

Ingesta y fuentes diarias de energía en la población 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 y embutidos y productos cárnicos son los que más energía aportan

01

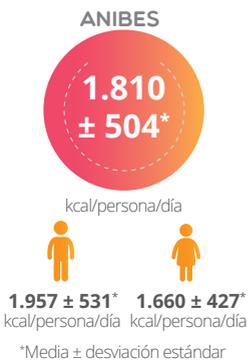
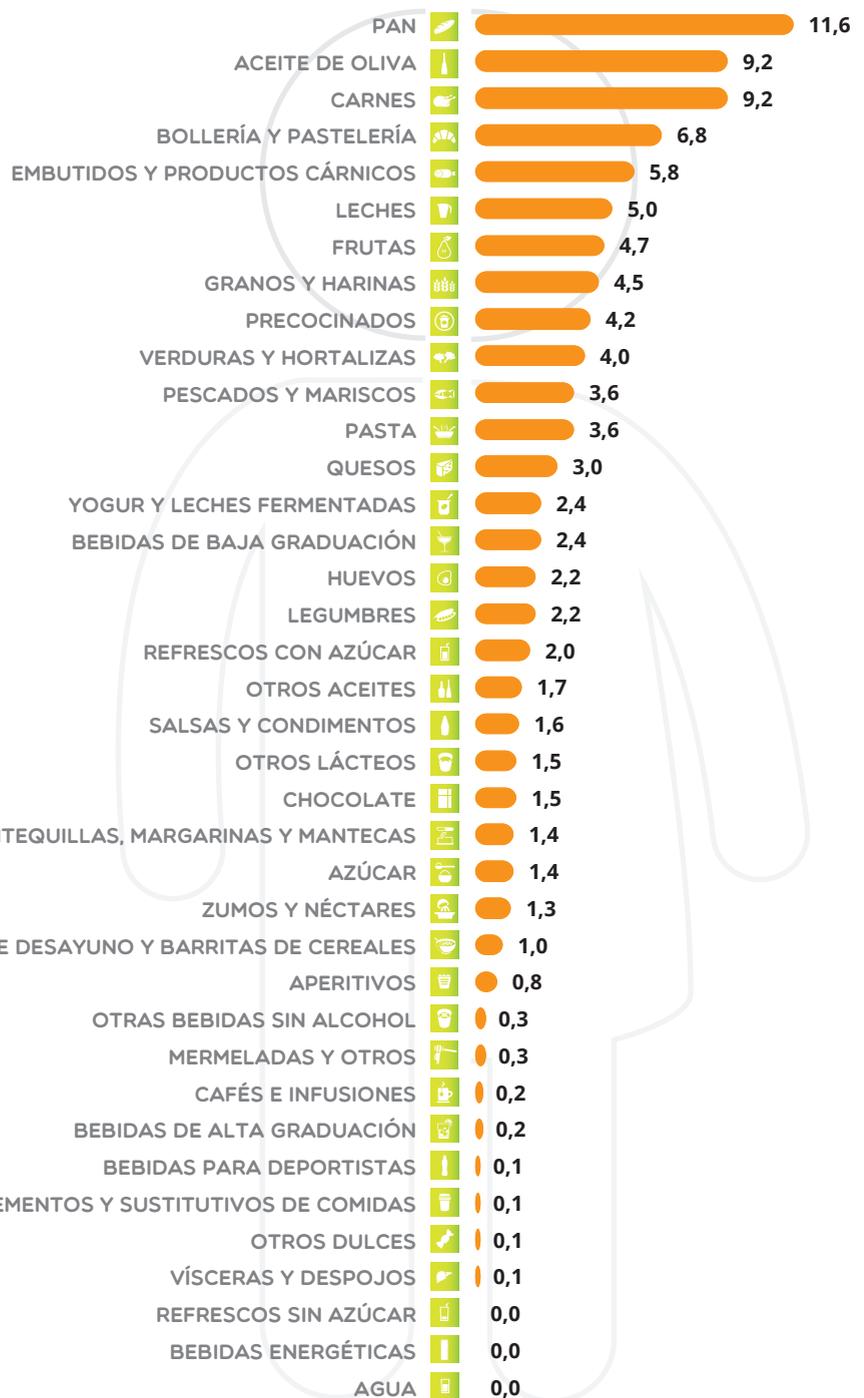
Fuentes de energía aportadas por los grupos y subgrupos de alimentos y bebidas

(% kcal/día/persona)



