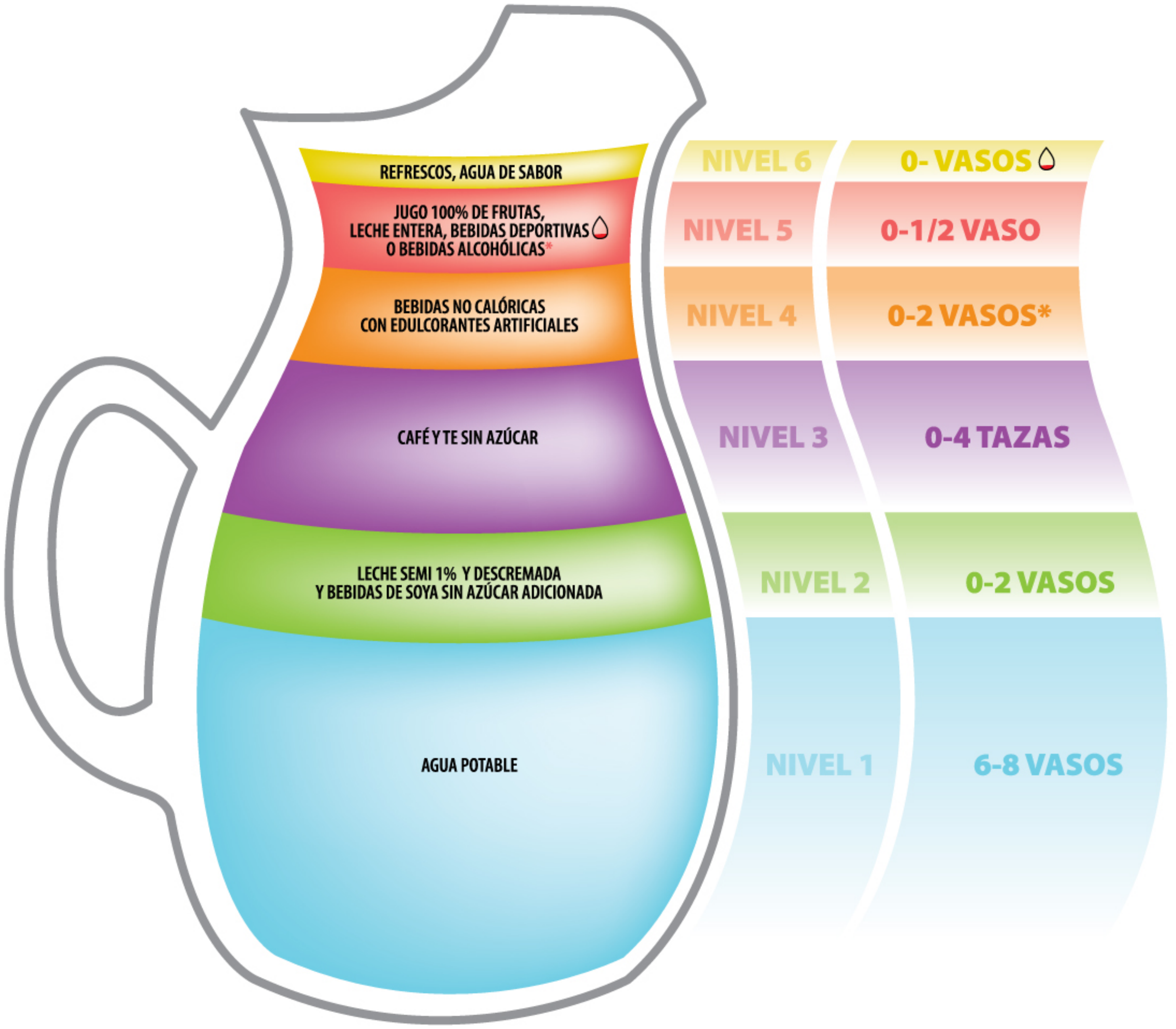
Recomendaciones para **Población MEXICANA**

CONSUMO DE BEBIDAS PARA UNA VIDA SALUDABLE



INSTITUTO NACIONAL DE SALUD PUBLICA

SALUD
SECRETARÍA DE SALUD

SALUD

SECRETARÍA DE SALUD

INSTITUTO NACIONAL DE SALUD PUBLICA

DESARROLLO E IMPLEMENTACIÓN DE LAS RECOMENDACIONES
SOBRE EL CONSUMO DE BEBIDAS PARA UNA VIDA SALUDABLE

1Juan A. Rivera, **2**Onofre Muñoz Hernández, **3**Martín Rosas Peralta, **4**Carlos A. Aguilar Salinas, **5**Walter C. Willett, **6**Barry M. Popkin

