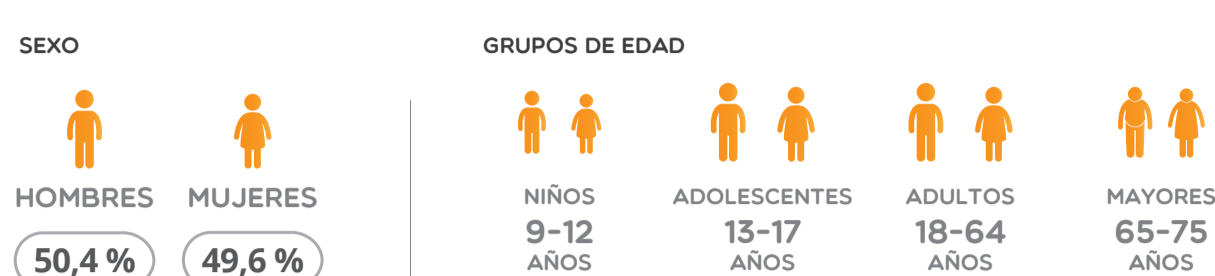


# Hábitos de consumo de bebidas y su asociación con la ingesta total de agua y de energía en la población española: resultados del estudio científico ANIBES

Muestra representativa de 2.285 individuos entre 9 y 75 años



## Contribución de alimentos y bebidas a la ingesta 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

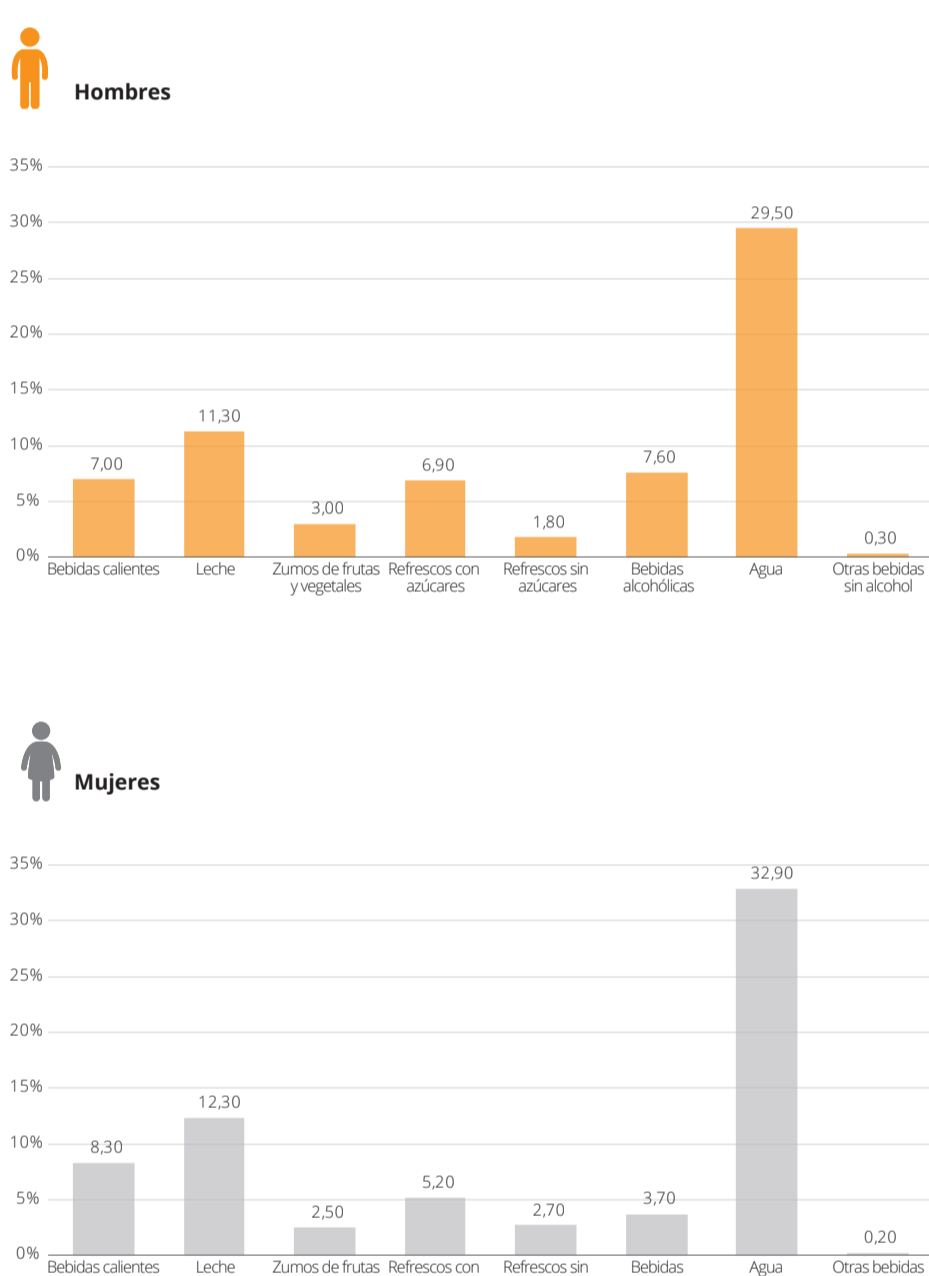
\*Media ± error estándar

## Contribución de alimentos y bebidas a la ingesta total de energía

	Total*	Hombres*	Mujeres*
Muestra (n individuos)	2.007	1.011	996
Todos los alimentos y bebidas (kcal/día)	1.809,0 ± 11,1	1.955,7 ± 16,4	1.660,1 ± 13,5
Sólo alimentos (%)	87,8 ± 0,1	87,2 ± 0,2	88,4 ± 0,2
Sólo bebidas (%)	12,2 ± 0,1	12,8 ± 0,2	11,6 ± 0,2
Leche	5,6 ± 0,1	5,1 ± 0,1	6,0 ± 0,1
Bebidas alcohólicas	2,7 ± 0,1	3,5 ± 0,2	1,9 ± 0,1
Refrescos con azúcares	2,2 ± 0,1	2,4 ± 0,1	2,0 ± 0,1
Zumos de frutas y vegetales	1,3 ± 0,1	1,4 ± 0,1	1,2 ± 0,1
Bebidas calientes	0,4 ± 0,0	0,4 ± 0,0	0,5 ± 0,0
Refrescos sin azúcares	0,0 ± 0,0	0,0 ± 0,0	0,0 ± 0,0
Otras bebidas sin alcohol	0,0 ± 0,0	0,0 ± 0,0	0,0 ± 0,0
Agua	-	-	-

\*Media ± error estándar

## Bebidas consumidas (%) durante un periodo de tres días consecutivos



## Consumo de bebidas según el momento del día por 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.