

Resumen N°15 | Nutrición y Salud

Aporte calórico de azúcares simples en infusiones y bebidas azucaradas de los usuarios de saludable 3.0.

Márquez, R.; Yapura, S.; Méndez, V.;
Miranda, G.; Ola Castro, E.
Universidad Nacional de Salta

En el marco del proyecto de extensión: Gestión del conocimiento para la promoción de estilos de vida saludable en relación a nutrición y actividad física, mediante el uso de las redes sociales. 2016-2017.

Contacto: romina_dm_08@hotmail.com

Palabras claves: infusiones, azúcares simples, consumo

Keywords: infusions, simple sugars, consumption

Objetivo

- Estimar el consumo de azúcar en infusiones y bebidas azucaradas.
- Comparar el aporte calórico de los azúcares simples con las recomendaciones de las Guías Alimentarias para la Población Argentina (GAPA).

Metodología

Estudio descriptivo-transversal.

- *Muestra no probabilística*: 235 seguidores. Instrumento: encuesta online aplicada durante octubre y noviembre del año 2017.
- *Variables*: sexo; edad; consumo de azúcar, cantidad de azúcar agregada a las infusiones, consumo de bebidas azucaradas y cantidad diaria consumida. Para estimar el consumo de azúcar se utilizaron tablas de equivalencias de Suarez y López (2005) y composición de alimentos de INCAP-OPS (2012). Para la comparación del aporte calórico, se tomaron las recomendaciones propuestas por las GAPA 2016.

Resultados

Los seguidores se caracterizaron por ser mujeres (80%), adultos jóvenes con edades entre 18 a 40 años (77%). El 64 % consume azúcar y bebidas azucaradas. El 88 % manifestó consumir azúcar, un 56% refirió hacerlo «siempre» y un 32% «a veces». Un 12% expresó «nunca» consumirla. Respecto a la adición de azúcar a las infusiones, un 37,4% agrega 3 a 4 cdtas, 28% agrega de 1 a 2 cdtas, 8% agrega 5 a 6 cdtas por día. Tomando como referencia que 1 cdta representa 5 g, y 1 vaso mediano equivale a 200 cc, se estimó que el aporte calórico del azúcar agregado a las infusiones fue de 60 a 80 kcal (37,4%), 20 a 40 kcal (28%) y 100 a 120 kcal (8%). Con respecto a las bebidas azucaradas (jugos y gaseosas): el 32% consume diariamente, 35,3%

ocasionalmente («a veces»), y 33% no consume. En cuanto a la cantidad diaria de vasos ingeridos: 57% 1 a 2 vasos, 32% 3 a 4 vasos, 5% 5 a 6 vasos. Al estimar el aporte calórico, se obtuvo que: 57% ingiere 88 a 174 cal, 32% entre 264 a 352 kcal y 5% 440 a 528 kcal. Al cuantificar el consumo de azúcares simples en infusiones y bebidas se obtuvo que ingieren entre 37 a 64 g por día, lo que equivale a 201 kcal promedio.

Conclusiones

El 10% de las recomendaciones calóricas promedio se estarían cubriendo con el consumo de azúcar en las infusiones y bebidas azucaradas. Las GAPA recomiendan no superar el 13,5% de las calorías diarias cubiertas por alimentos de consumo opcional, dentro de los cuales se incluyen a los azúcares agregados, lo que significa que con éstos 2 alimentos ya estaríamos próximos al límite establecido, lo que resulta alarmante considerando que no se contabilizaron otros alimentos como dulces, galletas, golosinas, entre otros.