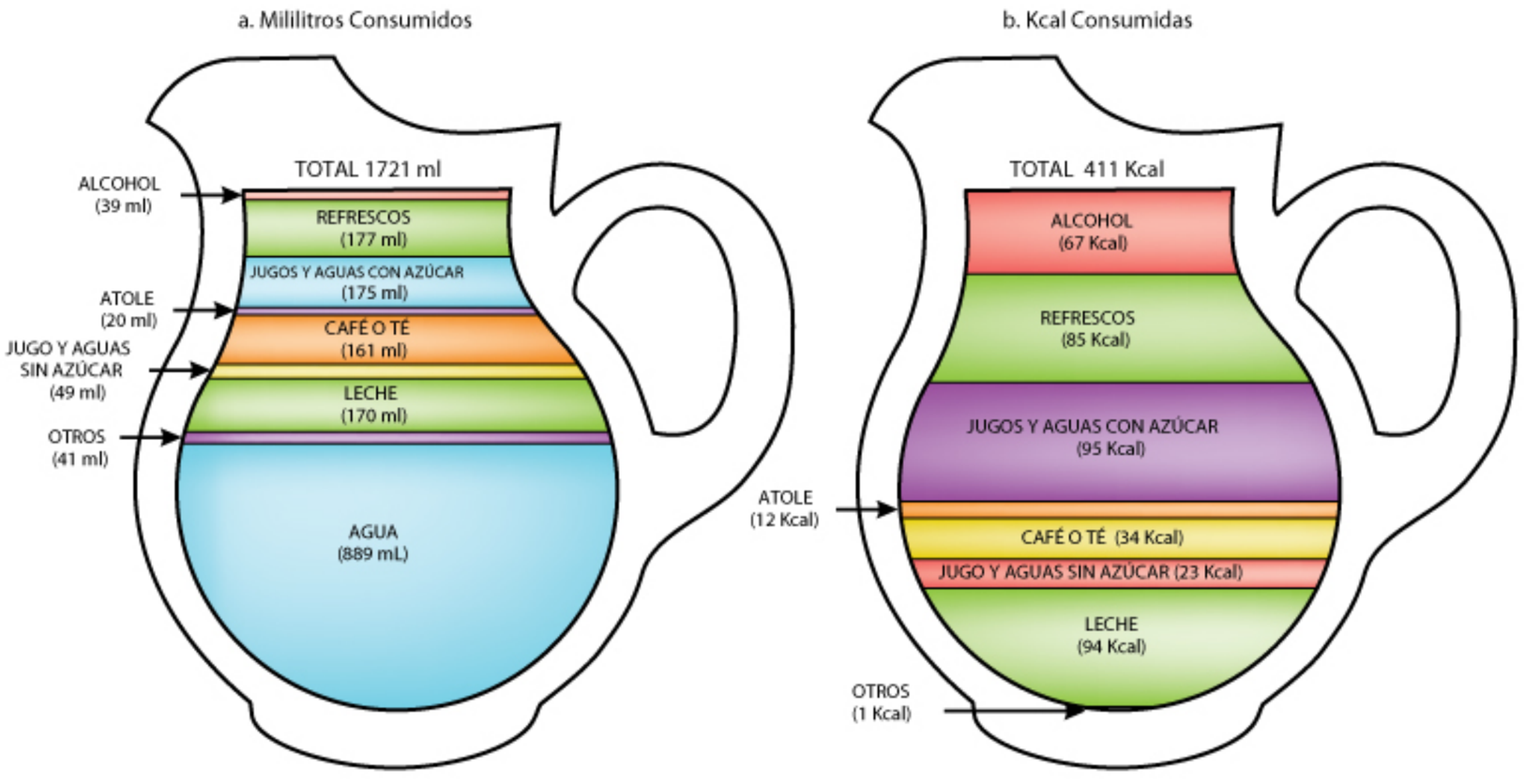
1InstituTo Nacional de Salud Pública, Cuernavaca, Mor., México, **2**Hospital Infantil de México, Federico Gómez, México D. F., México, **3**Instituto Nacional de Cardiología Ignacio Chávez, México D. F., México, **4**Instituto Nacional de Ciencias Médicas y Nutrición Salvador Zubirán, México D. F., México, **5**Harvard School of Public Health, Boston, MA, **6**School of Public Health, University of North Carolina, Chapel Hill, NC

EL DESARROLLO DE LAS **RECOMENDACIONES SOBRE EL CONSUMO DE BEBIDAS PARA UNA VIDA SALUDABLE** PARA LA POBLACIÓN MEXICANA FUE MOTIVADO POR EL GRAN AUMENTO EN LAS PREVALENCIAS DE SOBREPESO, OBESIDAD Y DIABETES EN MÉXICO EN LOS ÚLTIMOS 20 AÑOS; JUNTO CON EL AUMENTO EN EL CONSUMO DE CALORÍAS PROVENIENTES DE LAS BEBIDAS EN EL MISMO PERÍODO DE TIEMPO.

