

## NOTA DE PRENSA

Madrid, 4 de julio 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

# La ingesta de proteínas de los españoles, a examen en el estudio científico ANIBES

- La evidencia científica indica que la referencia total de proteínas debe situarse alrededor de 0,8 g/kg de la energía total, lo que representa, aproximadamente, el 12% de la ingesta total de energía
- La ingesta de proteínas dentro del estudio científico ANIBES ha sido significativamente mayor en hombres ( $80,3 \pm 24,9$  gramos/día) que en mujeres ( $68,5 \pm 17,7$  gramos/día)
- La carne y sus derivados es el grupo de alimentos con mayor contribución a la ingesta de proteínas. Por su parte, las verduras, hortalizas y legumbres suponen sólo el 7% de la ingesta diaria de proteínas, una cantidad que es especialmente baja en niños y adolescentes, donde se sitúa en cerca del 5,5%

La evidencia científica indica que la ingesta diaria de proteínas debe situarse alrededor de 0,8 g/kg de la energía total, lo que representa aproximadamente el 12% de la ingesta de energía. Además, no es aconsejable exceder un límite superior del 15% de la energía total, tal y como indican las recomendaciones internacionales.

En este sentido, sólo el 10% del total de participantes en el [estudio científico ANIBES](#) tiene una ingesta diaria de proteínas situada dentro de los rangos de ingesta recomendados para este macronutriente en la alimentación diaria. Por otro lado, el 30% estaría en los límites de cumplimiento de estas recomendaciones y más del 30% excede el límite de las recomendaciones de ingesta de proteínas. Este estudio ha contado con una muestra representativa de la población española de 2.009 individuos de entre 9 y 75 años.

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

Así lo apuntan los datos incluidos dentro del estudio 'Distribución de macronutrientes y fuentes alimentarias en la población española: resultados obtenidos del estudio científico ANIBES', que se ha publicado en la revista científica [Nutrients](#), y que ha sido coordinado por la [Fundación Española de la Nutrición](#) (FEN).

"Tal y como se ha podido observar, la ingesta media de proteínas de la población española está muy por encima de los límites superiores recomendados, que están fijados en el 15% de la energía total", 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. "Sólo el 10% de la muestra que ha participado en el estudio se encuentra dentro de las recomendaciones que indican que las proteínas deben suponer entre el 12% y el 15% de la ingesta total. Además, un 30% de la muestra estaría en los límites y más del 30% excedería estos límites de ingesta recomendada de este macronutriente".

### Tendencias similares a las mostradas en Europa

"La ingesta media diaria de proteínas en la población participante en el estudio científico ANIBES ha sido de  $74,5 \pm 22,4$  gramos/día", continúa indicando el Prof. Dr. Gregorio Varela-Moreiras. "Además, hemos podido comprobar diferencias en la ingesta entre sexos, ya que fue mayor en hombres ( $80,3 \pm 24,9$  gramos/día) que en mujeres ( $68,5 \pm 17,7$  gramos/día)".

Según los datos de la Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria (EFSA), el grupo de la carne y sus derivados es la principal fuente de proteínas en la mayoría de los países de la Unión Europea. La EFSA también indica que a este grupo le siguen el grupo de los cereales y derivados y el de la leche y los productos lácteos y entre los tres engloban el 75% de la ingesta de proteínas en la UE.

"En lo que se refiere al estudio científico ANIBES, también se sigue la misma tendencia que en el resto de Europa en cuanto a las principales fuentes alimentarias de este macronutriente", expone el Prof. Dr. Varela-Moreiras. "El grupo de carnes y derivados supone el 33,14% de la ingesta total de proteínas, seguido del grupo de cereales y derivados (17,38%) y el grupo de la leche y los productos lácteos (17,17%). Entre estas tres fuentes alimentarias se suma cerca del 68% de la ingesta diaria de proteínas".



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

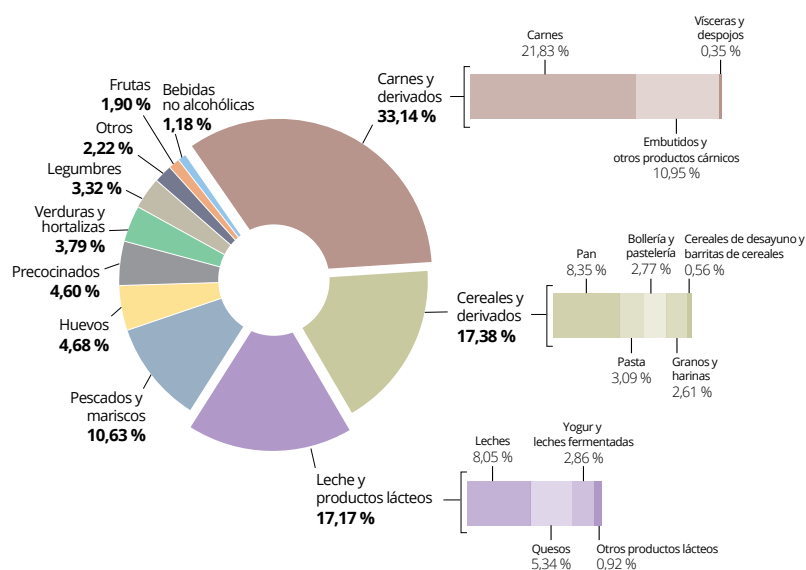
Asociación de Estudios Nutricionales



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

Otro de los grupos de alimentos con alto contenido en proteínas ha sido el que conforman los pescados y mariscos, “de los que el grupo de personas mayores (entre 65-75 años), tenían una mayor ingesta”, concluye el Prof. Dr. Varela-Moreiras. “Cabe resaltar que las verduras, las hortalizas y las legumbres sólo suponen el 7% de la ingesta diaria de proteínas, una cantidad especialmente baja en niños y adolescentes, con cerca del 5,5%”.

Ingesta de proteínas (por grupo de alimentos y bebidas)



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

Ruiz E, Ávila JM, Valero T, del Pozo S, Rodriguez 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.

## Qué es ANIBES

Se trata de una encuesta, 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.

## 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<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 de Investigación 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:





## 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\*\*

\* Media  $\pm$  desviación estándar

\*\* 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:



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