



GOBIERNO  
DE ESPAÑA

MINISTERIO  
DE SANIDAD, POLÍTICA SOCIAL  
E IGUALDAD

AESAN



Agencia Española de Seguridad  
Alimentaria y Nutrición

# Presentación de ENIDE 2011



ENIDE

*Encuesta Nacional de Ingesta*

*Dietética Española*

*2011*

*Encuesta Nacional de Ingesta Dietética Española* AESAN



GOBIERNO  
DE ESPAÑA

MINISTERIO  
DE SANIDAD, POLÍTICA SOCIAL  
E IGUALDAD

AESAN



Agencia Española de Seguridad  
Alimentaria y Nutrición

## ¿POR QUE SE HA REALIZADO POR LA AESAN, ESTA ENCUESTA?

- La encuesta era **NECESARIA**, ya que los datos disponibles en otro tipo de encuestas, provenientes de modelos basados en la cesta de la compra y en la comercialización de alimentos no recogen con la misma exactitud el consumo individual, la ingesta de consumidores extremos, la frecuencia de consumo, etc.
- Por otra parte las encuestas existentes con características similares no eran representativas de la población española, en este sentido, la encuesta es **ÚNICA** al ser la primera que se realiza en el conjunto del Estado.



GOBIERNO  
DE ESPAÑA

MINISTERIO  
DE SANIDAD, POLÍTICA SOCIAL  
E IGUALDAD

AESAN



Agencia Española de Seguridad  
Alimentaria y Nutrición

## Objetivos de la ENIDE

El objetivo general es conocer, mediante un estudio nacional, el consumo de alimentos en España y de forma más concreta:

- ***Determinar los patrones de ingesta dietética en la población española por grupos de edad y sexo.***
- ***Obtener datos que ayuden a completar la evaluación del estado nutricional.***
- ***Evaluar la ingesta de macro y micronutrientes.***



GOBIERNO  
DE ESPAÑA

MINISTERIO  
DE SANIDAD, POLÍTICA SOCIAL  
E IGUALDAD

AESAN



Agencia Española de Seguridad  
Alimentaria y Nutrición

## Usos de la encuesta

- ¿Qué alimentos ingiere la población española?, ¿Cuáles son los hábitos alimentarios de la población española?
- Adherencia de la población española a la pirámide de hábitos saludables en alimentación.
- Estudio del consumo de energía de macronutrientes y micronutrientes en la dieta alimentaria de la población española.
- Estudio de Dieta total de contaminantes y aditivos.
- Adherencia de la población española a Dieta mediterránea
- Estudios de recomendaciones en relación con el enriquecimiento de alimentos,
- Aspectos relativos a la ingesta de alimentos por parte de los consumidores extremos. (Hiperconsumidores e hipoconsumidores).
- Reformulación de alimentos.



GOBIERNO  
DE ESPAÑA

MINISTERIO  
DE SANIDAD, POLÍTICA SOCIAL  
E IGUALDAD

AESAN



Agencia Española de Seguridad  
Alimentaria y Nutrición

## Diseño de ENIDE como encuesta individual. (Cuestionarios y registros)

- Encuesta sobre **hábitos de vida** (incluidos alimentarios)
- **Recuerdo de 24 horas**
- **Registro** de alimentos de **tres días no consecutivos** (incluido uno festivo)
- Cuestionario de **frecuencias de consumo de alimentos** (semicuantitativo)



GOBIERNO DE ESPAÑA

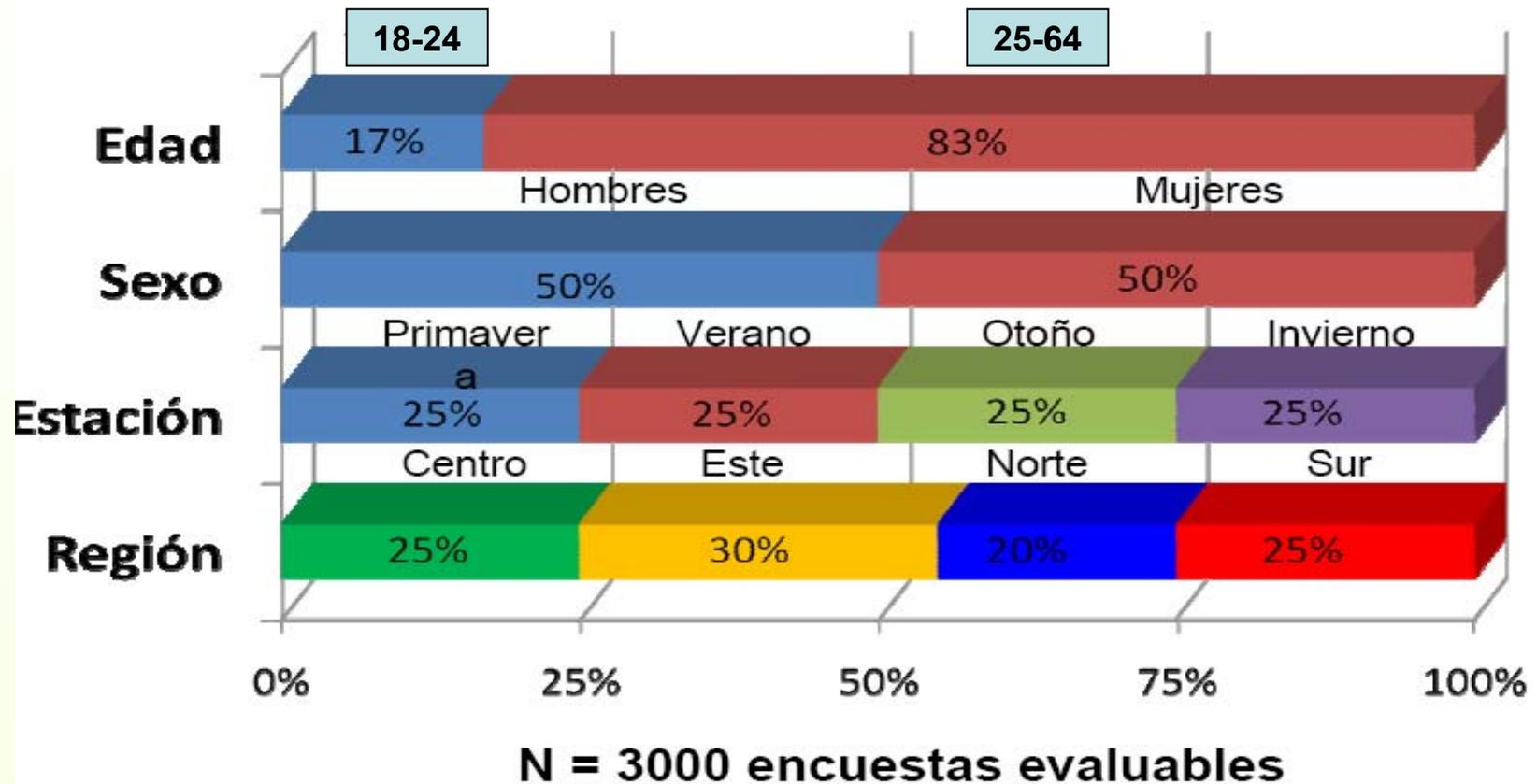
MINISTERIO DE SANIDAD, POLÍTICA SOCIAL E IGUALDAD

AESAN



Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición

## Diseño de la encuesta (Estratificación)



ENIDE

¿Qué comen los españoles?

AESAN



## Estratificación de la ENIDE (Edad)

Distribución de las encuestas según la edad  
del encuestado



- Tramo Bajo: de 18 a 24 años.
- Tramo Medio: de 25 a 44 años.
- Tramo Alto: de 45 a 64 años.

El número de encuestados es proporcional a la población existente en España por cada grupo de edad.



GOBIERNO  
DE ESPAÑA

MINISTERIO  
DE SANIDAD, POLÍTICA SOCIAL  
E IGUALDAD

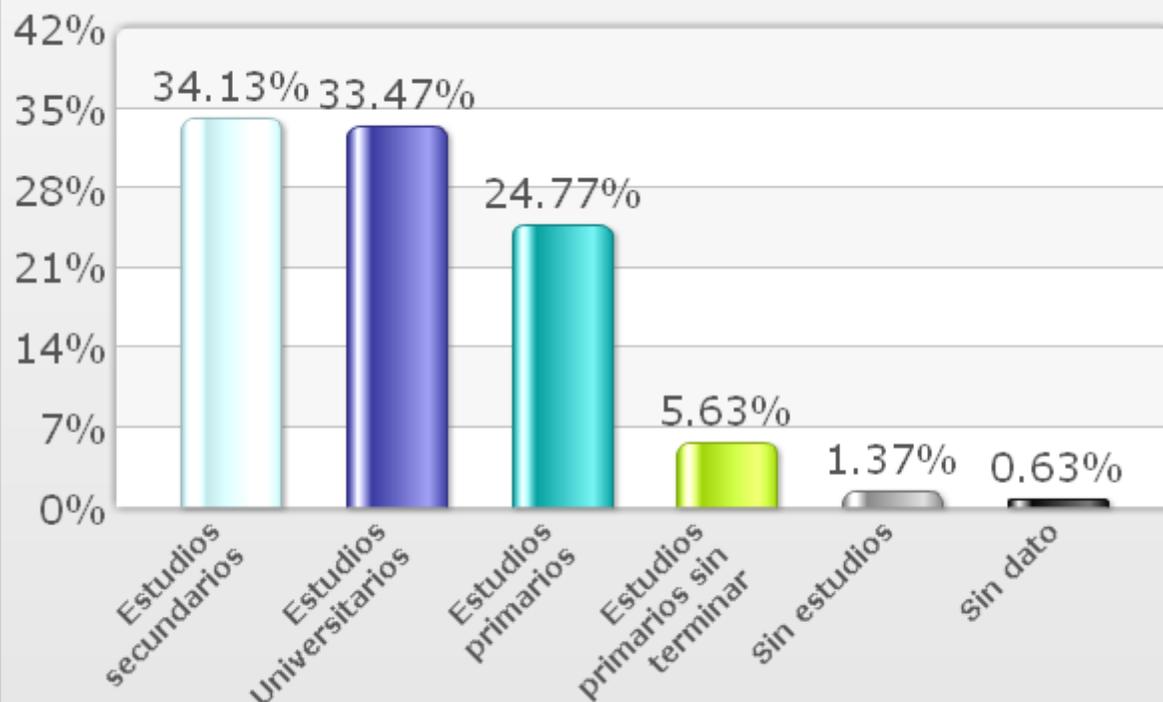
AESAN



Agencia Española de Seguridad  
Alimentaria y Nutrición

## Formación de los encuestados

¿Cuál es su nivel de estudios?



**SOLAMENTE EL 2% DE LA POBLACIÓN NO INDICA EL DATO O DECLARA NO TENER ESTUDIOS.**

**EI 67,6 TIENE ESTUDIOS SECUNDARIOS O UNIVERSITARIOS.**

**ESTE NIVEL DE ESTUDIOS ES DE 69,0% EN LAS MUJERES Y DE 66.2 EN LOS HOMBRES.**



GOBIERNO  
DE ESPAÑA

MINISTERIO  
DE SANIDAD, POLÍTICA SOCIAL  
E IGUALDAD

AESAN



Agencia Española de Seguridad  
Alimentaria y Nutrición

# Resultados de la encuesta

***Datos de ENIDE***  
**AESAN**



GOBIERNO  
DE ESPAÑA

MINISTERIO  
DE SANIDAD, POLÍTICA SOCIAL  
E IGUALDAD

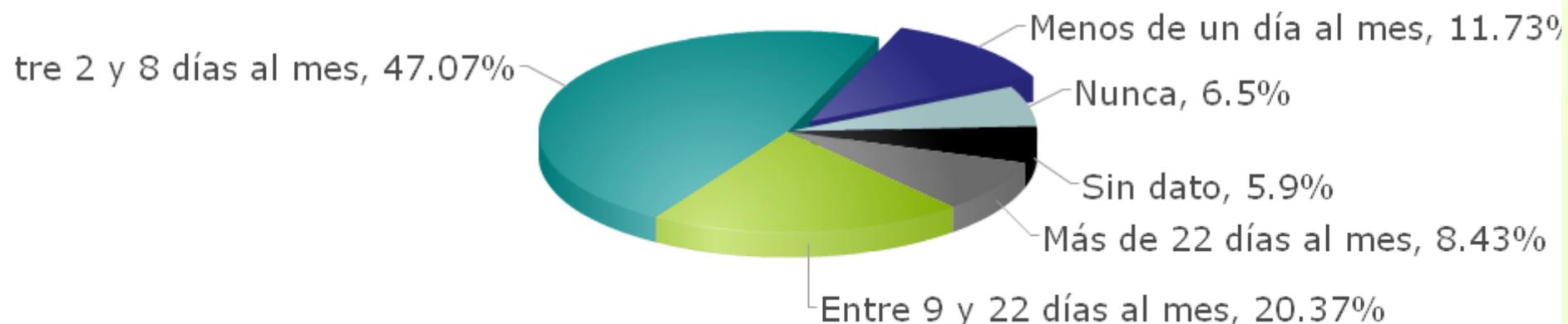
AESAN



Agencia Española de Seguridad  
Alimentaria y Nutrición

## Hábitos de alimentación

¿En el último año, con qué frecuencia ha comido fuera de casa?