Fuentes de energía aportadas según grupos de alimentos y bebidas

Cereales y derivados	27,4 %
Carnes y derivados	15,2 %
Aceites y grasas	12,3 %
Leche y productos lácteos	11,8 %
Frutas	4,7 %
Precocinados	4,2 %
Verduras y hortalizas	4,0 %
Bebidas sin alcohol	3,9 %
Pescados y mariscos	3,6 %
Azúcares y dulces	3,3 %
Bebidas alcohólicas	2,6 %
Legumbres	2,2 %
Huevos	2,2 %
Salsas y condimentos	1,6 %
Aperitivos	0,8 %
Suplementos y sustitutivos de comidas	0,1 %



Ruiz E, Ávila JM, Castillo A, Valero T, del Pozo S, Rodriguez P, Aranceta-Bartrina J, Gil A, González-Gross M, Ortega RM, Serra-Majem LI, Varela-Moreiras G. Energy Intake, Profile, and Dietary Sources in the Spanish Population: Findings of the ANIBES Study. *Nutrients*, 2015;7:4739-4762; doi:10.3390/nu7064739

Con la participación de:



Con la colaboración de:



Ingesta y fuentes diarias de energía en la población española:

Resultados obtenidos del estudio científico ANIBES sobre balance energético en España

02

POBLACIÓN ESPAÑOLA E INGESTA DE ENERGÍA

En el período de realización de la encuesta, la ingesta de energía fue menor que otros estudios

Ingesta total de energía diaria por persona y día

El consumo actual medio de energía para la población adulta española (1.810 ± 504* kcal por persona y día) es significativamente menor que en 1964 (3.008 kcal por persona y día)

*Media ± desviación estándar



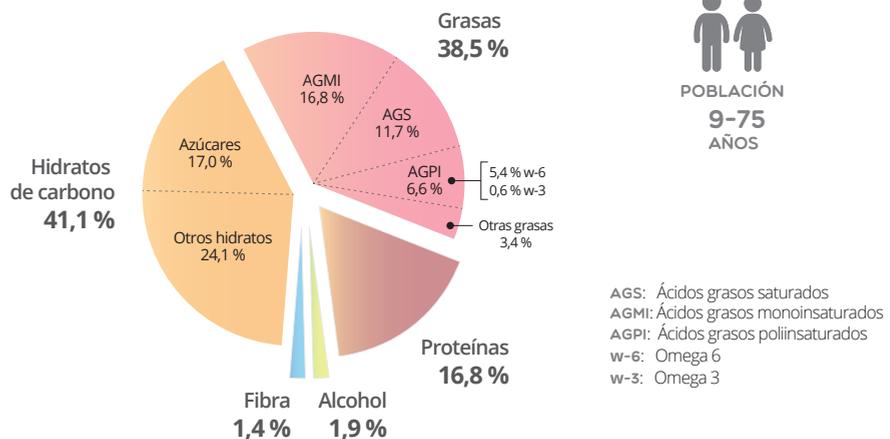
03

PERFIL DE ENERGÍA Y MACRONUTRIENTES

Tenemos un perfil calórico desequilibrado

Perfil calórico de la dieta

El consumo medio de grasas es del 38,5 %, de hidratos de carbono es del 41,1 % (de los cuales el 17,0 % son azúcares) y de proteínas es del 16,8 %



DISEÑO DEL ESTUDIO Y PROCESAMIENTO DE LA MUESTRA

Diseño: Tamaño de muestra representativo de todos los individuos que habitan en España (excluyendo Ceuta y Melilla)

Muestra: Individuos entre 9 y 75 años que viven en municipios > 2.000 habitantes

Universo: 37 millones de habitantes

Muestra final: 2.009 individuos (2,23 % error y 95 % nivel de confianza)

Muestra aleatoria más refuerzo: 2.285 participantes**

Fechas del trabajo de campo: 19 de septiembre al 16 de noviembre de 2013

** Se ha considerado un refuerzo para obtener al menos n=200 por cada grupo de edad. (error ± 6,9 %)

Ruiz E, Ávila JM, Castillo A, Valero T, del Pozo S, Rodríguez P, Aranceta-Bartrina J, Gil A, González-Gross M, Ortega RM, Serra-Majem LI, Varela-Moreiras G. Energy Intake, Profile, and Dietary Sources in the Spanish Population: Findings of the ANIBES Study. *Nutrients*, 2015;7:4739-4762; doi:10.3390/nu7064739

Con la participación de:



Con la colaboración de:

