

# 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

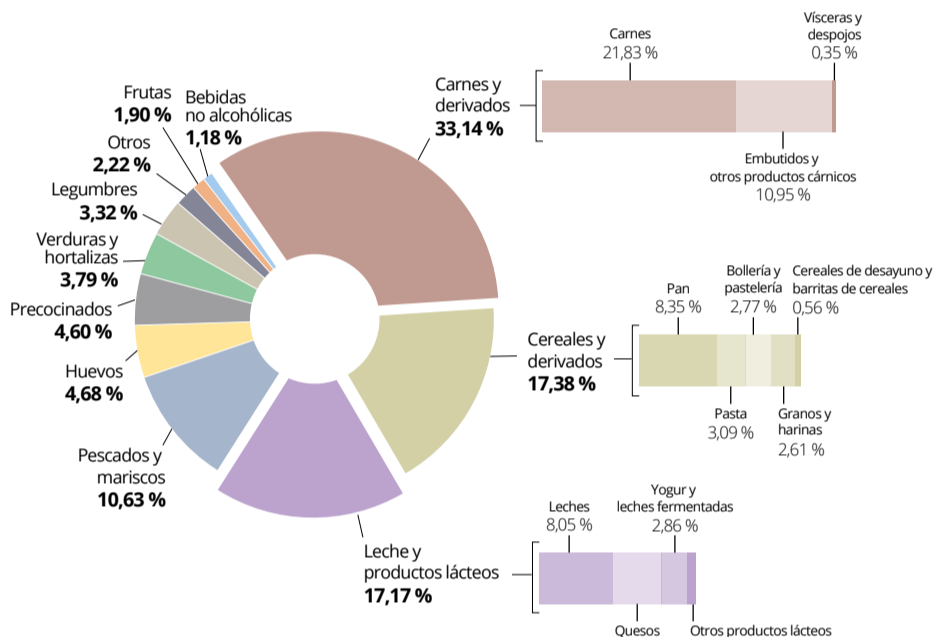


**MAYORES**  
65-75 AÑOS

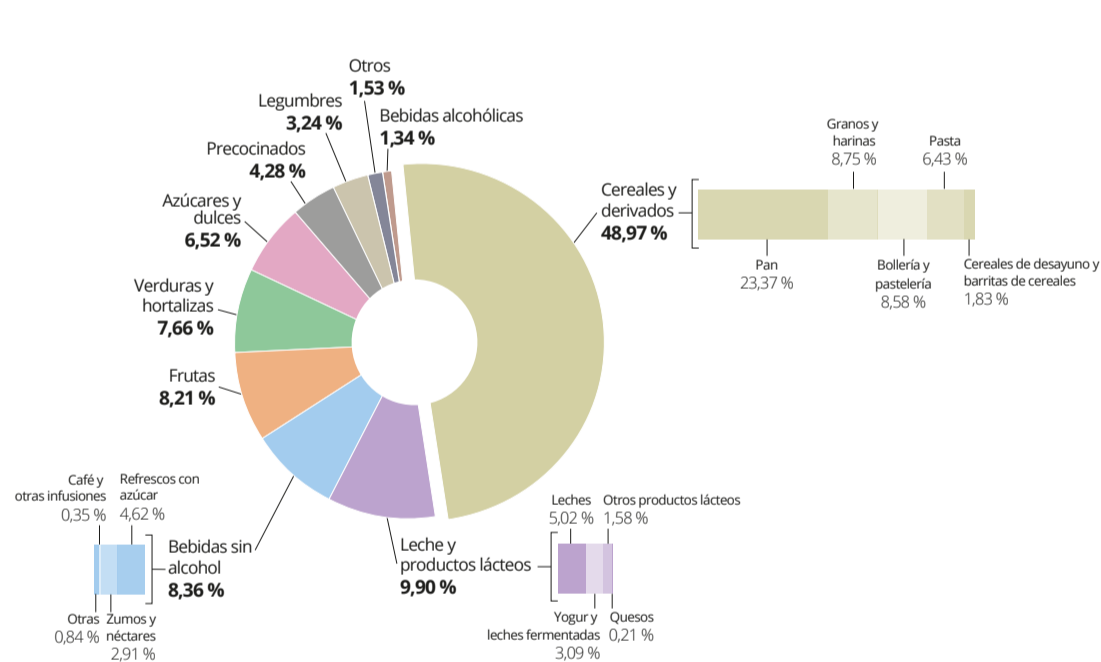
## Ingesta diaria de macronutrientes y distribución en la población del estudio científico ANIBES (9-75 años)