**EI 6,5% DE LA POBLACIÓN DE 18 A 64 MANIFIESTA QUE NUNCA HA REALIZADO COMIDAS FUERA DE CASA, DURANTE EL ÚLTIMO AÑO.**



GOBIERNO  
DE ESPAÑA

MINISTERIO  
DE SANIDAD, POLÍTICA SOCIAL  
E IGUALDAD

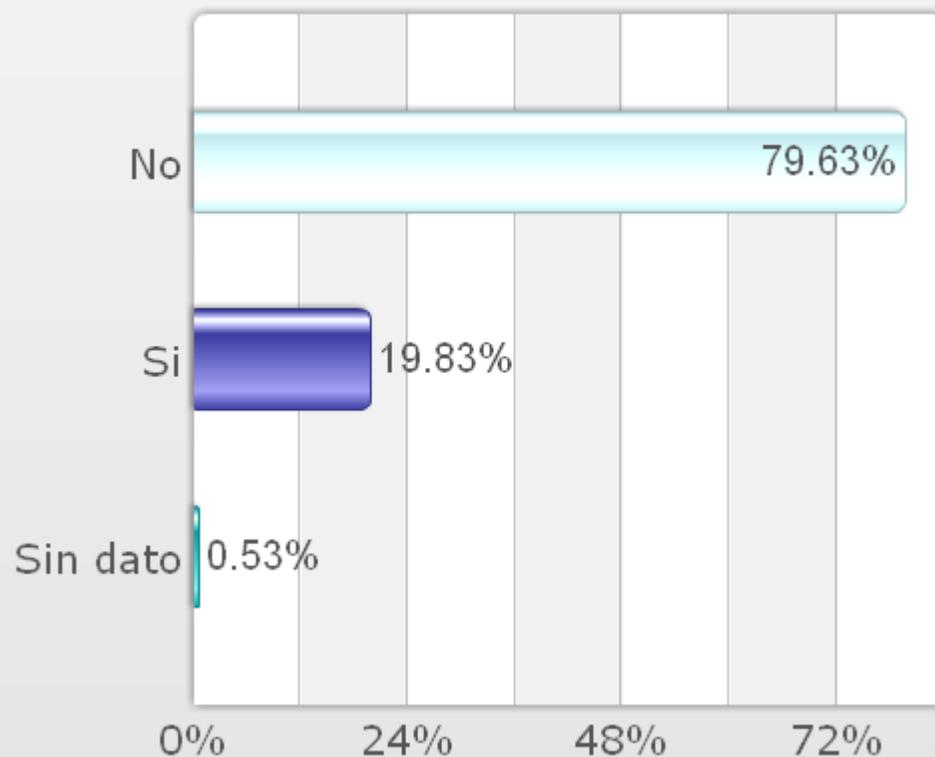
AESAN



Agencia Española de Seguridad  
Alimentaria y Nutrición

## Hábitos de alimentación

¿Sigue o ha seguido algún tipo de dieta recientemente?



**UN 20% DE LA POBLACIÓN DE 18 A 64 HA REALIZADO ALGÚN TIPO DE DIETA RECIENTEMENTE.**

**ESTA CIFRA ES DE 22,2% EN LAS MUJERES Y DE 17,5% EN LOS HOMBRES**



GOBIERNO  
DE ESPAÑA

MINISTERIO  
DE SANIDAD, POLÍTICA SOCIAL  
E IGUALDAD

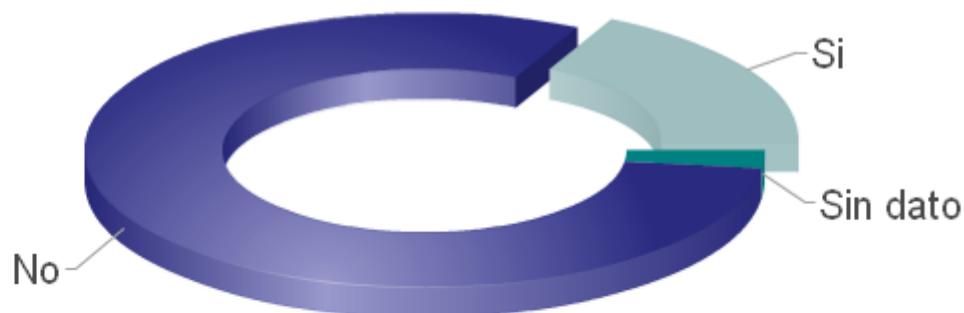
AESAN



Agencia Española de Seguridad  
Alimentaria y Nutrición

# Ingesta de complementos alimenticios

¿Toma o ha tomado algún tipo de suplemento vitamínico-mineral o producto nutricional?



**EI 17,57 DE LA POBLACIÓN ENCUESTADA ENTRE 18-64 AÑOS MANIFIESTA QUE CONSUME O HA CONSUMIDO SUPLEMENTOS VITAMINICOS MINERALES Y/O PRODUCTOS NUTRICIONALES.**

**ESTA CIFRA ES DE 21,37% EN LAS MUJERES Y DE 13,87% EN LOS HOMBRES**



GOBIERNO  
DE ESPAÑA

MINISTERIO  
DE SANIDAD, POLÍTICA SOCIAL  
E IGUALDAD

AESAN

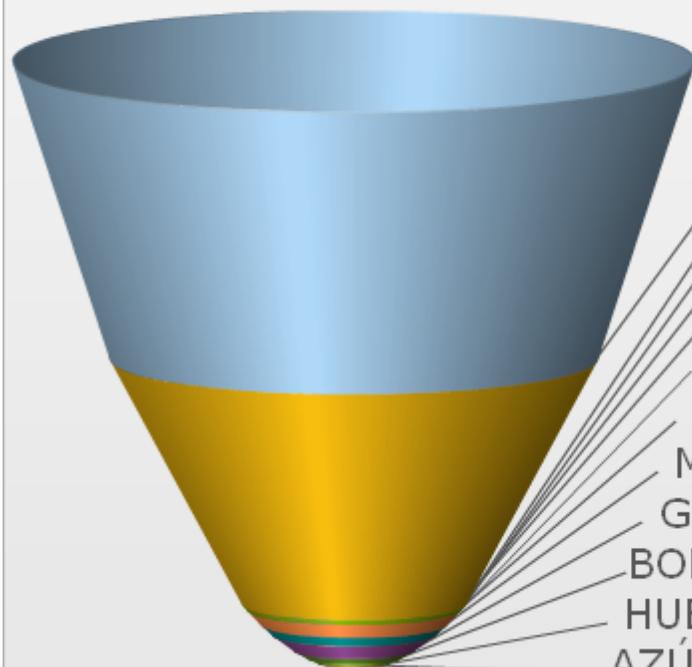


Agencia Española de Seguridad  
Alimentaria y Nutrición

# Ingesta media diaria de alimentos por grupos

**Ingesta media de alimentos 2826 (ml o g)**

Total ingesta (100%)



BEBIDAS SIN INCLUIR LECHE,	1,450.0
LECHE, LÁCTEOS Y SUSTITUTIVOS DE LA LECHE,	304.0
VERDURAS Y VEGETALES ,	281.0
FRUTAS Y PRODUCTOS FRUCTÍCOLAS ,	210.0
CARNE Y PRODUCTOS CÁRNICOS,	164.0
CEREALES,	162.0
PRODUCTOS DEL MAR O RELACIONADOS ,	89.0
MISCELÁNEA,	53.0
GRASAS Y ACEITES,	35.0
BOLLERIA,	33.0
HUEVOS Y PRODUCTOS ,	31.0
AZÚCAR O PRODUCTOS AZUCARADOS ,	15.0



GOBIERNO DE ESPAÑA

MINISTERIO DE SANIDAD, POLÍTICA SOCIAL E IGUALDAD

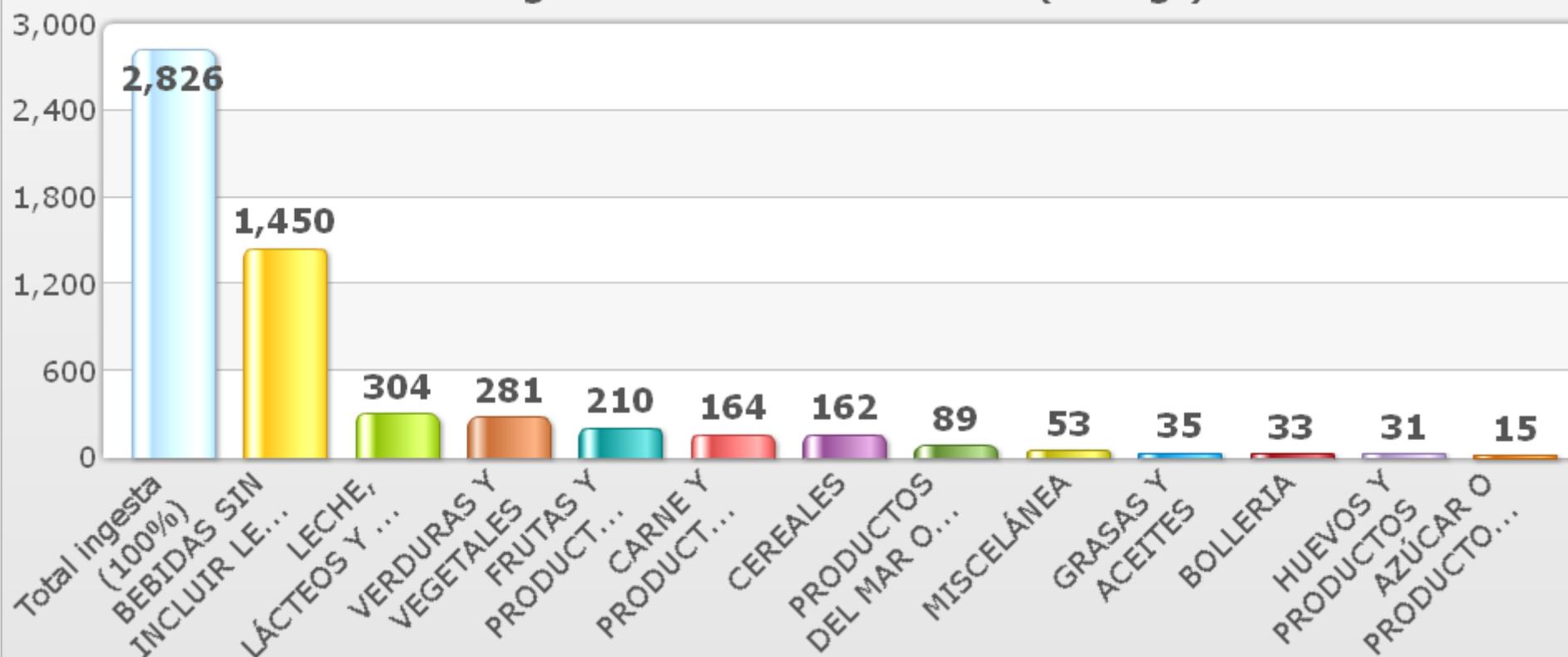
AESAN



Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición

# Ingesta media diaria de alimentos por grupos

Ingesta media de alimentos (ml o gr)



ENIDE

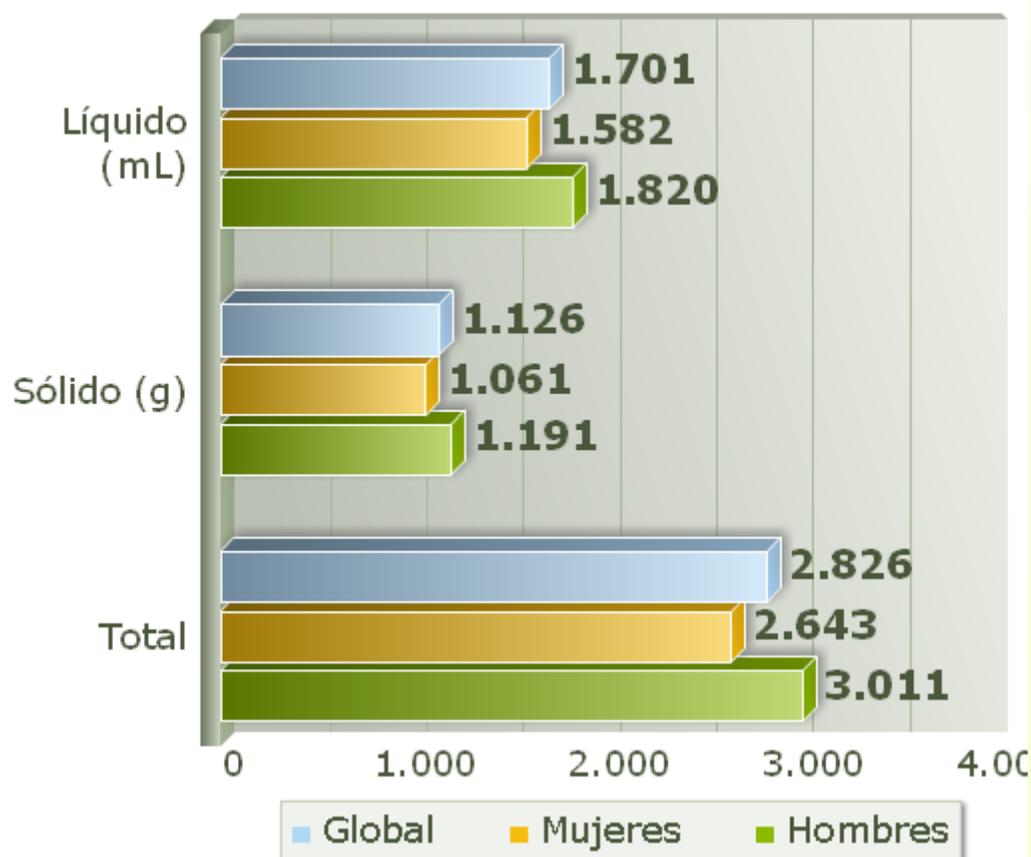
¿Qué comen los españoles?

