

Recibido: 02.03.2020 | Aceptado: 10.10.2020

Palabras clave: Bebidas azucaradas, hábitos, obesidad infantil.

# Las bebidas azucaradas y su efecto en la salud infantil

PALOMA ESTEFANÍA RODRÍGUEZ SÁNCHEZ

FACULTAD DE ENFERMERÍA Y NUTRICIÓN, UASLP

VIRGINIA GABRIELA CILIA LÓPEZ

*gabriela.cilia@uaslp.mx*

FACULTAD DE MEDICINA-CIACYT, UASLP

De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS), el consumo de bebidas azucaradas aumenta la ingesta calórica total en la dieta y reduce la de alimentos con alto valor nutricional, lo que lleva a una dieta de baja calidad.



Se considera bebida azucarada a los jugos de fruta industrializados y artificiales en polvo, los refrescos, las aguas endulzadas, las bebidas para deportistas, energizantes y de café endulzadas, la leche azucarada o los sustitutos de leche azucarada y el té, ya que todas contienen azúcares añadidos como sacarosa, glucosa y jarabe de maíz con alto contenido de fructosa. En general, estas bebidas contienen azúcar en exceso, por ejemplo, una bebida azucarada de medio litro contiene aproximadamente 55 gramos (g) de azúcar, lo que equivale a 11 cucharaditas de azúcar y más de 220 calorías, por lo que con sólo ingerir una bebida de este tipo se cubre más de 100 por ciento de la cantidad de azúcar recomendada por día en niños, de acuerdo con la Asociación Americana del Corazón.

### ¿Qué es el jarabe de maíz con alto contenido de azúcar (JMAF)?

Es un edulcorante líquido y de bajo costo obtenido por un proceso enzimático y muy utilizado en la industria alimentaria. No se encuentra naturalmente en los alimentos, sino que se produce a partir de fructosa y se agrega a las bebidas debido a sus propiedades organolépticas que intensifican el sabor dulce.

En la actualidad estamos expuestos a grandes cantidades de JMAF presentes en bebidas azucaradas y alimentos ultraprocesados, éstos son la principal fuente de ingesta excesiva de fructosa en la población, por lo que se le considera uno de los principales contribuyentes a la epidemia de la obesidad (Carvallo *et al.*, 2019).

### ¿Qué beben los niños mexicanos?

De acuerdo con el Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI), una fami-

lia mexicana destina 10 por ciento de su ingreso total a la compra de refrescos (Hernández *et al.*, 2015), lo que equivale a gastar 500 de 5 000 pesos que ganan las familias mexicanas en promedio.

Desde 2012, México ocupa el primer lugar a nivel mundial en el consumo de refrescos. Esta situación es más preocupante en niños, ya que de acuerdo con la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición 2018 (ENSANUT), entre 83 y 85 por ciento de los niños de uno a 11 años consumen cada día de 0.810 a 1.040 litros de bebidas azucaradas, consumo que incrementa en adolescentes de entre 12 a 19 años a 1.400 litros al día (Paredes-Serrano *et al.*, 2016). Lo más preocupante de esta situación es que el consumo de bebidas azucaradas inicia desde muy temprana edad e incrementa conforme van creciendo, a pesar de que el consumo excesivo de bebidas azucaradas daña a la salud.

De acuerdo con el Instituto Nacional de Salud Pública (INSP), las bebidas azucaradas causan no sólo ganancia de peso, también su consumo se asocia con enfermedades como caries, diabetes mellitus tipo 2, síndrome metabólico, gota, concentración elevada de triglicéridos en la sangre (Denova, 2010), osteoporosis y enfermedades cardiovasculares. Se ha demostrado que ingerir bebidas azucaradas con jarabe de maíz alto en fructosa induce un porcentaje mayor de partículas que transportan colesterol LDL (colesterol malo) en la sangre. Esto aumenta el riesgo de padecer ácido úrico alto e infarto al miocardio e incrementa el riesgo de muerte.

Está demostrado (Dubios *et al.*, 2007) que los niños que consumen habitualmente bebidas azucaradas entre

comidas tienen 2.4 más probabilidad de tener sobrepeso, si se comparan con niños que no las consumen.

