



NOTA DE PRENSA

Madrid, 15 de junio de 2016

En el estudio 'Distribución de macronutrientes y fuentes alimentarias en la población española: resultados obtenidos del estudio científico ANIBES' publicado recientemente en *Nutrients*

El estudio científico ANIBES analiza la ingesta de hidratos de carbono y azúcares en la población española

- La Organización Mundial de la Salud (OMS) indica que los hidratos de carbono deben aportar entre el 50 y el 75% del total de la energía de la alimentación diaria y los azúcares no deben superar el 10%, siendo el objetivo a alcanzar el 5%
- De manera general, el grupo de cereales y derivados representa la mayor fuente de hidratos de carbono en la dieta, seguido de la leche y los productos lácteos y las bebidas sin alcohol
- Los datos del estudio científico ANIBES muestran que los azúcares libres suponen un 17% de la ingesta total de energía, una cifra que es superior en mujeres en comparación con los hombres
- Dependiendo de los grupos de edad, el consumo de alimentos y bebidas con azúcares cambia de forma clara, lo que hace que sean muy distintos los aportes en función de la edad y el sexo

Los grupos de edad más jóvenes participantes en el [estudio científico ANIBES](#) (niños y adolescentes de entre 9 y 17 años) son los que tienen una mayor ingesta total tanto de hidratos de carbono como de azúcares dentro de su alimentación diaria, en comparación con los grupos de edad más mayores. Por el contrario, la ingesta de fibra es superior en personas mayores que en las poblaciones más jóvenes.

Así lo muestra 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).

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

“De media, la ingesta de hidratos de carbono en la población ANIBES ha sido de $185,4 \pm 60,9$ g/día”, 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. “En el grupo de edad de entre 9 y 12 años, la ingesta de este macronutriente fue de $214,3 \pm 57,1$ g/día, mientras que en los adolescentes -entre 13 y 17 años- ésta fue de $224,6 \pm 67,5$ g/día, siempre algo mayor en chicos que en chicas en ambos grupos”.

En lo que se refiere al consumo de azúcares, “éste ha sido de media de $76,3 \pm 33,9$ g/día, lo que supone un 17% de la ingesta diaria total de energía, una cifra mayor en mujeres en comparación con los hombres” comenta el Prof. Dr. Varela-Moreiras.

Recomendaciones internacionales

Las recomendaciones de la [Organización Mundial de la Salud](#) (OMS) y la [Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura](#) (FAO) indican que el total de hidratos de carbono en la alimentación debería estar entre el 50 y el 75% del total de la energía de la alimentación diaria. Por su parte, la [Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria](#) (EFSA) sitúa esta horquilla entre el 45 y el 60%, mientras que la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (SENC) recomienda que los hidratos de carbono proporcionen entre el 50 y el 60% de la energía.

En el caso de los azúcares, continúa indicando el presidente de la FEN, “la OMS recomienda que tanto los adultos como los más jóvenes deberían tener una ingesta diaria de azúcares libres de menos del 10% del total de la energía diaria. Este organismo también ha propuesto un objetivo de una reducción de la ingesta de azúcares hasta el 5%, ya que podría tener potenciales beneficios para la salud. Por su parte, la EFSA no establece un límite máximo, aunque existen algunas evidencias científicas que indican que una ingesta superior al 20% de la energía de la alimentación diaria puede incrementar las concentraciones de colesterol y triglicéridos en sangre”.

Principales fuentes alimentarias

En lo que se refiere a las principales fuentes alimentarias dentro del estudio científico ANIBES, “el grupo de cereales y derivados representa la mayor fuente de hidratos de carbono (48,97%), con el pan como mayor contribuyente, seguido de los productos de bollería y pastelería”, apunta el Prof. Dr. Varela-Moreiras. “A este grupo le siguen el de la leche y productos lácteos (que aporta un 23,26% de los azúcares), las bebidas sin alcohol (18,57%), las frutas (16,78%), las verduras y hortalizas, los azúcares y dulces, y con contribuciones mucho menores, el grupo de los precocinados, el de las legumbres, el de las bebidas alcohólicas y el de los aperitivos”.

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)

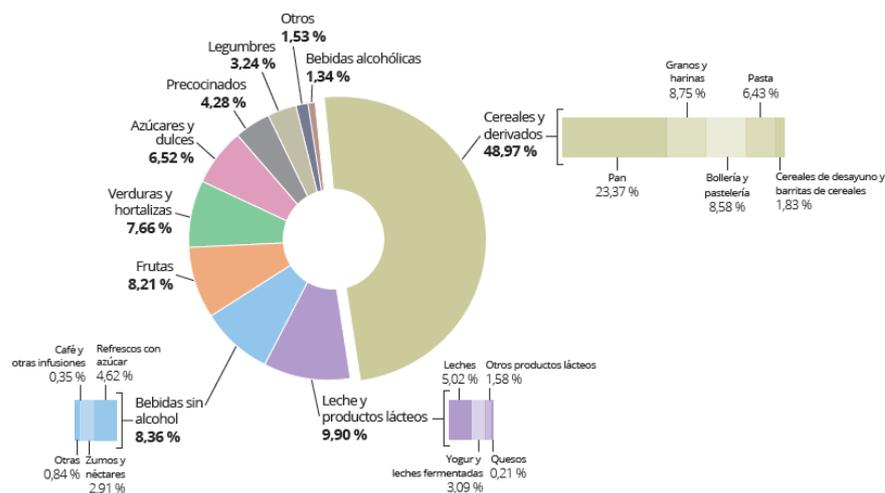


Asociación de Estudios Nutricionales



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

Ingesta de hidratos de carbono (por grupo de alimentos y bebidas)



Con la participación de:



Academia Española de Nutrición (AEN)



Sociedad Española de Nutrición (SEN)



Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (SENC)

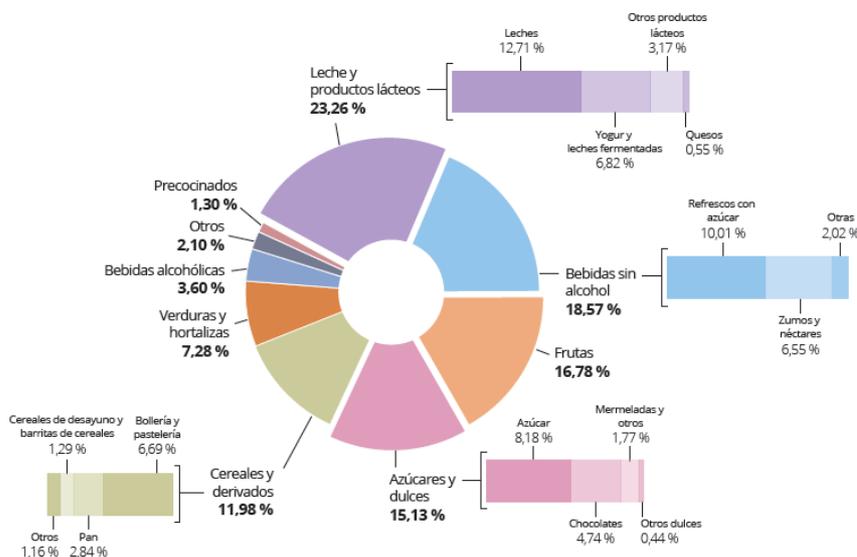


Fundación para la Investigación Nutricional (FIN)



Asociación de Estudios Nutricionales

Ingesta de azúcares (por grupo de alimentos y bebidas)



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

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



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