AESAN

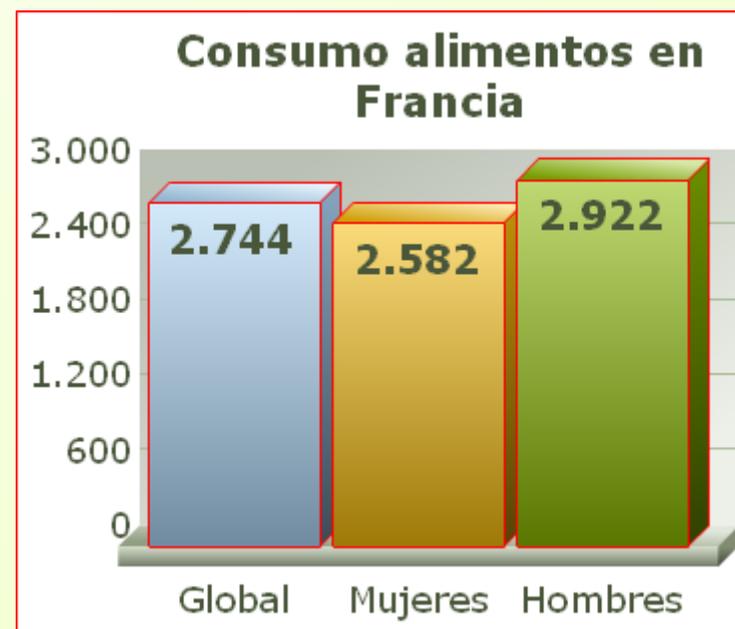


# Ingesta media diaria de alimentos

## Ingesta de alimentos líquidos y sólidos



La ingesta de alimentos en Francia es similar a la española.





GOBIERNO  
DE ESPAÑA

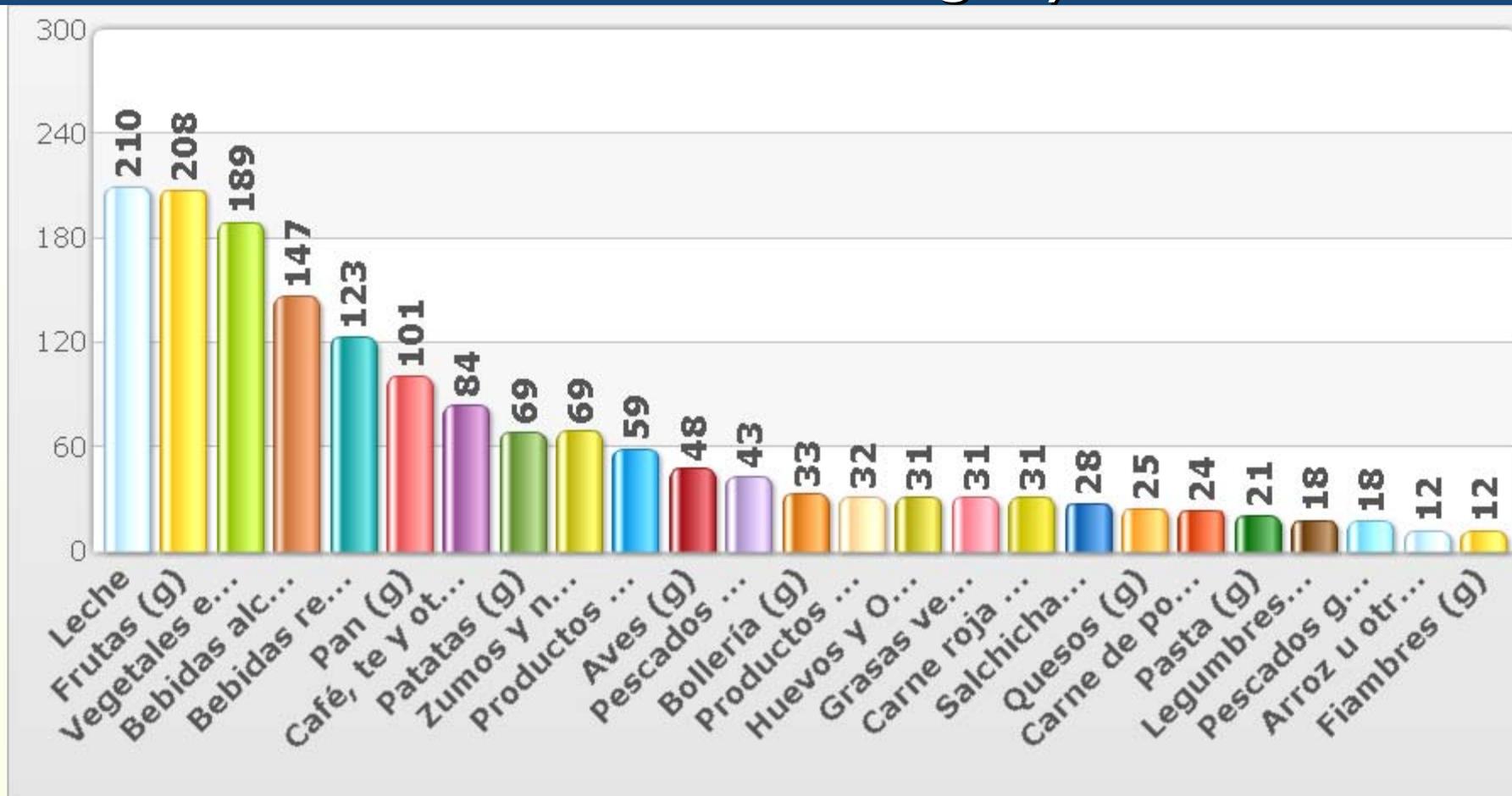
MINISTERIO  
DE SANIDAD, POLÍTICA SOCIAL  
E IGUALDAD

AESAN



Agencia Española de Seguridad  
Alimentaria y Nutrición

## Ingesta de alimentos (Los más consumidos con exclusión del agua)





GOBIERNO DE ESPAÑA

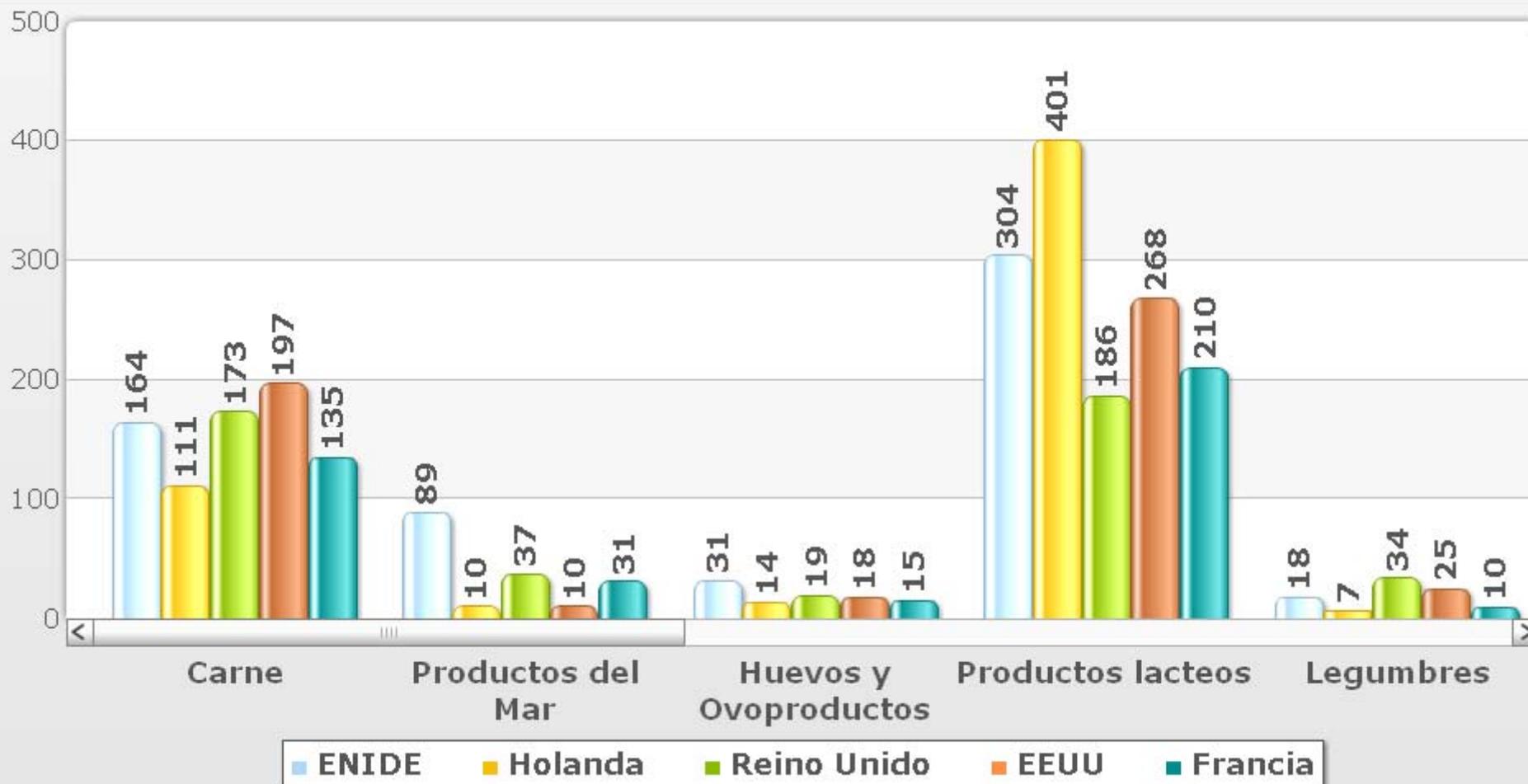
MINISTERIO DE SANIDAD, POLÍTICA SOCIAL E IGUALDAD

AESAN



Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición

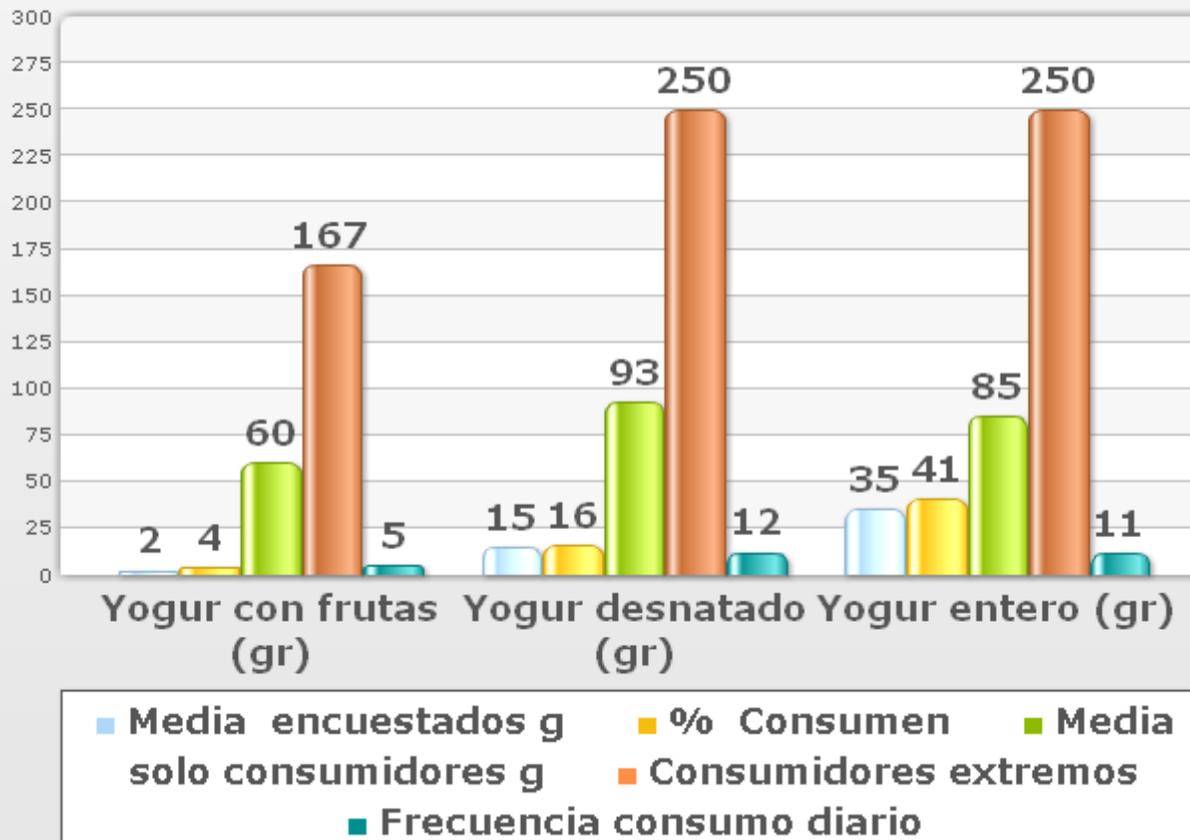
## Comparación con encuestas de otros países





# ¿Qué datos podemos encontrar en la encuesta?

### INGESTA DE YOGOURT 53 g/pc/día



Los consumidores extremos se consideran aquellos que se corresponden con el percentil 97,5, es decir son el 2,5% que más consumen.

