



NOTA DE PRENSA

Madrid, 13 de julio de 2016

En el estudio 'Distribución de macronutrientes y fuentes alimentarias en la población española: resultados obtenidos del estudio científico ANIBES' publicado recientemente en *Nutrients*

El estudio científico ANIBES dibuja el perfil lipídico de ingesta en la población española

- La ingesta de ácidos grasos monoinsaturados es ligeramente superior en los adultos mayores y menor entre niños y adolescentes, un comportamiento que muestra una vez más que existe una mejor adherencia a un patrón de alimentación mediterráneo entre los adultos y las personas mayores que entre los más jóvenes
- El grupo de alimentos compuesto por las carnes y derivados es el que más contribuye a la ingesta de ácidos grasos saturados, seguido del grupo compuesto por la leche y los productos lácteos y el integrado por los aceites y grasas
- Los ácidos grasos poliinsaturados, a los que pertenecen tanto los Omega 3 como los Omega 6, han supuesto el 6,6% de la ingesta total de energía, sin diferencias significativas entre sexos o grupos de edad

Los niños y adolescentes participantes en el estudio científico ANIBES han sido los grupos de edad que tienen una mayor ingesta de lípidos en relación con los adultos más mayores. Además, los hombres ingieren mayor cantidad de lípidos, independientemente del grupo de edad.

Así lo apuntan los datos incluidos dentro del estudio 'Distribución de macronutrientes y fuentes alimentarias en la población española: resultados obtenidos del estudio científico ANIBES', que se ha publicado en la revista científica [Nutrients](#), y que ha sido coordinado por la [Fundación Española de la Nutrición](#) (FEN).

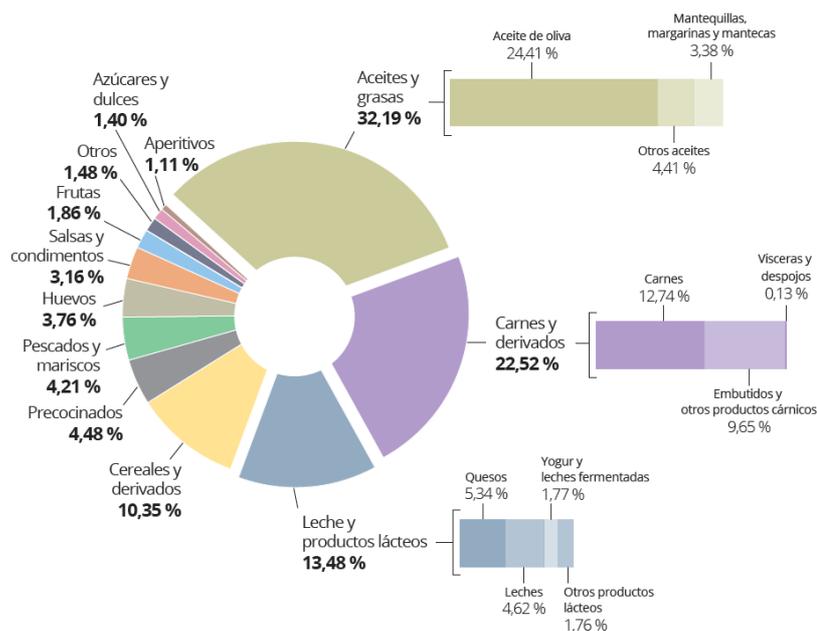
Según explica el **Prof. Dr. Gregorio Varela-Moreiras**, presidente de la Fundación Española de la Nutrición (FEN), Director del Grupo de Investigación en Nutrición y Ciencias de la Alimentación (CEUNUT) y Catedrático de Nutrición y Bromatología de la Universidad CEU San Pablo de Madrid, "la ingesta media de lípidos dentro de este estudio científico ha sido de $78,1 \pm 26,1$ g/día*, siendo la principal fuente de este macronutriente el grupo

Con la participación de:



compuesto por aceites y grasas (32,19%), seguido por el de las carnes y derivados (22,52%) y por el de la leche y productos lácteos (13,48%)”.

