

Distribución de macronutrientes y fuentes alimentarias en la población española: resultados obtenidos del estudio científico ANIBES

Muestra representativa de 2.285 individuos entre 9 y 75 años

SEXO



HOMBRES

50,4 %



MUJERES

49,6 %

GRUPOS DE EDAD



NIÑOS

9-12 AÑOS



ADOLESCENTES

13-17 AÑOS



ADULTOS

18-64 AÑOS



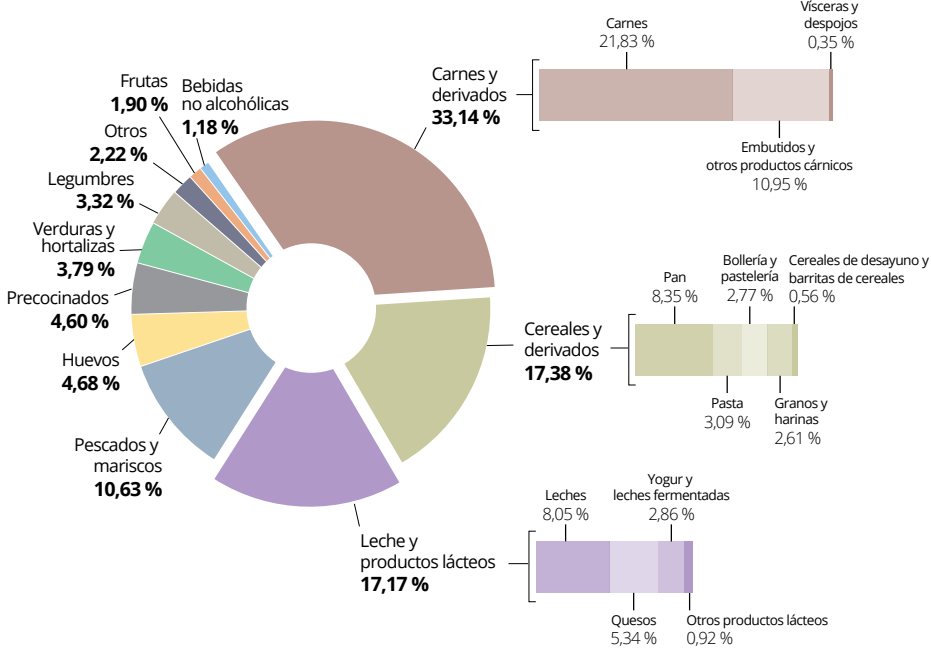
MAYORES

65-75 AÑOS

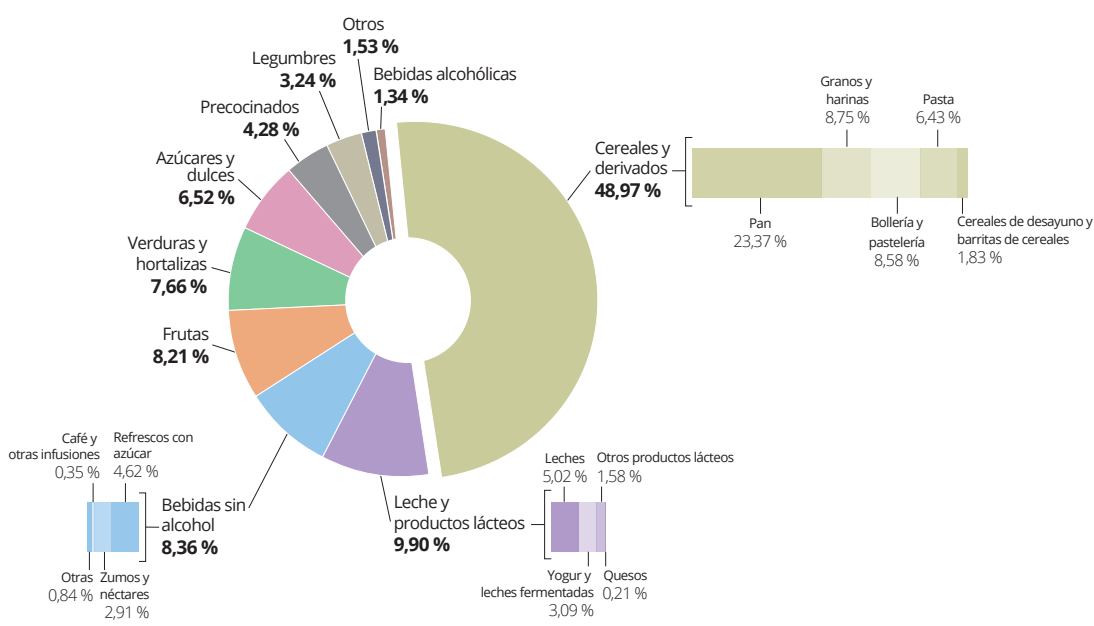
Ingesta diaria de macronutrientes y distribución en la población del estudio científico ANIBES (9-75 años)

