



## NOTA DE PRENSA

Madrid, 11 de mayo de 2016

Nueva publicación científica sobre 'Distribución de macronutrientes y fuentes alimentarias en la población española: resultados obtenidos del estudio científico ANIBES'

# Determinada la distribución de macronutrientes y fuentes alimentarias de la población española

- El estudio científico, publicado en la revista científica **Nutrients**, analiza qué cantidades se ingieren de los diferentes macronutrientes, así como las principales fuentes de alimentos y bebidas que contribuyen al consumo de hidratos de carbono (incluidos los azúcares libres), lípidos (entre los que se incluyen los ácidos grasos saturados, poliinsaturados, monoinsaturados y el colesterol), proteínas, fibra y alcohol

La revista científica [Nutrients](#) ha publicado recientemente la investigación 'Distribución de macronutrientes y fuentes alimentarias en la población española: resultados obtenidos del [estudio científico ANIBES](#)'. Se trata de un paso más de esta encuesta sobre datos antropométricos, ingesta de macronutrientes y micronutrientes y sus fuentes, así como el nivel de actividad física y datos socioeconómicos de la población, y que ha sido coordinada por la [Fundación Española de Nutrición](#) (FEN).

Esta nueva investigación, incluida dentro del estudio científico ANIBES, ha tenido como objetivo principal conocer la distribución de los diferentes macronutrientes, así como de las principales fuentes de alimentos y bebidas que contribuyen al consumo de hidratos de carbono (entre los que se incluyen los azúcares libres), lípidos (entre los que se engloban los ácidos grasos saturados, los ácidos grasos poliinsaturados, los ácidos grasos monoinsaturados y el colesterol), proteínas, fibra y alcohol según sexo y edad.

"De esta forma, tendremos un mayor conocimiento y una información más detallada y precisa sobre los diferentes grupos y subgrupos de alimentos y bebidas que están incluidos en la alimentación de los españoles", comenta 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.

Según se recoge en el estudio, "los profundos cambios sociales y económicos que se han producido en nuestro país en las últimas décadas han hecho que también se hayan

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 (ASEN)



Grupo de Investigación en Nutrición, Ejercicio y Estilo de Vida Saludable (imFiné)

provocado ciertas variaciones en los patrones de alimentación y en los estilos de vida". Como indica el Prof. Gregorio Varela-Moreiras, "algunos de estos cambios han tenido un impacto que se puede considerar positivo, como la disponibilidad de una mayor variedad de los alimentos, que estos sean más accesibles, así como un incremento en la seguridad alimentaria. En cualquier caso, de forma global, estos cambios no garantizan una selección adecuada de alimentos o que se produzca una adherencia a un patrón de alimentación mediterráneo".

## Recomendaciones y macronutrientes

Tal y como continúa explicando el presidente de la FEN, "en la investigación hemos observado que la ingesta de proteínas se encuentra muy por encima de los límites recomendados, que están fijados en el 15% de la energía total". El grupo de alimentos carnes y derivados, con un 33,14%, es la principal fuente alimentaria de este macronutriente entre la población participante en el estudio, seguido del grupo de cereales y derivados (17,38%) y el de la leche y productos lácteos (17,17%).

Por su parte, y en relación a los hidratos de carbono, "el mayor consumo total de hidratos de carbono se ha podido ver en los grupos de edad más jóvenes, en comparación con los más mayores, y más en hombres que en mujeres" explica el Prof. Varela-Moreiras. En este caso, el grupo de cereales y derivados, con un 48,97% constituye la principal fuente alimentaria de la muestra, seguido de la leche y productos lácteos (9,90%) y las bebidas sin alcohol (8,36%).

### Ingesta diaria de macronutrientes y distribución en la población del estudio científico ANIBES (9-75 años)

Macronutriente	Media	DE
Proteínas (g)	74,5	22,4
Hidratos de Carbono (g)	185,4	60,9
Azúcares (g)	76,3	33,9
Lípidos (g)	78,1	26,1
Ácidos grasos saturados (g)	24,0	9,5
Ácidos grasos Monoinsaturados (g)	33,7	11,3
Ácidos grasos polinsaturados (g)	13,4	6,1
Omega 6 (g)	11,1	5,5
Omega 3 (g)	1,3	11,6
Colesterol (mg)	315,0	137,0
Fibra (g)	12,7	5,6
Alcohol (g)	5,4	10,6
Agua (ml)	1.626,0	641,0

Las recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud (OMS) y la Organización de las Naciones Unidas para Ingesta de proteínas (por grupos y subgrupos de alimentos y bebidas) 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. Por su

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

parte, la Autoridad Europea para la Seguridad Alimentaria (EFSA) en 2010 propuso una horquilla de entre el 45% y el 60% de la energía total para el consumo de hidratos de carbono.

En relación a los azúcares, el profesor señala que “aunque la EFSA no establece un límite máximo de consumo, la OMS recomienda que tanto adultos como jóvenes deberían realizar una ingesta de azúcares libres de menos del 10% del total de la ingesta diaria de energía. Este mismo organismo ha propuesto posteriormente una reducción de la ingesta de azúcares hasta el 5%, ya que podría tener potenciales beneficios para la salud”.

La leche y los productos lácteos, que incluye los subgrupos de leches, quesos, yogur y leches fermentadas y otros productos lácteos, son el grupo de alimentos y bebidas que más contribuye a la ingesta de azúcares, seguido de grupo de bebidas sin alcohol (que incluye los subgrupos de zumos y néctares, refrescos con azúcar, café y otras infusiones, bebidas para deportistas, bebidas energéticas, refrescos sin azúcar, agua y otras bebidas sin alcohol), el de frutas, el de azúcares y dulces y el de cereales y derivados. Es importante que cada grupo se analice por subgrupos de forma diferenciada, por el distinto tipo de azúcares que aportan.

En lo que se refiere a la fibra como macronutriente, el grupo de cereales y derivados ha sido la principal fuente alimentaria, seguido del de verduras y hortalizas y el de frutas. “Los valores fueron más altos en los adultos de mayor edad que en las poblaciones más jóvenes. En cualquier caso, no se alcanzan las recomendaciones y objetivos nutricionales establecidos para la población española en lo que se refiere a la ingesta de este componente de la dieta”, comenta el Prof. Varela-Moreiras.

En lo que respecta a los lípidos, la situación es a la inversa y “los más jóvenes consumen una mayor cantidad que los adultos más mayores, y los hombres más que las mujeres. El grupo de aceites y grasas es la principal fuente de este macronutriente”, continúa comentando el Prof. Varela-Moreiras. A este grupo de alimentos le siguen las carnes y derivados y la leche y los productos lácteos.

Tanto la OMS y la FAO a nivel mundial, como la EFSA a nivel europeo, han propuesto como referencia en lo que se refiere a lípidos un límite inferior del 20% de la ingesta total y un límite superior del 35%.

[Ver datos en la publicación y representación en el resumen y anexo](#)

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.

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 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)