Ingesta de lípidos (por grupo de alimentos y bebidas)
en una población de 2.009 individuos entre 9 y 75 años



Alimentos que más contribuyen a la ingesta de ácidos grasos

El grupo de alimentos compuesto por las carnes y derivados es el que más contribuye en la ingesta de ácidos grasos saturados, seguido del grupo compuesto por la leche y los productos lácteos y el integrado por los aceites y grasas. “Estos tres grupos de alimentos son también los de mayor contribución de ácidos grasos monoinsaturados, aunque en diferente orden: en primer lugar estaría el de aceites y grasas, seguido por el de las carnes y derivados y por el de la leche y productos lácteos”, subraya el Prof. Dr. Varela-Moreiras. “Por último, el grupo de aceites y grasas, el de carnes y derivados, y el de cereales y derivados son, en este orden, los tres grupos de alimentos con una mayor contribución de ácidos grasos poliinsaturados”.

Recomendaciones según el tipo de ácidos grasos

Las principales autoridades sanitarias a nivel internacional, como la Organización Mundial de la Salud (OMS), la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO) o la Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria (EFSA) han marcado que la ingesta diaria de lípidos debe suponer entre el 20% y el 35% de la ingesta total de energía. Estas mismas autoridades indican que de esta horquilla, los ácidos grasos saturados deben aportar, como máximo el 10% de la ingesta diaria total de calorías.

Con la participación de:

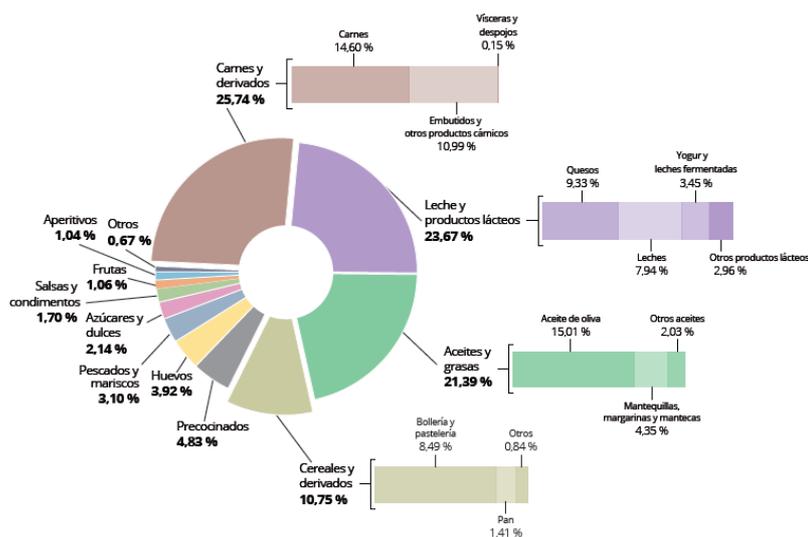
En lo que respecta a los ácidos grasos monoinsaturados, de nuevo son la OMS y la FAO las que recomiendan que su ingesta se encuentre entre el 16% y el 19% del total de calorías diarias. “La ingesta de este macronutriente fue ligeramente superior en los adultos mayores y menor entre niños y adolescentes”, continúa explicando el Prof. Dr. Varela-Moreiras. “Este comportamiento muestra una vez más que existe una mejor adherencia a un patrón de alimentación mediterráneo entre los adultos y las personas mayores”.

Por su parte, “los ácidos grasos poliinsaturados, a los que pertenecen tanto los Omega 3 como los Omega 6, han supuesto el 6,6% de la ingesta total de energía, sin que existan diferencias significativas entre sexos o grupos de edad”, añade el presidente de la FEN. “Estos valores se encuentran dentro de las referencias establecidas por la FAO, que indican que este macronutriente debe contribuir a entre el 6 y el 10% de la energía total diaria”.

El Prof. Dr. Varela-Moreiras concluye que “teniendo en cuenta los datos extraídos, el consumo de los ácidos grasos saturados en el estudio científico ANIBES se encuentra por encima de las recomendaciones para todos los grupos de edad y en ambos sexos”.