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

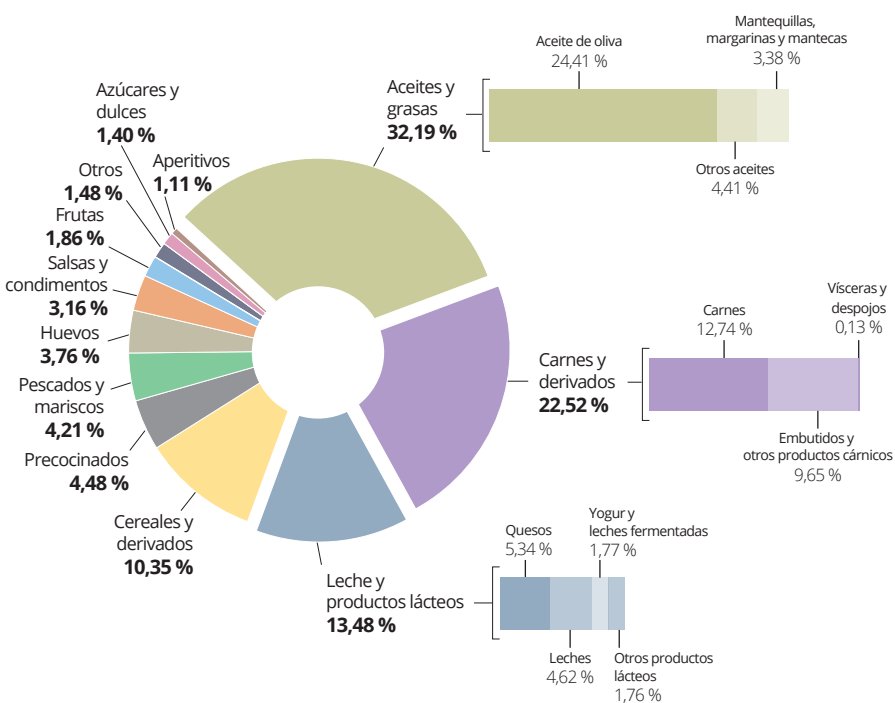
Ingesta de proteínas (por grupos y subgrupos de alimentos y bebidas)



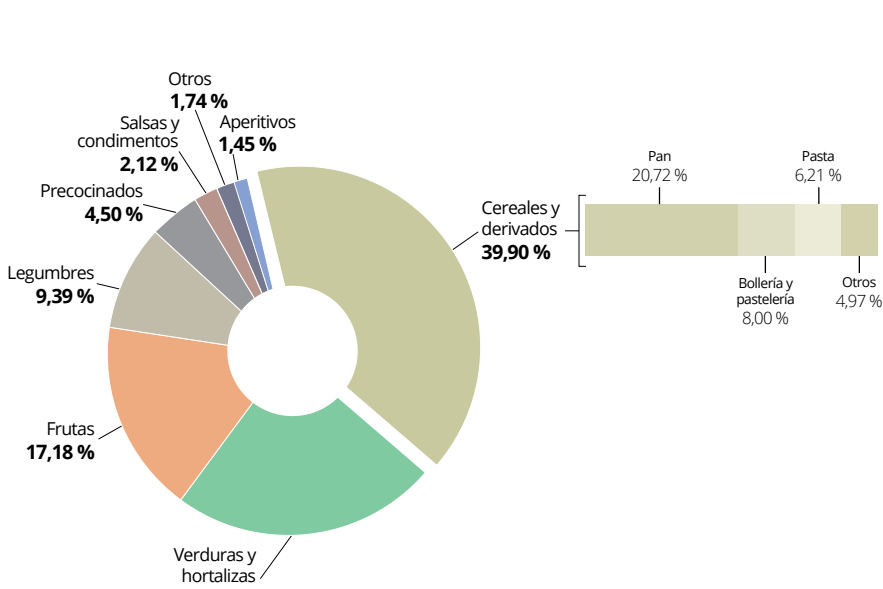
Ingesta de carbohidratos (por grupos y subgrupos de alimentos y bebidas)



Ingesta de lípidos (por grupos y subgrupos de alimentos y bebidas)



Ingesta de fibra (por 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 LI, Varela-Moreiras G. Macronutrient Distribution in the Spanish Population: Findings from the ANIBES Study. Nutrients, 2016;8(3):177; doi:10.3390/nu8030177.