La frecuencia de consumo diario se expresa en % de los consumidores que ingieren yogures todos los días.



GOBIERNO  
DE ESPAÑA

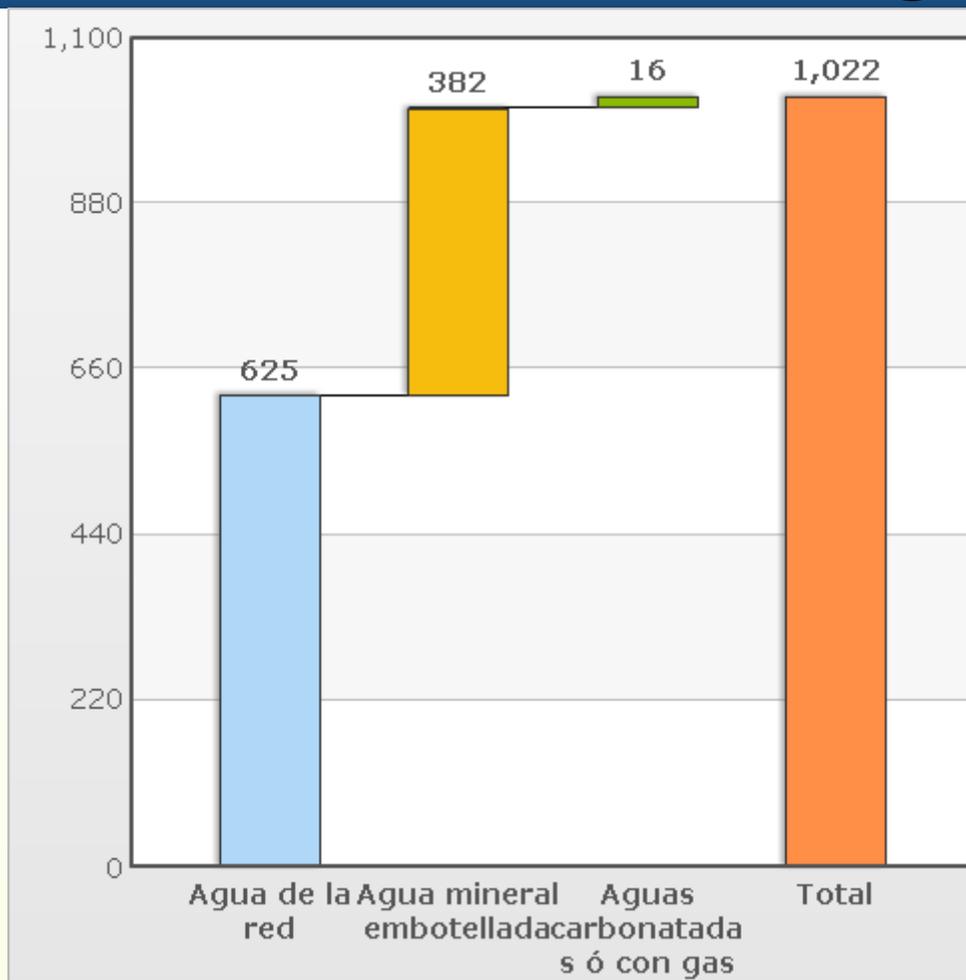
MINISTERIO  
DE SANIDAD, POLÍTICA SOCIAL  
E IGUALDAD

AESAN



Agencia Española de Seguridad  
Alimentaria y Nutrición

# Agua



Consumida por la totalidad de la población, con un consumo medio por persona y día de aprox. 1022 ml (cinco vasos de aprox. 200 ml) repartidos a lo largo del día entre 2 y 6 tomas.

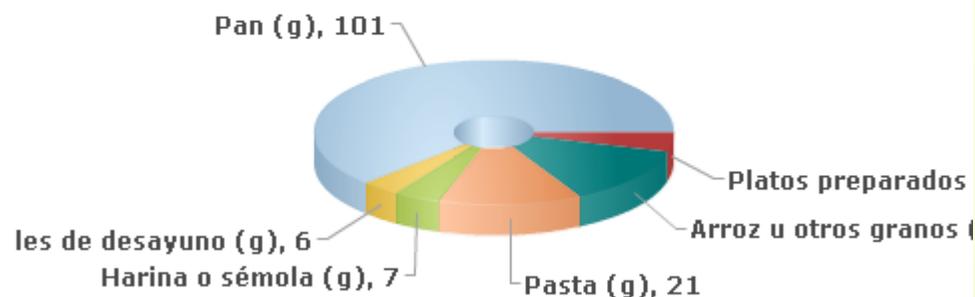
El agua procedente de todas las ingestas (Fruta, café, leche infusiones, sopas, etc.) supera los dos litros.

El 61% del consumo se corresponde con agua suministrada por las redes locales de distribución, mientras que el porcentaje restante se corresponde con aguas embotelladas, incluyendo las carbonatadas.



# Cereales

Cereales  
Datos en g/pc/día



La cantidad media consumida excluyendo la bollería es de 163 g/pc/día.

Las mujeres consumen menos cereales (140 g/pc/día) que los hombres (194 g/pc/día).

El cereal más consumido es el pan.

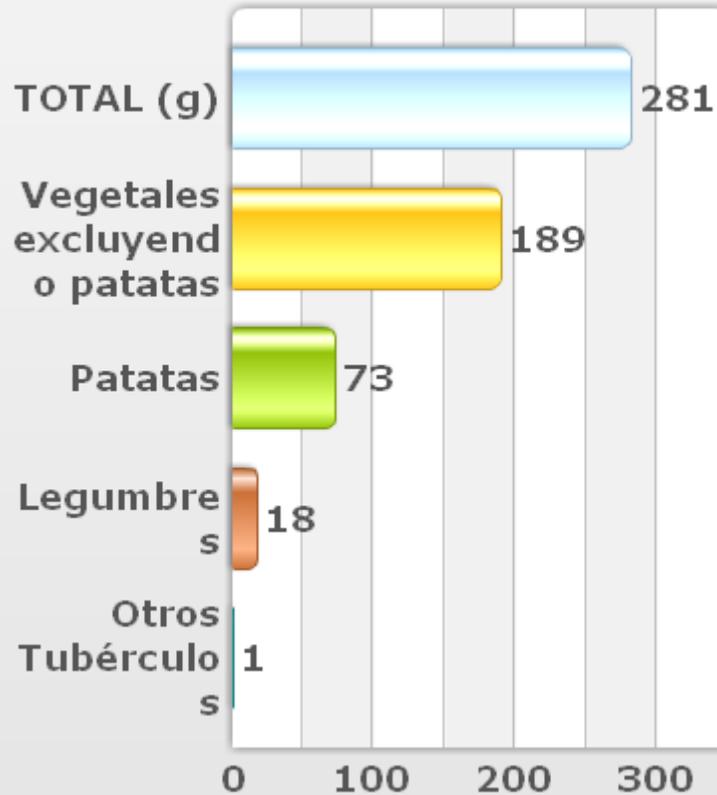
Los consumos medios son respectivamente :

- Pan blanco: 77 g/pc/día
- Pan Integral: 6 g/pc/día



## Hortalizas, Patatas y Legumbres

Datos en g/pc/día



Solo el 43 % de la población consume hortalizas diariamente. La frecuencia de consumo, para alguna de las hortalizas (lechuga, escarola, endivias y tomates) es de al menos dos veces a la semana.

La población de mayor edad consume más hortalizas 208,4 g/pc/día, frente a la población más joven que consume 185 g/pc/día.



GOBIERNO  
DE ESPAÑA

MINISTERIO  
DE SANIDAD, POLÍTICA SOCIAL  
E IGUALDAD

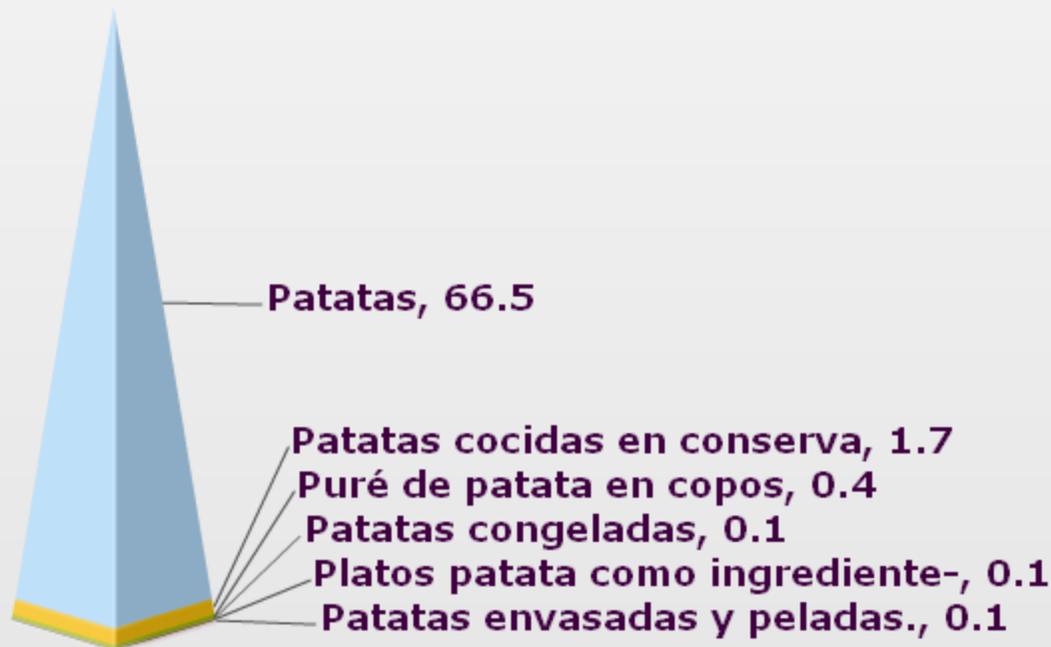
AESAN



Agencia Española de Seguridad  
Alimentaria y Nutrición

# Patatas

**Ingesta de patatas: 69 g/pc/día**



Los hombres ingieren más patatas (77 g/pc/día) que las mujeres (59 g/pc/día).

Los mayores consumidores son el grupo de menor edad (18-24 años) 75 gramos/pc/día y dentro de este grupo los hombres consumen más patatas que las mujeres 87 y 63 g/pc/día respectivamente.



GOBIERNO  
DE ESPAÑA

MINISTERIO  
DE SANIDAD, POLÍTICA SOCIAL  
E IGUALDAD

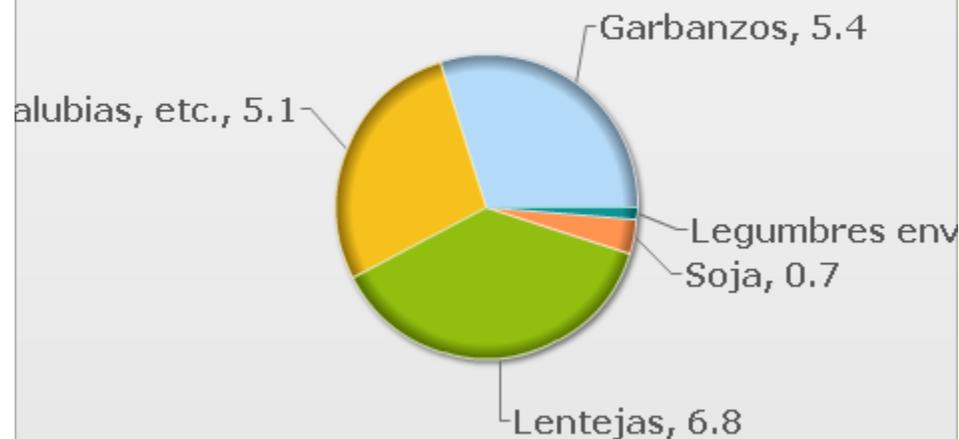
AESAN



Agencia Española de Seguridad  
Alimentaria y Nutrición

## Legumbres

Ingesta de legumbres  
Ingesta 18 g/pc/día



**El 5% de la población no consume nunca legumbres. La frecuencia de consumo es mayoritariamente semanal 77,5% en el caso de lentejas y garbanzos y ligeramente inferior en el caso de las alubias.**