En un estudio piloto que se realizó en niños de edad preescolar de la capital de San Luis Potosí, se registró el consumo de bebidas azucaradas y se observó que 100 por ciento (81) de los niños consumían bebidas azucaradas: 42 por ciento todos los días, 37 por ciento de 3 a 4 días por semana y sólo 21 por ciento de una a dos veces. También se encontró que las bebidas azucaradas se ingieren a la hora de la comida y las más consumidas son: jugos naturales o industrializados, aguas de frutas naturales y refrescos. Por el contrario, sólo 15 por ciento de los niños entrevistados cumple con las recomendaciones de consumo de agua simple para población mexicana, el cual es de cuatro a ocho vasos de agua al día. Más de 84 por ciento de los niños evaluados presentó un consumo de uno a dos vasos al día, lo cual está muy por debajo de las recomendaciones diarias. Se encontró que 26 por ciento tuvo sobrepeso u obesidad, lo cual puede ser un reflejo del exceso de calorías que consumían al día, ya que en promedio ingerían de tres a seis vasos de bebidas azucaradas al día. Ese estudio piloto formó parte del proyecto de investigación "Evaluación de la exposición a flúor, ftalatos y microplásticos en bebidas de consumo infantil" (Fondo Sectorial de Investigación en Salud y Seguridad A3-S43439). La doctora Gabriela Cilia López de Facultad de Medicina de la UASLP forma parte del proyecto.

### ¿Qué estrategias se han implementado para disminuir el consumo de bebidas azucaradas?

México es el primer país consumidor de refrescos y bebidas azucaradas a

# Las bebidas azucaradas y su efecto en la salud infantil

De acuerdo con la OMS, el consumo de bebidas azucaradas aumenta la ingesta calórica total en la dieta y reduce la de alimentos con alto valor nutricional, lo que conlleva a una dieta de baja calidad.



En la actualidad estamos expuestos a grandes cantidades de jarabe de maíz alto en fructosa presente en **bebidas azucaradas y alimentos ultraprocesados**, y es la principal fuente de ingesta excesiva de fructosa en la población, por lo que se le considera uno de los principales contribuyentes a la epidemia de la obesidad.



México ocupa el **primer lugar en todo el mundo en el consumo de refrescos**. Esta situación es más preocupante en niños, ya que de acuerdo con la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición 2018 (ENSANUT), entre 83 y 85 % de los niños de uno a 11 años consumen cada día de 0.810 a 1.040 litros de bebidas azucaradas, consumo que incrementa en adolescentes de entre 12 a 19 años a 1.400 litros al día.



Las bebidas azucaradas causan no sólo ganancia de peso, también su consumo se asocia con **enfermedades como caries, diabetes mellitus tipo 2, síndrome metabólico, gota, concentración elevada de triglicéridos en la sangre** (Denova 2010), osteoporosis y enfermedades cardiovasculares.



En un estudio piloto que se realizó con preescolares de la ciudad de San Luis Potosí, se registró el consumo de bebidas azucaradas. De acuerdo con este estudio, se observó que **100 % de los niños (81) consumen bebidas azucaradas**. Se encontró que 26 % tuvo sobrepeso u obesidad, lo cual puede ser un reflejo del exceso de calorías que consumían al día, ya que en promedio ingerían de tres a seis vasos de bebidas azucaradas al día.


nivel mundial. Como parte de las estrategias para disminuir el consumo de este tipo de alimentos, la Secretaría de Salud elaboró la Jarra del Buen Beber, que sirve como guía en el consumo de bebidas. Consta de seis grupos y de las cantidades de ingesta recomendadas. En primer lugar recomienda consumir de seis a ocho vasos de agua simple al día, seguido de leche descremada de cero a dos vasos al día y, por último, bebidas sin o con bajo aporte energético que van de cero a medio vaso. Sin embargo, esta guía está dirigida a la población en general y no toma en cuenta las necesidades específicas para cada grupo de edad, en especial a los niños, por lo que es necesario elaborar una Jarra del Buen Beber específica para niños y adolescentes.