Ingesta de AGS, AGMI y AGPI (por grupo de alimentos y bebidas) en una población de 2.009 individuos entre 9 y 75 años

Ingesta de AGS (Ácidos Grasos Saturados)



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)



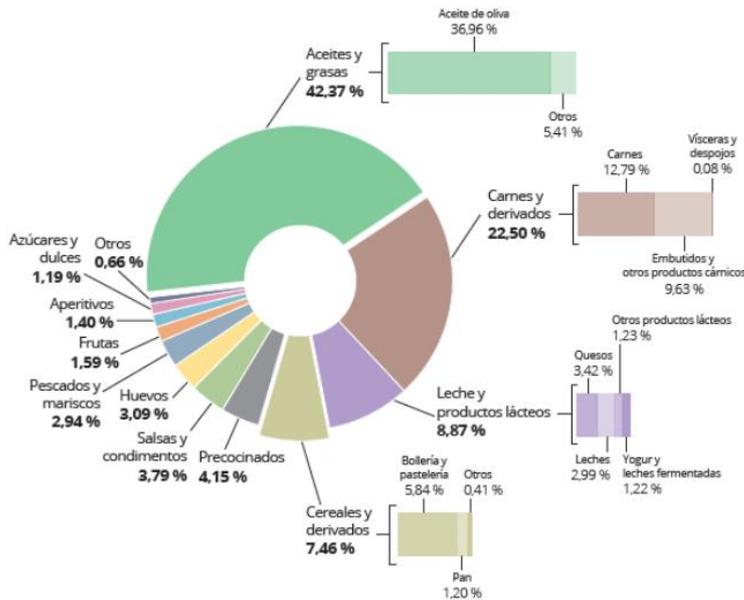
Asociación de Estudios Nutricionales



Grupo de Investigación en Nutrición, Ejercicio y Estilo de Vida Saludable

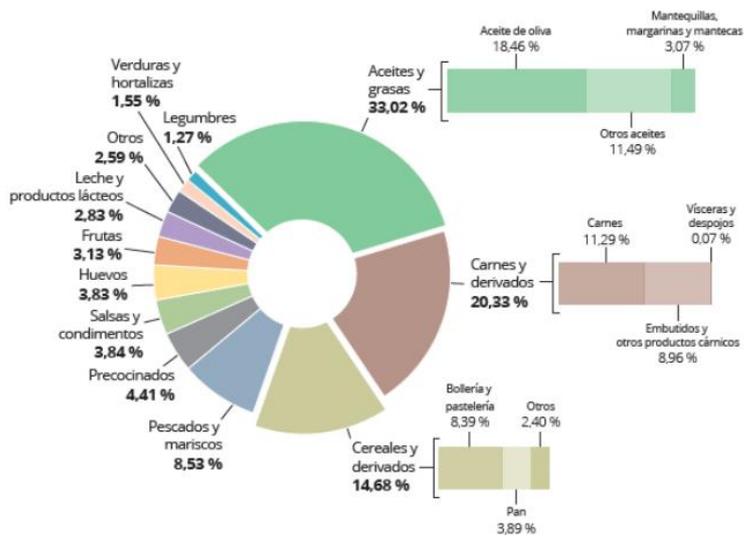
Ingesta de AGMI (Ácidos Grasos Monoinsaturados)

Con la participación de:



Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (SENC)

Ingesta de AGPI (Ácidos Grasos Poliinsaturados)



Fundación para la Investigación Nutricional (FIN)



Asociación de Estudios Nutricionales (ASEN)

Acceda a toda la información sobre las principales fuentes alimentarias de [lípidos](#) aportadas por los grupos y subgrupos de alimentos y bebidas



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



Qué es ANIBES

El estudio científico ANIBES es una investigación transversal coordinada por la [Fundación Española de la Nutrición](#) (FEN), con la participación de un comité científico de expertos que recoge datos antropométricos, la ingesta de macronutrientes y micronutrientes y sus fuentes, así como el nivel de actividad física y datos socioeconómicos en una muestra representativa de la población española compuesta por 2.009 individuos de entre 9 y 75 años.

Ruiz E, Ávila JM, Valero T, del Pozo S, Rodríguez P, Aranceta-Bartrina J, Gil A, González-Gross M, Ortega RM, Serra-Majem LJ, 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 (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

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