**Las más consumidas son las lentejas 6,8g/pc/día y los garbanzos 5,4 g/pc/dia.**

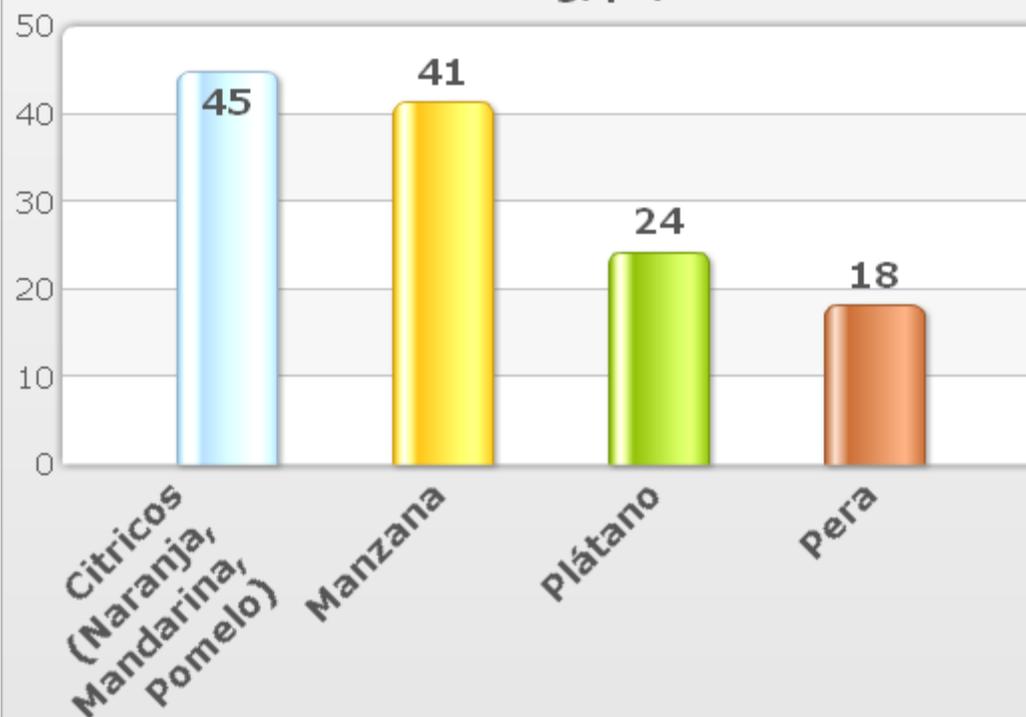
**Las mujeres consumen menos legumbres 17 g/pc/dia. que los hombres 20 g/pc/dia.**



## Frutas

Frutas más consumidas

Datos en g/pc/día



La cantidad media consumida de fruta (208 g/pc/día) se corresponde con menos de tres piezas al día, que es la cantidad mínima recomendada.

Solo el 37,8 % de la población consume fruta diariamente.

Las frutas más consumidas son los cítricos (naranjas, mandarinas y pomelos), manzanas, plátanos y peras.



GOBIERNO  
DE ESPAÑA

MINISTERIO  
DE SANIDAD, POLÍTICA SOCIAL  
E IGUALDAD

AESAN

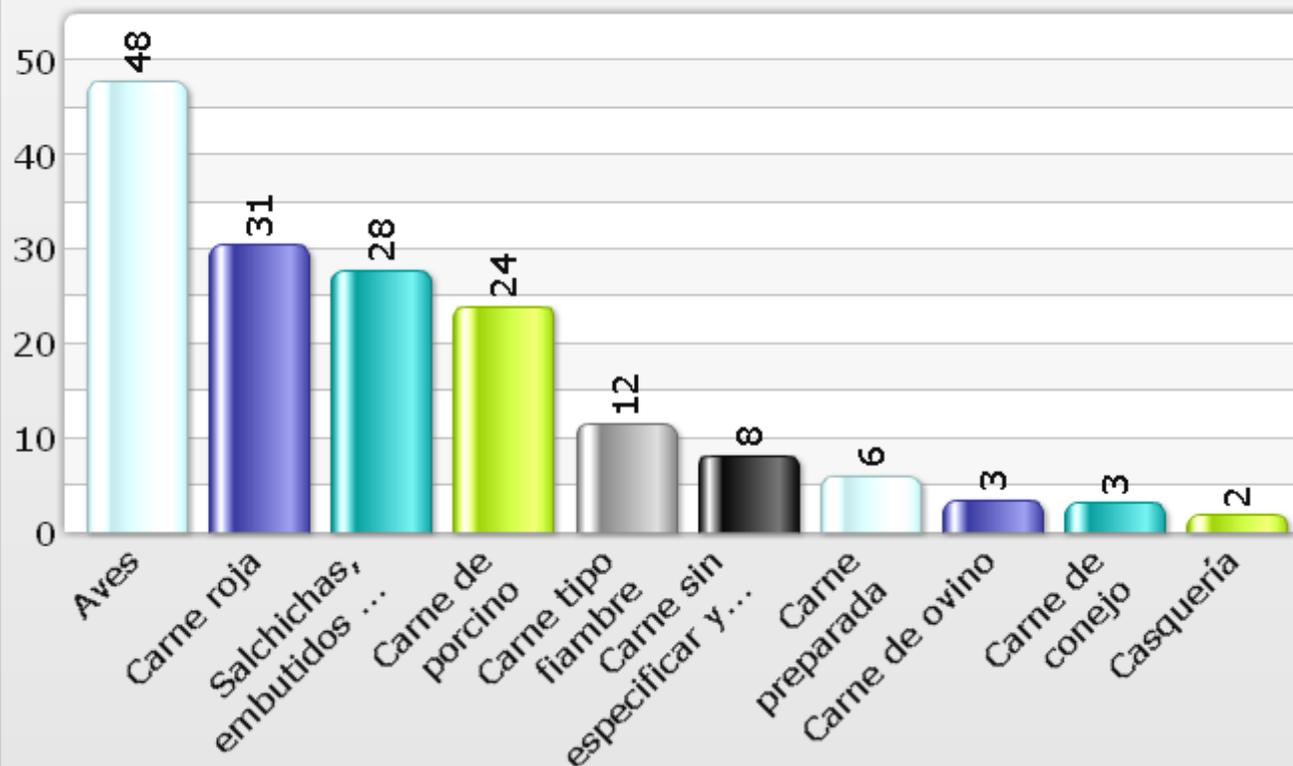


Agencia Española de Seguridad  
Alimentaria y Nutrición

# Carnes

## INGESTA DE CARNES

Datos en g/pc/día

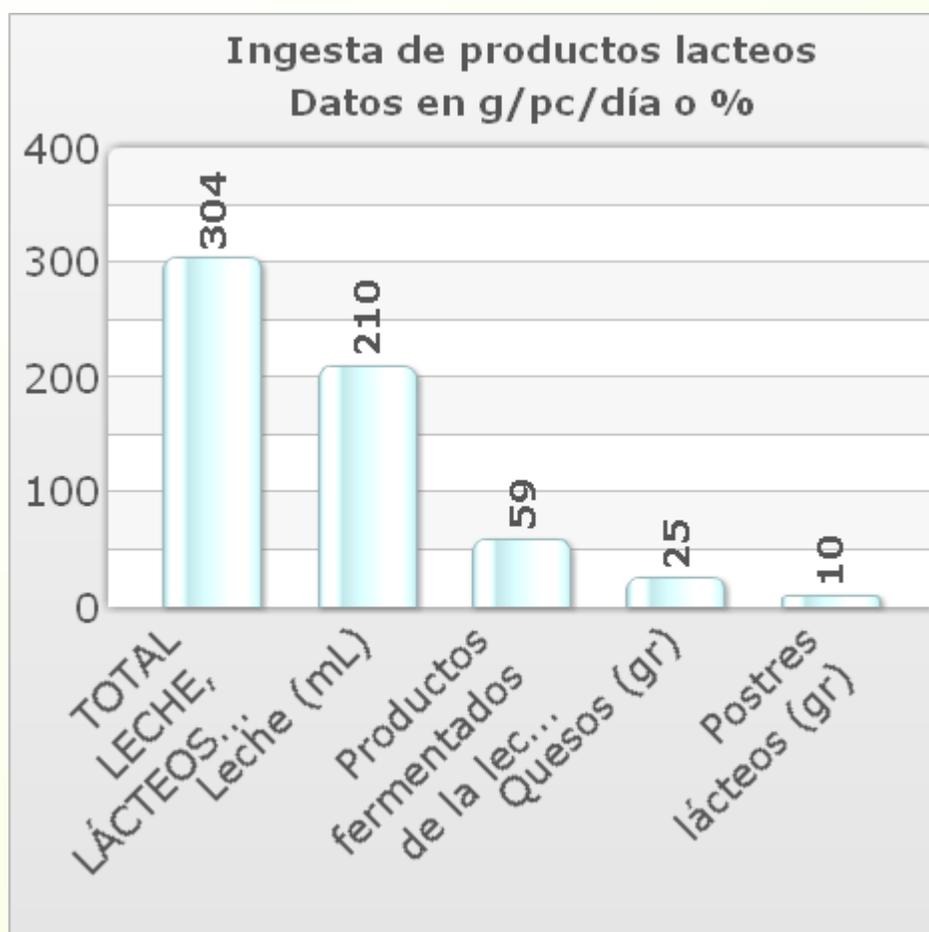


El consumo de carne incluidos los embutidos asciende a 164 g/pc/día.

La carne de ave es la más consumida.



## Productos Lácteos

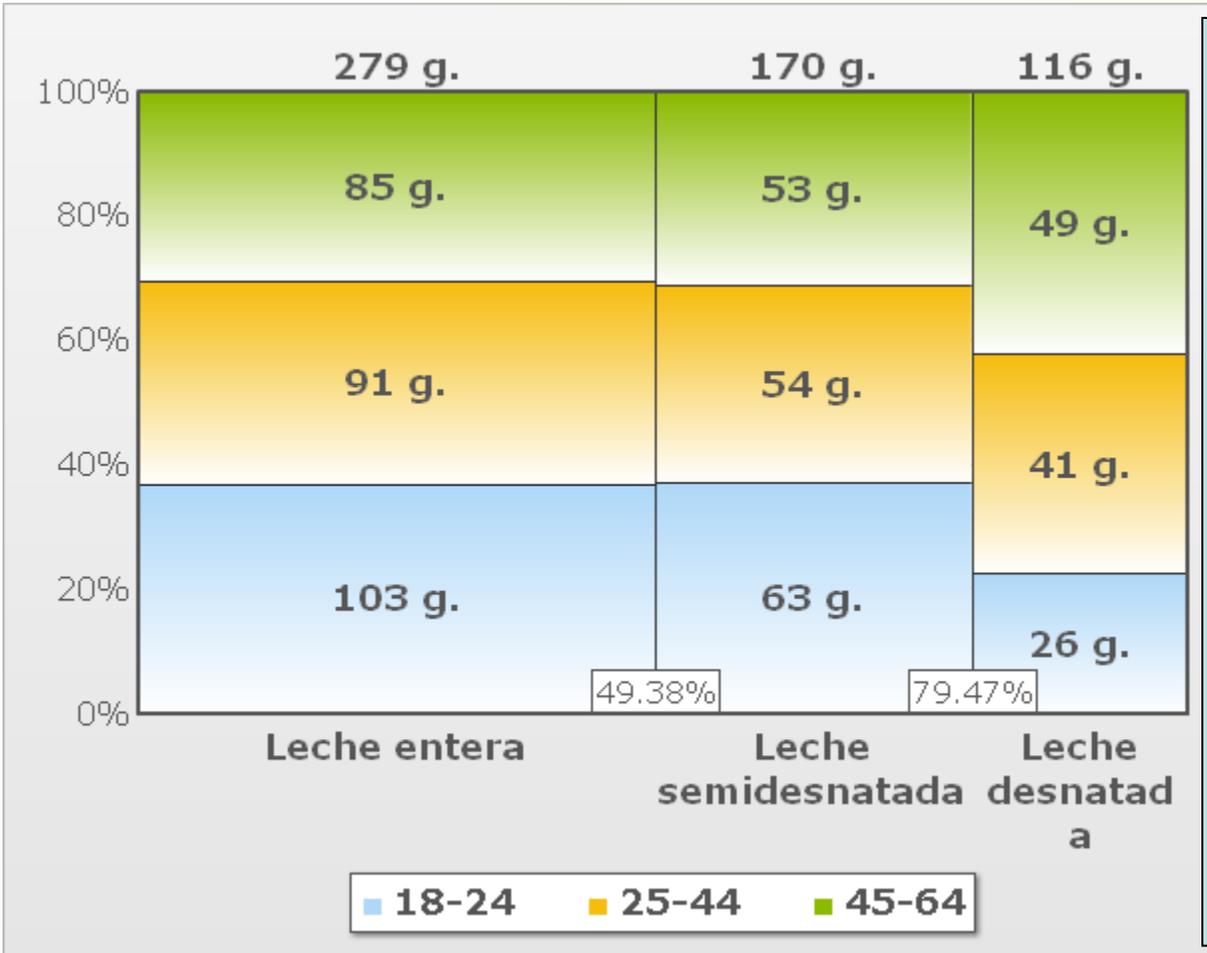


El porcentaje de consumidores es muy semejante para leche entera (46,8%) y semi-desnatada (41,3%). El número de consumidores de leche desnatada es prácticamente la mitad (21.1%).

Las cantidades medias consumidas de 90 ml/pc/día en el caso de la leche entera y 55 ml/pc/día en el caso de la semidesnatada y 41,4 ml/pc/día en la leche desnatada.