El Gobierno de México en 2014 implementó un impuesto especial a las bebidas azucaradas como medida para reducir su consumo, el cual se estableció en un peso por cada litro, lo que aumentó su costo en 10 por ciento. En el primer año se logró una disminución de seis por ciento, que equivale a 4.2 litros por persona al año, principalmente en la población rural (Wen *et al.*, 2018). El primero de enero de este año entró en vigor un aumento al impuesto de bebidas azucaradas, el cual fue de 1.26 pesos por litro, con lo que se espera siga disminuyendo el consumo de estas bebidas.

## Conclusiones

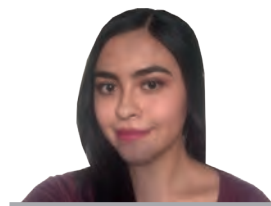
Durante los últimos años en México, el consumo de bebidas azucaradas ha aumentado, tanto que actualmente ocupa el primer lugar de los países consumidores a nivel mundial, al igual que el sobrepeso y obesidad infantil, lo anterior ha evidenciado que el consumo frecuente de estas bebidas en niños y

adolescentes está relacionado con el aumento de peso excesivo causando enfermedades a corto y largo plazo. Con el incremento en el precio de los refrescos y bebidas azucaradas se ha observado una disminución en su consumo, sin embargo, esto sólo ha sido en la población de bajos recursos. Por lo tanto, esta medida no es suficiente para disminuir el sobrepeso y obesidad en la población, sobre todo en los niños, ya que las cifras en este grupo poblacional continúan en aumento.

Dado que el sobrepeso y la obesidad se asocian con enfermedades crónicas, y debido a que estas condiciones se relacionan con un consumo excesivo de calorías, es necesario desarrollar estrategias que eviten el consumo de bebidas azucaradas. Algunas de las estrategias que podrían ayudar son: un mayor acceso y disponibilidad de agua potable, un incremento de 20 por ciento a los refrescos y bebidas azucaradas, así como la promoción de hábitos de alimentación saludable y educación nutricional en escuelas desde el nivel preescolar. 

## Referencias bibliográficas:

- Carvalho, P., Carvalho, E., Barbosa Da Silva, S., Mandarim De Lacerda, C., Hernández, A. y Del Sol, M. (2015). Efectos Metabólicos del Consumo Excesivo de Fructosa Añadida. *International Journal of Morphology*, 37(3), pp. 1058-1066.
- Organización Mundial de la Salud. (2015). Ingesta de azúcares para adultos y niños. Resumen. Ginebra. Recuperado de: [https://www.who.int/elena/titles/ssbs\\_childhood\\_obesity/es/](https://www.who.int/elena/titles/ssbs_childhood_obesity/es/)
- Paredes-Serrano, P., Alemán Castillo, S. J., Castillo Ruiz, O. y Perales Torres, A. (2016). Consumo de bebidas azucaradas y su relación con enfermedades crónicas no transmisibles en niños. *Biotecnica*, 18(2), pp. 55-61.
- Instituto Nacional de Salud Pública. (2019). Presentación de resultados preliminares de la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición 2018 (ENSANUT 2018). Recuperado de: [https://ensanut.insp.mx/encuestas/ensanut2018/doctos/informes/ensanut\\_2018\\_presentacion\\_resultados.pdf](https://ensanut.insp.mx/encuestas/ensanut2018/doctos/informes/ensanut_2018_presentacion_resultados.pdf)
- Procuraduría Federal del Consumidor. (2017). La Jarra del Buen Beber. La importancia de mantenerte bien hidratado. Recuperado de: <https://www.gob.mx/profeco/documentos/la-jarra-del-buen-beber-la-importancia-de-mantener-te-bien-hidratado?state=published>



**PALOMA ESTEFANÍA RODRÍGUEZ**

Es pasante de la Licenciatura en Nutrición por la Facultad de Enfermería y Nutrición de la Universidad Autónoma de San Luis Potosí. Actualmente trabaja en el proyecto "Evaluación del consumo de bebidas azucaradas en preescolares de San Luis Potosí".