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

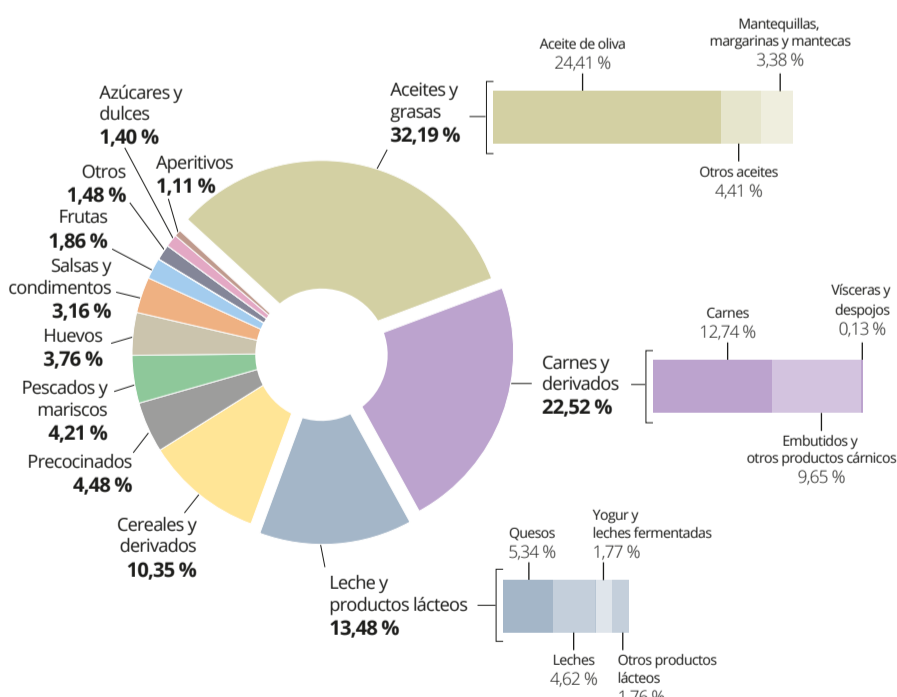
## Ingesta de proteínas (por grupos y subgrupos de alimentos y bebidas)



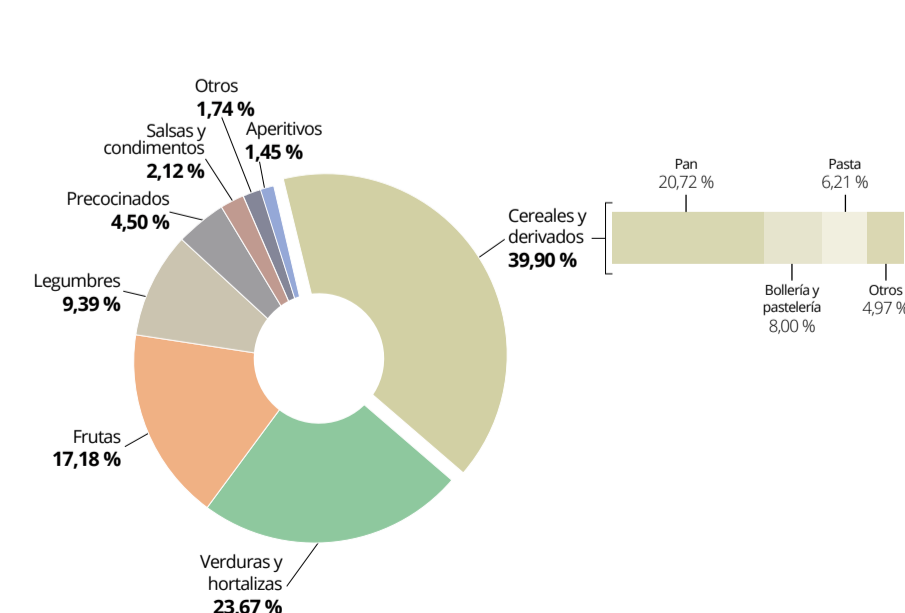
## Ingesta de carbohidratos (por grupos y subgrupos de alimentos y bebidas)



## 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 and Dietary Sources in the Spanish Population: Findings from the ANIBES Study. *Nutrients*, 2016;8(3):177; doi:10.3390/nu8030177.