# Ingesta de leche líquida por grupos de edad



**La ingesta de leche esta relacionada con los grupos de edad. Consumen leche con más grasa los grupos de menor edad, y con menos grasa los de mayor edad.**



GOBIERNO  
DE ESPAÑA

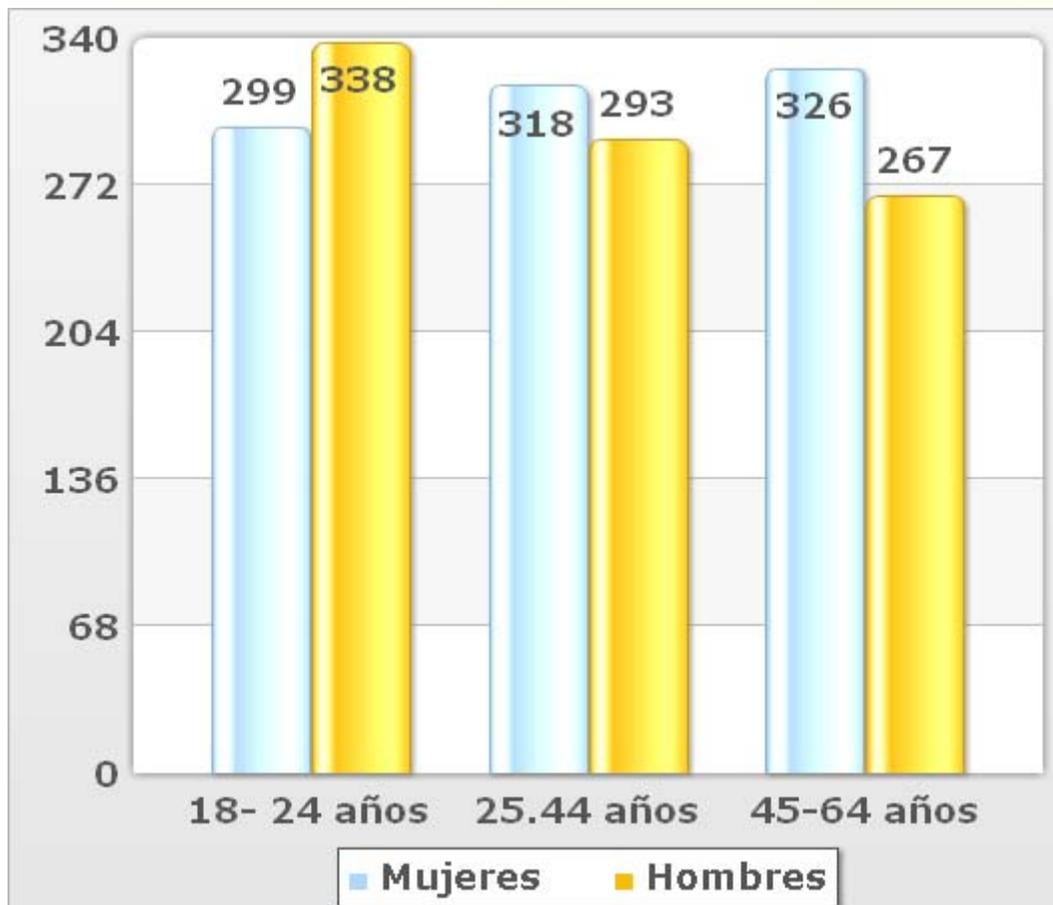
MINISTERIO  
DE SANIDAD, POLÍTICA SOCIAL  
E IGUALDAD

AESAN



Agencia Española de Seguridad  
Alimentaria y Nutrición

## Ingesta de productos lácteos por grupos de edad y genero



Se observa una variación en el consumo de productos lácteos por grupo de edad y genero.

En las mujeres el consumo de productos lácteos aumenta con la edad y en los hombres disminuye.

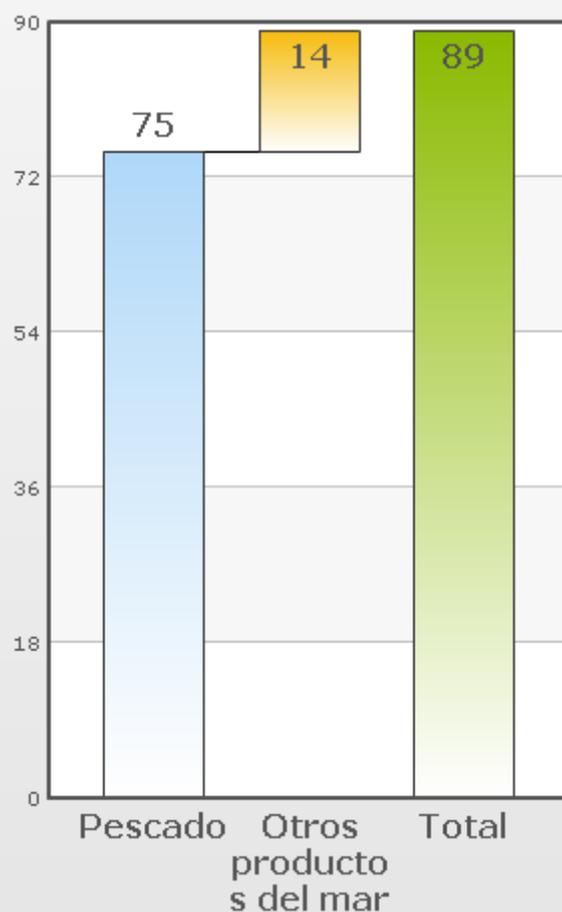
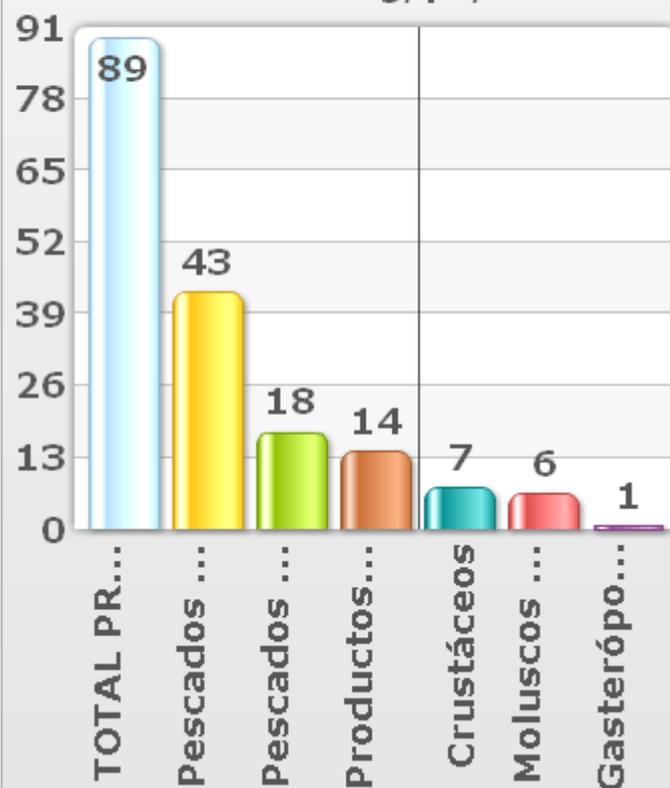
La prevención de la osteoporosis puede ser el motivo que determine estos hábitos en el caso de la mujer .



## Productos del mar

### Ingesta media de productos del mar.

Datos en g/pc/día



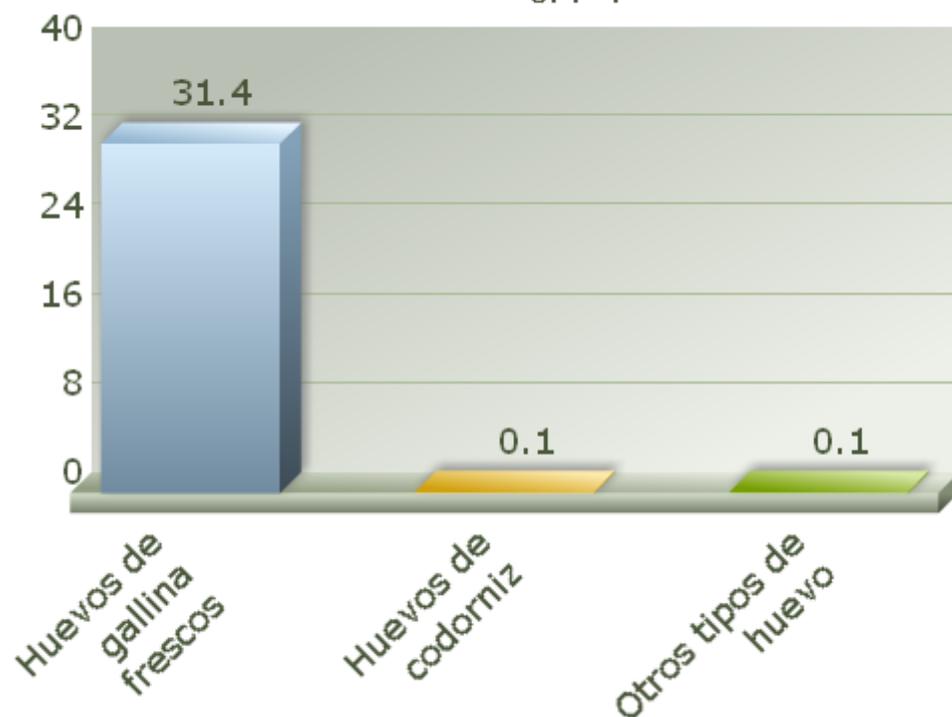
La frecuencia de consumo es del 80% al menos una vez a la semana.

El consumo de los hombres es mayor (96 g) que el de las mujeres (83g) La ingesta media diaria se cifra en 89 g/pc/día.



## Huevos y ovoproductos

Ingesta de huevos y ovoproductos  
Datos en g/pc/día



- El 77 % de los encuestados consumen 2 y 3 unidades a la semana.
- Si bien el consumo medio por persona y día es de 31,4 g/pc/día. Un consumidor extremo (3,7% de la población) podría llegar a consumir más de 120 g/pc/día (2 unidades al día).
- La población masculina consume una cantidad mayor 35 g/pc/día frente a 28 g/pc/día que consumen las mujeres.



GOBIERNO  
DE ESPAÑA

MINISTERIO  
DE SANIDAD, POLÍTICA SOCIAL  
E IGUALDAD

AESAN



Agencia Española de Seguridad  
Alimentaria y Nutrición

# Aceites y Grasas

## Ingesta de aceites y grasas



El consumo medio de aceites y grasas asciende a 35 gramos/día.

Las grasas de origen animal se consumen por un 35,5 % de la población, siendo la grasa más consumida la mantequilla.

El aceite más consumido es el aceite de oliva (85,7% de la población), con un consumo medio diario de 23 g/pc/día

La ingesta de aceites y grasas de los hombres es mayor 37 g. frente a 32 g. de las mujeres.



