre 13 y 17 años consumieron diariamente $11,8 \pm 4,7$ g/día de fibra de media, siendo superior la media en el caso de los chicos ($12,1 \pm 4,8$ g/día) que en las chicas ($11,2 \pm 4,6$ g/día).

Los grupos de edad adulta y personas mayores participantes en el estudio científico ANIBES (entre 18 a 75 años), son los que tienen una mayor ingesta media diaria de fibra, en comparación con los más jóvenes. "En los adultos -entre 18 y 64 años- la ingesta media diaria fue de $12,6 \pm 5,7$ g/día, mientras que en los adultos mayores, con edades comprendidas entre 65 y 75 años, esta fue de $14,6 \pm 6,8$ g/día, en ambos grupos siempre superior en hombres que en mujeres".

Ingesta de fibra por grupo de alimentos y bebidas en una población total de 2.009 individuos entre 9 y 75 años



Acceda a toda la información sobre las principales fuentes alimentarias de [fibra](#) aportadas por grupos y subgrupos de alimentos y bebidas.

Qué es ANIBES

El estudio científico ANIBES es una investigación transversal coordinada por la [Fundación Española de la Nutrición](#) (FEN), con la participación de un comité científico de expertos 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, Ávila JM, Valero T, del Pozo S, Rodríguez P, Aranceta-Bartrina J, Gil A, González-Gross M, Ortega RM, Serra-Majem LI, Varela-Moreiras G. Macronutrient Distribution and Dietary Sources in the Spanish Population: Findings from the ANIBES Study. *Nutrients*, 2016;8(3):177; doi:10.3390/nu8030177.

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 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