

NOTA DE PRENSA

Madrid, 25 de mayo de 2016

Publicado el estudio 'Hábitos de consumo de bebidas y su asociación con la ingesta total de agua y de energía en la población española: resultados del estudio científico ANIBES'

El estudio científico ANIBES profundiza en la cuantificación de la ingesta diaria de agua en la población española

- Este nuevo estudio, publicado en la revista científica *Nutrients*, muestra la variedad de alimentos y bebidas que aportan agua en la ingesta de este "nutriente esencial" en la alimentación diaria de los españoles
- Se necesitan más estudios que analicen la ingesta de agua, durante todas las épocas del año, para conocer los patrones de ingesta que se siguen en España
- Las recomendaciones de ingesta de agua de la Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria (EFSA) en 2010, establecidas en 2,5 litros para los hombres y 2 litros para las mujeres (cantidad que se ve incrementada según condiciones fisiológicas, práctica de actividad física y condiciones ambientales de temperatura y humedad relativa), son difíciles de determinar solo a partir de los registros de consumo de alimentos y bebidas

La revista científica [Nutrients](#) acaba de publicar la investigación 'Hábitos de consumo de bebidas y su asociación con la ingesta total de agua y de energía en la población española: resultados del [estudio científico ANIBES](#)'. Éste es un nuevo avance dentro 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, que ha sido coordinada por la [Fundación Española de Nutrición](#) (FEN).

Este nuevo trabajo, dentro del estudio científico ANIBES, ha tenido como objetivo cuantificar la ingesta total de agua y otras bebidas, así como profundizar en la asociación entre los tipos de bebida consumida y la ingesta de energía. También se ha estudiado el consumo de líquido de acuerdo con la hora y el día de la semana, la asociación entre

Coordinado por



Con la participación de:



Academia Española de Nutrición (AEN)



Sociedad Española de Nutrición (SER)



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

variedad de bebidas e incremento de ingesta de líquidos, así como el cumplimiento de las ingestas de referencia actuales, según edad y sexo.

Ingesta y valores de referencia

“La evidencia científica reconoce que el consumo adecuado de bebidas depende de cada individuo y de sus diferentes necesidades de agua según sus condiciones de salud, metabolismo y factores ambientales, como la temperatura y la humedad, así como factores individuales, tales como la edad, la masa y grasa corporales y el nivel de actividad física. Pero además, la ingesta de agua también depende de toda la alimentación en su conjunto, incluyendo el agua contenida en los alimentos”, señala el Prof. Dr. Lluís Serra-Majem, Presidente de la Fundación para la Investigación Nutricional (FIN), Presidente de la Academia Española de la Nutrición (AEN), Director del Instituto de Investigaciones Biomédicas y Sanitarias y Catedrático de Medicina Preventiva y Salud Pública de la Universidad de Las Palmas de Gran Canaria. “En este sentido, la población masculina consumió 1,7 litros/día, aproximadamente un 33% menos de las recomendaciones establecidas, y las mujeres 1,6 litros/día, cerca de un 21% menos de lo recomendado por la Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria (EFSA), que establece 2,5 litros para los hombres y 2 litros para las mujeres”.

Contribución a la ingesta de agua	Total*	Hombres*	Mujeres*
Muestra (n individuos)	2.007	1.011	996
Todos los alimentos y bebidas (g/día)	1.625,1 ± 14,2	1.664,2 ± 21,2	1.585,5 ± 18,9
Sólo alimentos (%)	32,2 ± 0,3	32,4 ± 0,3	32,1 ± 0,4
Sólo bebidas (%)	67,8 ± 0,3	67,6 ± 0,3	67,9 ± 0,4
Agua	31,2 ± 0,4	29,5 ± 0,6	32,9 ± 0,6
Leche	11,8 ± 0,2	11,3 ± 0,3	12,3 ± 0,3
Bebidas calientes	7,7 ± 0,2	7,0 ± 0,2	8,3 ± 0,3
Refrescos con azúcares	6,1 ± 0,2	6,9 ± 0,4	5,2 ± 0,3
Bebidas alcohólicas	5,7 ± 0,2	7,6 ± 0,4	3,7 ± 0,2
Zumos de frutas y vegetales	2,8 ± 0,1	3,0 ± 0,2	2,5 ± 0,2
Refrescos sin azúcares	2,3 ± 0,1	1,8 ± 0,2	2,7 ± 0,2
Otras bebidas sin alcohol	0,3 ± 0,0	0,3 ± 0,1	0,2 ± 0,0

*Media ± error estándar

“Teniendo en cuenta que la ingesta media de energía en el estudio científico ANIBES fue de 1.809 kcal/día, la contribución relativa por parte de las bebidas fue del 12%”, indica el prof. Dr. Lluís Serra-Majem. “Esta cifra es cercana a la propuesta tanto por la EFSA como por la Organización Mundial de la Salud (OMS), que indican que la ingesta de energía procedente de las bebidas debe ser igual o inferior al 10%”.

En lo que se refiere a la bebida consumida con mayor frecuencia, “este estudio científico indica que ésta fue el agua, seguida de la leche, tanto en hombres como en mujeres”, explica el Prof. Dr. Serra-Majem. “En la población masculina, a estas bebidas le siguen, en orden decreciente, las bebidas alcohólicas, los refrescos con azúcares y las bebidas calientes. En la población femenina, tras el agua y la leche se encuentran, en este orden, las bebidas calientes, los refrescos con azúcares y las bebidas alcohólicas”.

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

Diferencias a lo largo del día

Por otro lado, “según se refleja en el estudio científico ANIBES, de la misma forma que la contribución a la ingesta de agua proveniente de los alimentos se incrementa con la edad debido a que los grupos de edad más jóvenes consumen menos frutas y verduras, ricas en agua, el aporte de agua de las bebidas se ve reducido en los adultos y los adultos mayores”, subraya el Prof. Dr. Serra-Majem.

Además, concluye que “el patrón de ingesta de bebidas de la población representativa motivo de estudio es desigual a lo largo del día, concentrándose a la hora de la comida, sin diferencias significativas entre los diferentes grupos de edad y sexo”.

Nissensohn M, Sánchez-Villegas A, Ortega RM, Aranceta-Bartrina J, Gil Á, González-Gross M, Varela-Moreiras G, Serra-Majem L. Beverage Consumption Habits and Association with Total Water and Energy Intakes in the Spanish Population: Findings of the ANIBES Study. *Nutrients*, 2016;8(4):232; doi:10.3390/nu8040232.

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^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