GOBIERNO  
DE ESPAÑA

MINISTERIO  
DE SANIDAD, POLÍTICA SOCIAL  
E IGUALDAD

AESAN



Agencia Española de Seguridad  
Alimentaria y Nutrición

## Porcentaje de encuestados que no consumen algunos alimentos

Carnes y Pescado: 1,5%

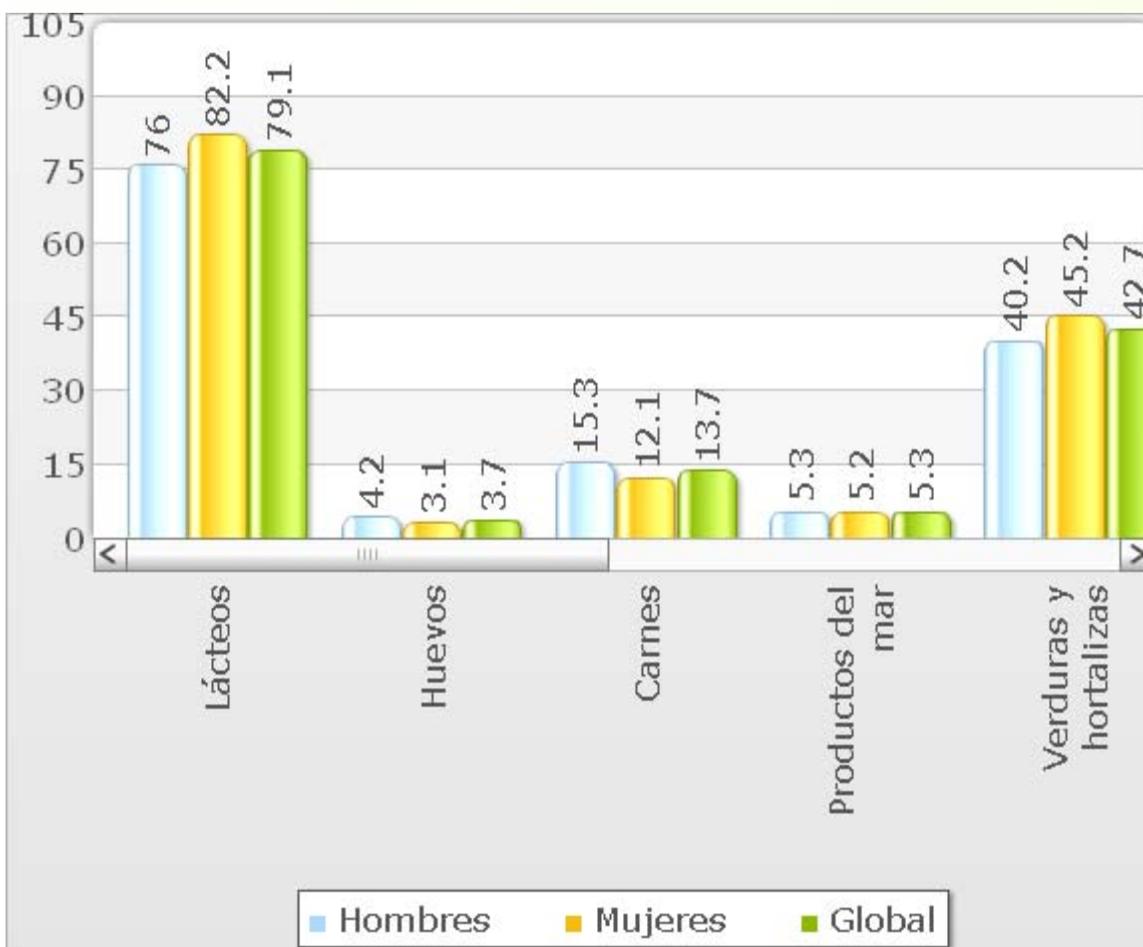
Huevos: 2,7 %

Frutas y verduras: <1%

Legumbres: 5%



# Frecuencia diaria de ingesta de alimentos

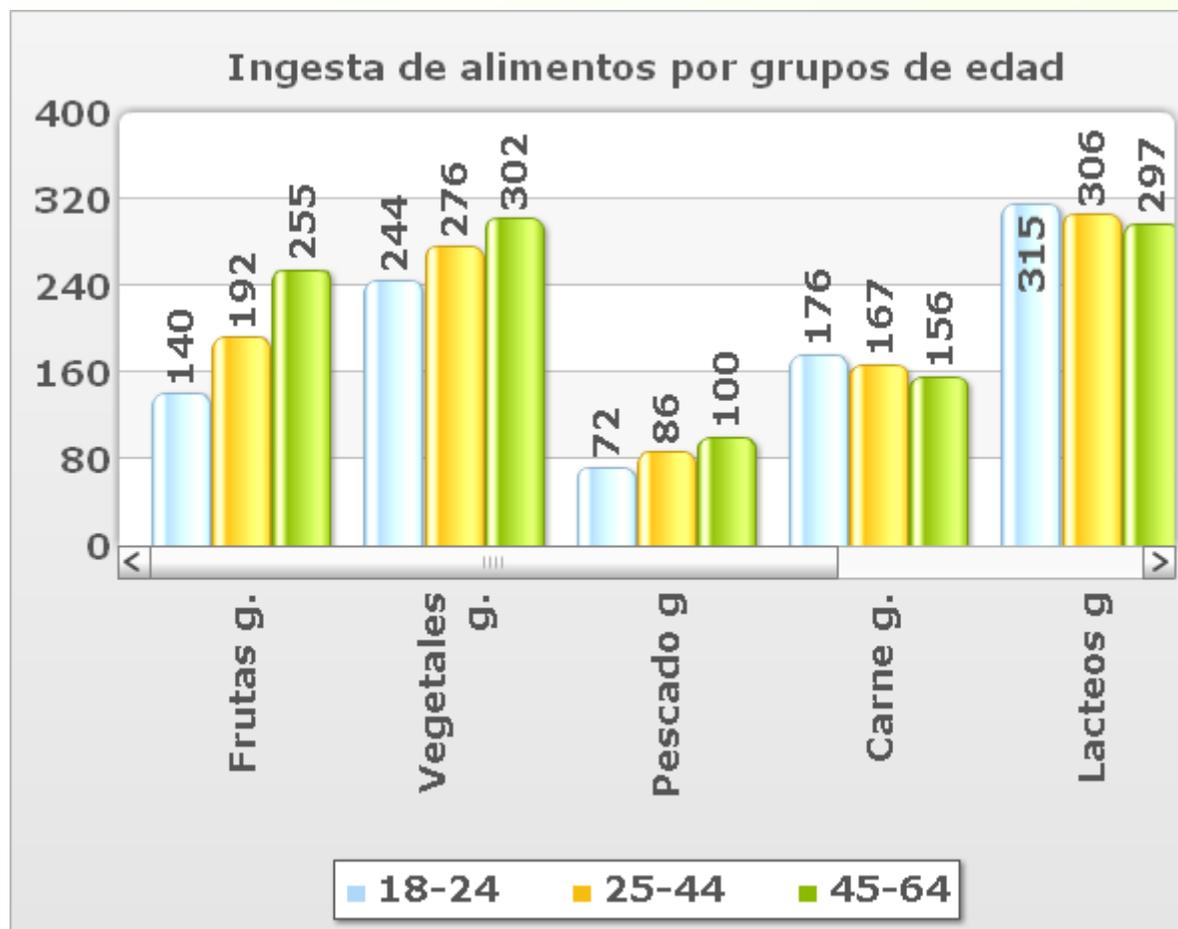


Las mujeres tienen hábitos más saludables que los hombres, se encuentran diferencias significativas en las frecuencias de consumo diarias de varios alimentos.

Las frecuencias de consumo se expresan en % de encuestados que consumen un determinado alimento, en este caso diariamente



## ¿INFLUYE LA EDAD EN LOS HABITOS ALIMENTARIOS?

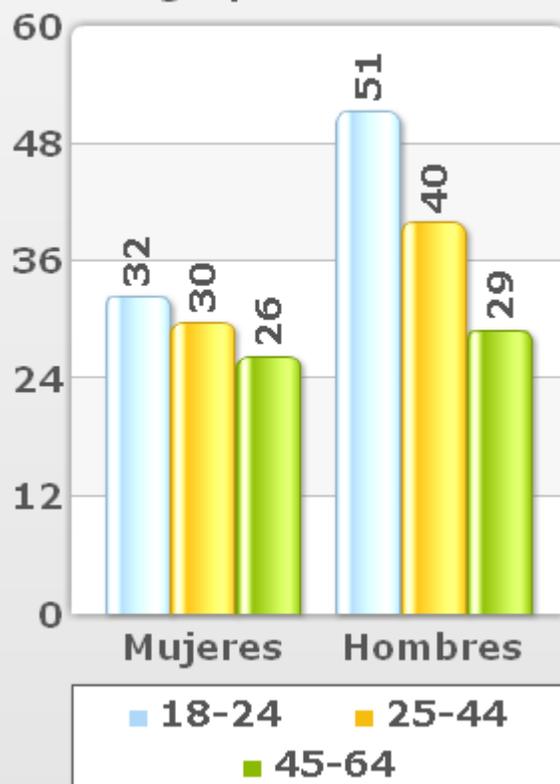


Las personas de mayor edad tienen hábitos más saludables que las de menor edad, en concreto hay diferencias significativas en el consumo de frutas, hortalizas, pescado, carne y bebidas refrescantes.

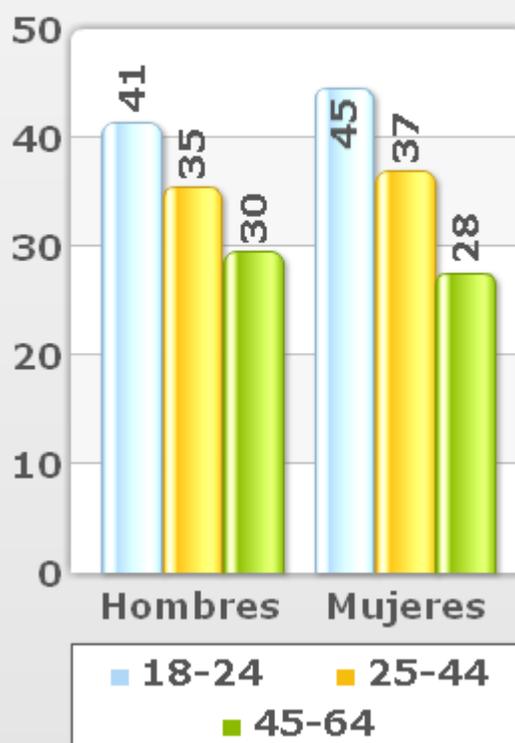


## INGESTA Y FRECUENCIA DE CONSUMO DE BOLLERÍA POR GRUPOS DE EDAD

Ingesta de bollería por grupos de edad



Frecuencia de consumo diaria de bollería



Las mujeres ingieren menos bollería que los hombres sin embargo lo hacen con más regularidad (La bollería incluye bollos, croissant, churros, cierto tipo de galletas, etc).

La ingesta de bollería es mayor en los grupos de menor edad.



