



MUJERES  
9-75  
AÑOS

## Ingesta y fuentes diarias de energía en la población femenina española:

Resultados obtenidos del estudio científico ANIBES sobre balance energético en España

CONTRIBUCIÓN DE LOS GRUPOS Y SUBGRUPOS DE ALIMENTOS Y BEBIDAS A LA INGESTA DIARIA DE ENERGÍA

### Pan, aceite de oliva, carnes, bollería y pastelería, leches y frutas son los que más energía aportan

MUESTRA:

996

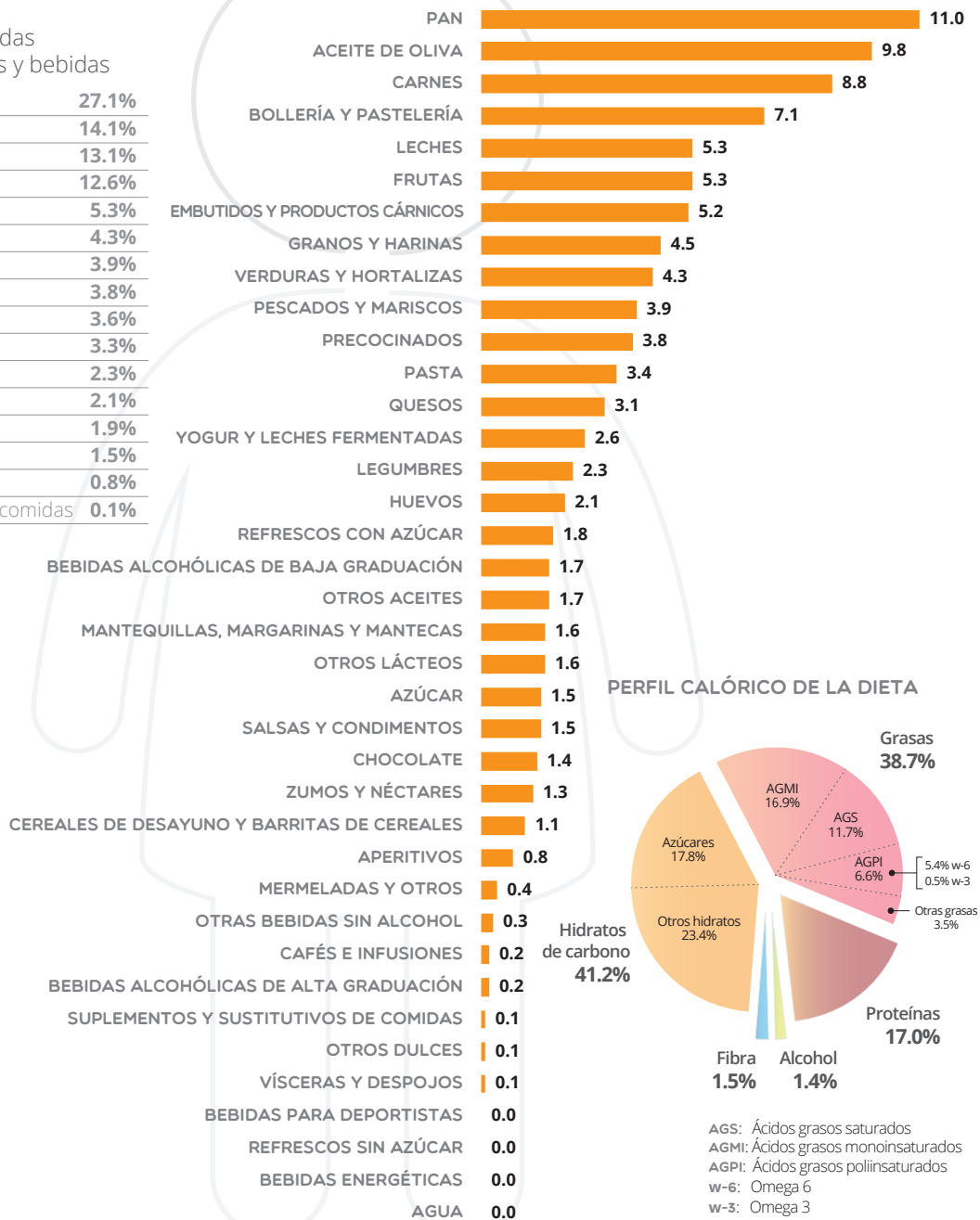
personas

Fuentes de energía aportadas por los grupos y subgrupos de alimentos y bebidas

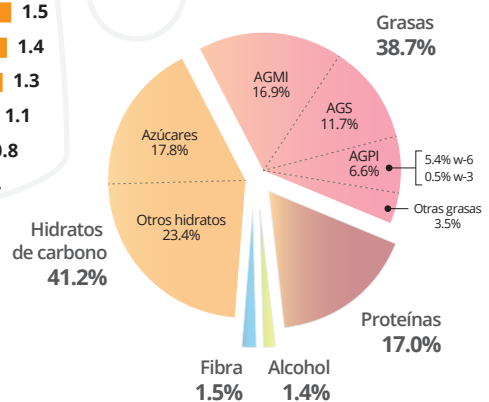
(% kcal/día/persona)

#### Fuentes de energía aportadas según grupos de alimentos y bebidas

|                                       |       |
|---------------------------------------|-------|
| Cereales y derivados                  | 27.1% |
| Carnes y derivados                    | 14.1% |
| Aceites y grasas                      | 13.1% |
| Leche y productos lácteos             | 12.6% |
| Frutas                                | 5.3%  |
| Verduras y hortalizas                 | 4.3%  |
| Pescados y mariscos                   | 3.9%  |
| Precocinados                          | 3.8%  |
| Bebidas sin alcohol                   | 3.6%  |
| Azúcares y dulces                     | 3.3%  |
| Legumbres                             | 2.3%  |
| Huevos                                | 2.1%  |
| Bebidas alcohólicas                   | 1.9%  |
| Salsas y condimentos                  | 1.5%  |
| Aperitivos                            | 0.8%  |
| Suplementos y sustitutivos de comidas | 0.1%  |



#### PERFIL CALÓRICO DE LA DIETA



AGS: Ácidos grasos saturados  
AGMI: Ácidos grasos monoinsaturados  
AGPI: Ácidos grasos poliinsaturados  
w-6: Omega 6  
w-3: Omega 3

#### INGESTA MEDIA DE ENERGÍA

1660  
± 427\*

kcal/persona/día

\*media ± desviación estándar

Varela-Moreiras G. Nutritional issues in Spanish women; findings of the ANIBES Study. Nutr Hosp, 2015;32(1):14-19; doi:10.3305/nh.2015.32.sup1.9472

Con la participación de:



Coordinado por:

