

Revista Española de Nutrición Humana y Dietética

Spanish Journal of Human Nutrition and Dietetics



CrossMark
click for updates

www.renhyd.org



CARTA CIENTÍFICA

Consumo de bebidas azucaradas en estudiantes de una universidad privada peruana

Dalia Martínez-Velarde^{a,*}, Renzo Málaga-Chávez^a

^aFacultad de Ciencias de la Salud, Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas, Lima, Perú.

*u201211101@upc.edu.pe

Editor Asignado: Rodrigo Martínez-Rodríguez. Comité Editorial de la Revista Española de Nutrición Humana y Dietética. Pamplona, España.

Recibido el 10 de noviembre de 2018; aceptado el 17 de noviembre de 2018; publicado el 16 de diciembre de 2018.

CITA

Martínez-Velarde D, Málaga-Chávez R. Consumo de bebidas azucaradas en estudiantes de una universidad privada peruana. *Rev Esp Nutr Hum Diet.* 2018; 22(4): 261-2. doi: 10.14306/renhyd.22.4.719

El consumo de bebidas azucaradas tiene un gran impacto en la salud al estar asociado con una alta predisposición a sufrir síndrome metabólico, aumento de peso, caries dental, diabetes *mellitus*, accidentes cerebrovasculares, infarto de miocardio y, en general, riesgo cardiovascular^{1,2}. En los últimos años, el consumo de bebidas azucaradas se ha ido reduciendo en los países desarrollados, pero incrementado en los países en desarrollo¹, y con ello, la cantidad de enfermedades asociadas. Sin embargo, la cantidad de personas que empezaron a preocuparse por diversos factores relacionados a un buen estado físico, buen estado de salud o ambos, también han ido incrementando en los últimos años^{1,3}. Actualmente, en el Perú se vienen implementando refrigerios y menús que incluyen bebidas con bajo contenido de azúcar en los comedores de diferentes centros educativos, incluidos colegios y universidades.

El propósito de esta carta fue hacer una evaluación del consumo de bebidas azucaradas y de bebidas bajas en azúcar que realizan los estudiantes de una universidad privada peruana, durante la hora de almuerzo de dos días escogidos aleatoriamente.

Mediante observación directa se determinó la cantidad de bebidas azucaradas y bebidas bajas en azúcar o sin azúcar que elegían los estudiantes al momento de recoger el menú universitario durante dos días. Con los datos recogidos se sacó los porcentajes de consumo de cada una de las bebidas usando el total de evaluados como denominador.

Un total de 245 personas fueron observadas. Los resultados indicaron que existe un mayor consumo de bebidas azucaradas (60,0%), a pesar de la incorporación de presentaciones con menor contenido de azúcar. De otro lado, sólo el 34%

consumieron bebidas bajas en azúcar; 3,7% consumieron gaseosas; y 2,0% agua pura. Los resultados fueron similares en los días evaluados.

El consumo de azúcar añadida recomendado para adultos jóvenes debería ser menor al 10% de la ingesta calórica total y el consumo de menos del 5% otorga mayores beneficios hacia la salud, de acuerdo a las recomendaciones de la OMS⁴; es decir, en una dieta promedio de 2.000kcal, la ingesta de azúcar debería ser menor a 50g de azúcar añadida (idealmente sólo 25g). A pesar de ello, tras el consumo de las bebidas azucaradas ofrecidas en el menú se estarían consumiendo aproximadamente 15g de azúcar sólo en una porción (250mL) de bebida, es decir, casi un tercio del consumo recomendado.

En conclusión, cerca de dos tercios de estudiantes consumen bebidas altas en azúcar teniendo una opción más saludable disponible. Consideramos que para lograr un mejor impacto en la reducción del consumo de bebidas con alto contenido de azúcar es importante brindar información clara y visible en el lugar de expendio del menú.

CONFLICTO DE INTERESES

Los autores expresan que no existen conflictos de interés al redactar el manuscrito

REFERENCIAS

- (1) Singh GM, Micha R, Khatibzadeh S, Shi P, Lim S, Andrews KG, et al. Global, Regional, and National Consumption of Sugar-Sweetened Beverages, Fruit Juices, and Milk: A Systematic Assessment of Beverage Intake in 187 Countries. *Plos One*. 2015; 10(8): e0124845.
- (2) Narain A, Kwok CS, Mamas MA. Soft drinks and sweetened beverages and the risk of cardiovascular disease and mortality: a systematic review and meta-analysis. *Int J Clin Pract*. 2016; 70(10): 791-805.
- (3) Ida Del Greco N. Estudio sobre tendencias de consumo de alimentos. Primera Parte – Generalidades y Casos: Datos relevantes para la toma de decisiones en la Agroindustria de Alimentos y Bebidas [Internet]. Lima: Ministerio de Agricultura y Riego - Gobierno de Perú; 2010. Disponible en: <http://bvs.minsa.gob.pe/local/MINSA/2603.pdf>
- (4) Organización Mundial de la Salud. Nota informativa sobre la ingesta de azúcares recomendada en la directriz de la OMS para adultos y niños [Internet]. Ginebra: OMS; 2105. Disponible en: https://www.who.int/nutrition/publications/guidelines/sugar_intake_information_note_es.pdf?ua=1