GOBIERNO DE ESPAÑA

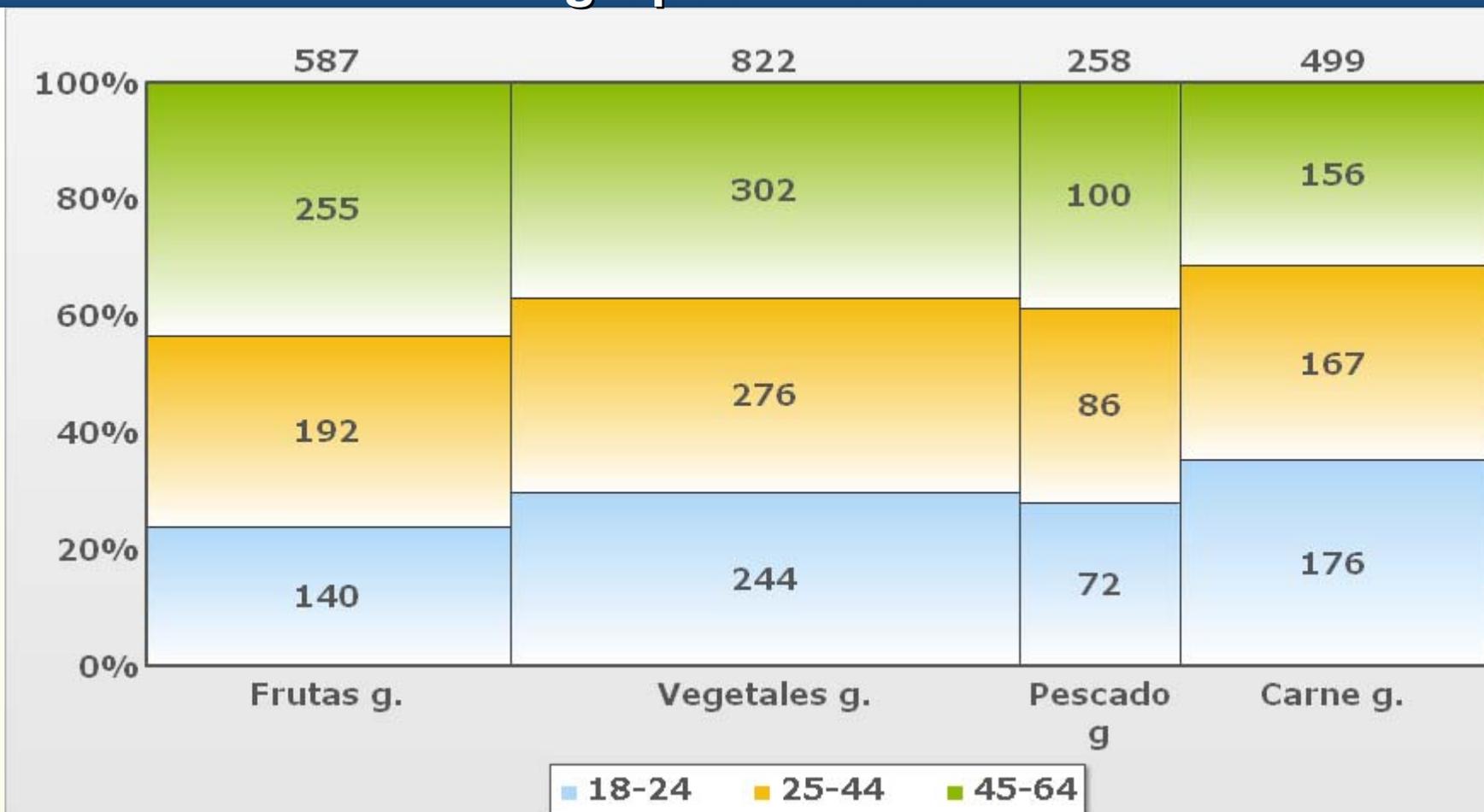
MINISTERIO DE SANIDAD, POLÍTICA SOCIAL E IGUALDAD

AESAN



Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición

## Ingesta de alimentos relacionados con la dieta saludable por grupos de edad





GOBIERNO  
DE ESPAÑA

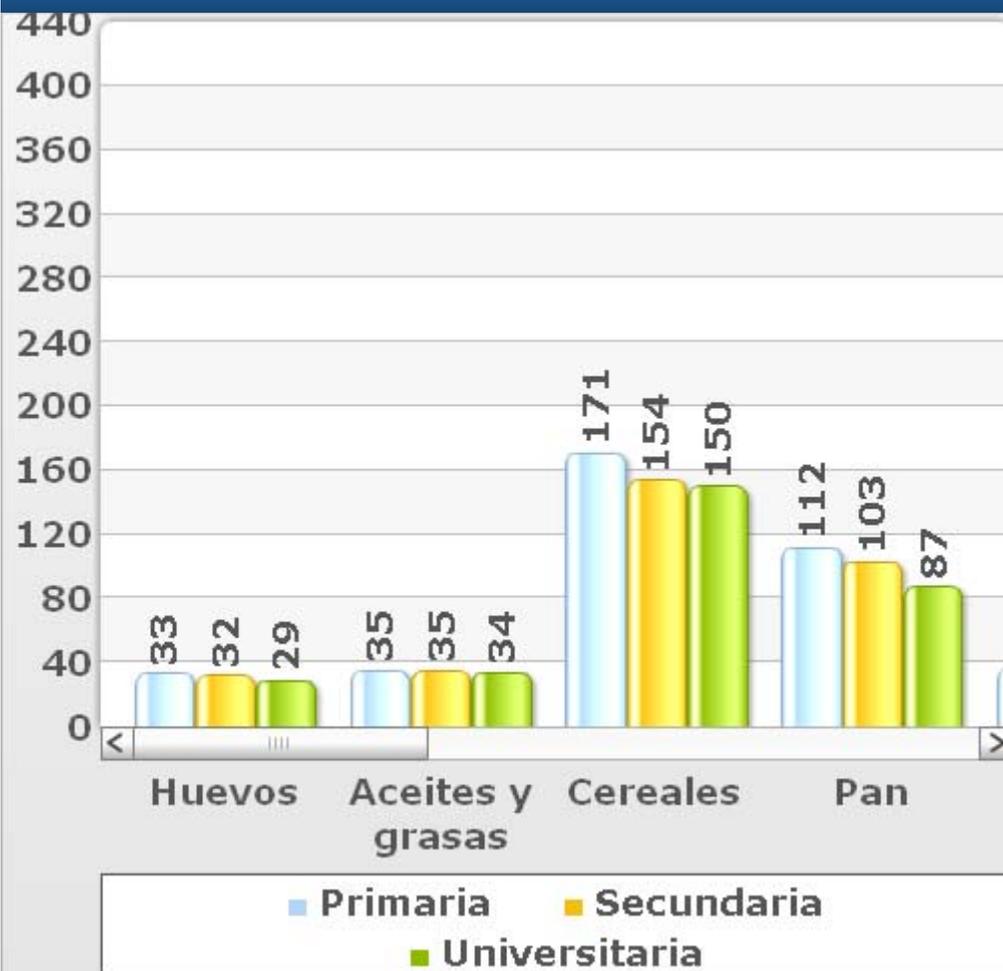
MINISTERIO  
DE SANIDAD, POLÍTICA SOCIAL  
E IGUALDAD

AESAN



Agencia Española de Seguridad  
Alimentaria y Nutrición

## ¿Influye la formación en la ingesta de alimentos?



Los encuestados con formación universitaria Consumen menos: Huevos (10%), Carne (21%), Legumbres (21%)

Realizan una dieta menos rica en proteínas

Consumen menos: Pan (24%), Bollería (21%), Patatas (20%).

Realizan una dieta menos rica en hidratos de carbono.

Consumen más:

Hortalizas (10%) y no hay diferencias en el consumo de frutas.



GOBIERNO DE ESPAÑA

MINISTERIO DE SANIDAD, POLÍTICA SOCIAL E IGUALDAD

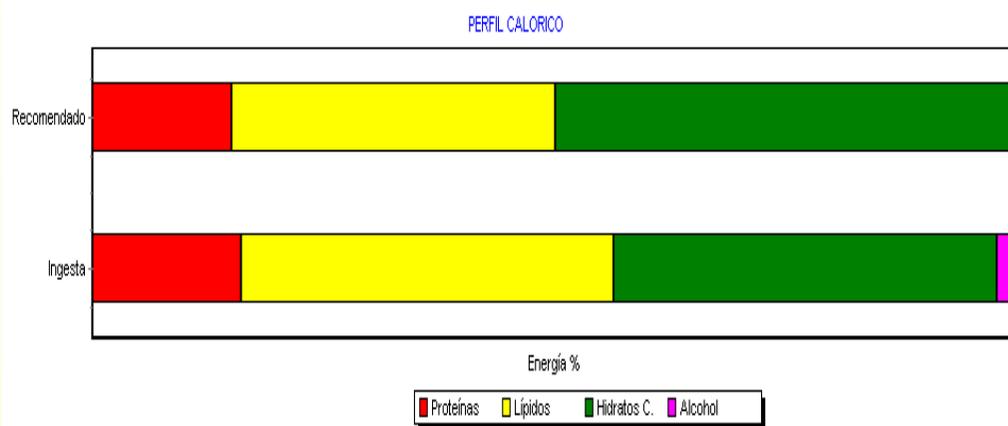
AESAN



Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición

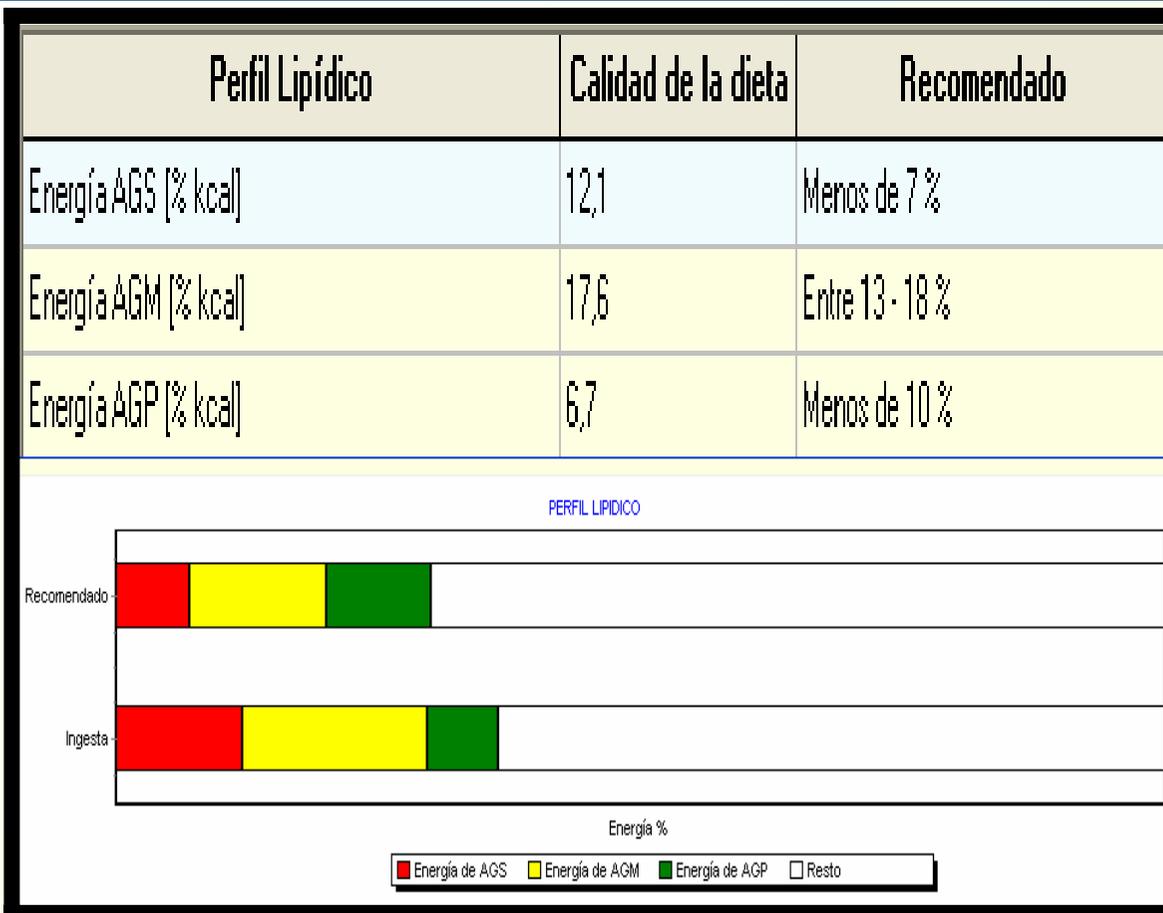
## Perfil calórico de ENIDE

Perfil calórico	Calidad de la dieta	Recomendado
Energía de proteínas [% kcal]	16	Entre 10 - 12 %
Energía de lípidos [%kcal]	40,2	Menos de 35 %
Energía de hidratos de carbono [%kcal]	41,4	Entre 50 - 60 %
Energía de alcohol [%kcal]	2,4	Menos de 10 %
Alcohol [g]	8,5	menos de 30 g/día



El perfil calórico global de los participantes muestra una contribución de las proteínas de un 16%, y de un porcentaje de lípidos del 40,2% ambos por encima de los valores recomendados y un porcentaje de 41,4 de hidratos de carbono por debajo de los valores recomendados.

# Perfil lipídico de ENIDE



**La contribución global de los ácidos grasos saturados (AGS) al total de la energía supera el de las recomendaciones.**

**La de los ácidos grasos monoinsaturados esta en el rango de las recomendaciones y el de los polinsaturados cumple con las recomendaciones.**

## Conclusiones relacionadas con la valoración calórica de ENIDE

La ingesta energética media española es de 2482 Kcal por persona y día.

Existe una desviación en el perfil calórico recomendado debido a que la contribución porcentual de las proteínas y de las grasas es mayor y el de los hidratos de carbono es menor.

Teniendo en cuenta las ingestas de alimentos, el perfil calórico y el lipídico se concluye que:

El consumo de hidratos de carbono está descompensado a la baja en el perfil calórico por lo que se aconseja el incremento de alimentos que los contengan como los cereales con preferencia integrales

\* Guías alimentarias para la población española. SENC, 2004, 2007



GOBIERNO  
DE ESPAÑA

MINISTERIO  
DE SANIDAD, POLÍTICA SOCIAL  
E IGUALDAD

AESAN



Agencia Española de Seguridad  
Alimentaria y Nutrición

## Conclusiones relacionadas con la valoración calórica de ENIDE

Asimismo como fuente de hidratos de carbono y de micronutrientes (vitaminas y minerales) el consumo de frutas y hortalizas debe incrementarse para que la dieta de la población española se acerque más a las recomendaciones en esta materia

El consumo de productos cárnicos, que aportan proteínas, y grasas superan los valores recomendados para el perfil calórico, por ello se recomienda moderar su consumo, en particular el de carnes grasas (consumo ocasional) y alternar el consumo de carnes magras con huevos, pescado y legumbres.

Los datos de las raciones consumidas por grupo de alimentos vienen a refrendar los aspectos relacionados con el perfil calórico.



GOBIERNO  
DE ESPAÑA

MINISTERIO  
DE SANIDAD, POLÍTICA SOCIAL  
E IGUALDAD

AESAN



Agencia Española de Seguridad  
Alimentaria y Nutrición

## Adecuación de ENIDE a la Pirámide de alimentación saludable

ALIMENTOS INCLUIDOS	FRECUENCIA RECOMENDADA	ENIDE
Bollería y grasas	Ocasional	3,8/2,4 R/S
Dulces, refrescos	Ocasional (4/VD)	2/1,2 R/D
Embutidos y C. grasas	Ocasional	3,5 R/S
Frutos secos	3-7 R/S	2,6 R/S
Legumbres	2-4 R/S	1,8 R/S
Huevos (Alternar)	3-4 R/S	3,1 R/S
C. de Ave (Alternar)	3-4 R/S	3 R/S
C. magras (Alternar)	3-4 R/S	3,7 R/S
Pescados	3-4 R/S	3,8 R/S
A.V. Aceite de oliva	3-6 R/D	3/2,3 R/D
Leche y derivados	2-4 R/D	2 R/D
Verduras y hortalizas	≥ 2 R/D	1,5 R/D
Frutas	≥ 3 R/D	2 R/D
Patatas, Cereales	4-6 R/D Mej. Int.	3,3 R/D
Agua de bebida	4-8 R/D	5 R/D

•Guías alimentarias para la población española. SENC, 2004, 2007

•R (Ración), D (Diaria), S (Semanal), VD (Veces al día)

Ocasional  
Semanalmente  
Diariamente





## Recomendaciones

- **Aumentar el consumo de cereales preferentemente integrales , frutas , hortalizas, legumbres, frutos secos de los cuales se ingieren menos raciones que las recomendadas.**
- **Moderar el consumo de los azúcares, ya que una ingesta elevada puede favorecer el sobrepeso, la obesidad y la caries dental.**
- **Moderar el consumo de carnes grasas, embutidos y bollería, para disminuir la ingesta de grasas saturadas, y reducir el nivel de colesterol con ello se puede disminuir el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares, (en la encuesta se superan los valores recomendados).**



GOBIERNO  
DE ESPAÑA

MINISTERIO  
DE SANIDAD, POLÍTICA SOCIAL  
E IGUALDAD

AESAN



Agencia Española de Seguridad  
Alimentaria y Nutrición

## Recomendaciones

- **Mantener una adecuada hidratación** mediante el consumo de agua, infusiones, zumos de fruta, caldos, etc.
- **Practicar diariamente ejercicio físico moderado y ajustar la ingesta de alimentos** de acuerdo al nivel de actividad habitual, para mantener el peso corporal en niveles deseables, (en encuesta el 46% de la población encuestada no realiza ningún tipo de deporte y no camina al menos 30 minutos al día).
- Por último, animo y a comer todos los días **alimentación mediterránea**, que es una tipo de alimentación que sin lugar a dudas es un modelo alimentario rico, variado y saludable, en definitiva es una alimentación equilibrada y también un patrimonio de la cultura de todos los pueblos de España.