Con el fin de proporcionar orientación en lo relativo a los beneficios y riesgos en la salud y nutrición de varias categorías de bebidas, la Secretaría de Salud convocó a un comité científico de expertos que realizó una exhaustiva revisión a la literatura disponible sobre el consumo de bebidas y su impacto en la salud, para la estructuración de las "Recomendaciones sobre el Consumo de Bebidas para una vida saludable". Estas recomendaciones representan una herramienta para el consumidor, los profesionales de la salud y el gobierno mexicano para promover patrones de consumo de bebidas más saludables.

Hay evidencia científica clara de que la ingestión de bebidas calóricas, principalmente bebidas azucaradas, jugos y leche entera, aumentan el riesgo de obesidad y diabetes. Estudios sobre sensaciones de hambre y apetito muestran que los líquidos tienen menor capacidad para producir saciedad que los alimentos sólidos; esto sugiere que la ingestión de energía a partir de bebidas no se acompaña de regulación eficiente del apetito, lo que contribuye al aumento de peso. En México, el 21% del consumo energético total de los adolescentes y los adultos mexicanos proviene de las bebidas. **La figura 4** presenta el patrón de consumo actual de bebidas en México para adultos mayores de 19 años. Dicho patrón es poco saludable; por tanto, la promoción de patrones saludables de consumo de bebidas debe ser parte de una estrategia integral para la prevención de la obesidad y las enfermedades crónicas relacionadas con la nutrición. Estas Recomendaciones ayudarán a los consumidores a elegir, y al sector salud a promover, una variedad de bebidas sanas, para sustituir el patrón actual de bebidas ingeridas.

Figura 4. Patrón de Ingesta Diaria de Bebidas de Adultos Mexicanos, 2006.



Nota: Datos representativos a nivel nacional para adultos de 19 años y más.

SALUD

SECRETARÍA DE SALUD

INSTITUTO NACIONAL DE SALUD PUBLICA

El agua potable puede ser utilizada para satisfacer casi todas las necesidades de líquidos de los individuos; sin embargo, para permitir cierta variedad y preferencias individuales, una dieta saludable puede incluir varios tipos de bebidas, además del agua. El Comité de expertos propone una clasificación por categoría de bebidas asignándoles una escala con base en (1) su contenido energético y valor nutritivo, y (2) sus beneficios y riesgos para la salud.

LA ESCALA INCLUYE 6 NIVELES, ORDENADOS DEL MÁS AL MENOS SALUDABLE.

NIVEL 1

NIVEL 1: Agua potable. El agua natural es la elección más saludable en esta escala y la bebida preferida para satisfacer las necesidades diarias de líquidos, ya que no tiene efectos adversos en individuos sanos cuando se consume en los intervalos aceptados y no provee energía. Es necesaria para el metabolismo, las funciones fisiológicas normales y puede proporcionar minerales esenciales como el calcio, el magnesio y el fluoruro. EL agua puede satisfacer el total de necesidades de líquidos (2.4 Litros). Dependiendo del consumo de otros líquidos, se recomienda entre 750 y 2000 ml al día (3 a 8 tazas/vasos de agua).

NIVEL 2

NIVEL 2: Leche semi (1%) y descremada y bebidas de soya sin azúcar adicionada. La leche es la principal fuente de calcio y vitamina D en los niños, y aporta proteína de alta calidad. La leche de soya fortificada sin azúcar es una buena alternativa para individuos que prefieren no tomar leche de vaca y proporciona cerca del 75% del calcio biodisponible en la leche, además de proteínas y otros micronutrientes. Las bebidas de yogurt contienen una menor cantidad de lactosa que la leche y pueden ser una buena opción para individuos que tienen baja tolerancia a la lactosa. Las leches y las bebidas de soya saborizadas y con azúcar agregada, tienen elevadas cantidades de energía, por lo que su consumo no es recomendado. Se recomiendan de 0 a 500 ml al día (0 a 2 tazas/vasos al día).

NIVEL 3

NIVEL 3: Café y te sin azúcar añadida.

Té: El té provee una variedad de flavonoides y antioxidantes, así como micronutrientes, especialmente fluoruro y algunos aminoácidos como la teanina.

Café: Varios estudios prospectivos de cohorte han observado asociaciones significativas entre la ingesta regular de café y menor riesgo de diabetes tipo 2. Consumo de cafeína: La evidencia en adultos saludables sugiere que una ingesta de cafeína de hasta 400 mg/día, no está asociada con un aumento en diversos riesgos a la salud, incluyendo enfermedades del corazón, hipertensión, osteoporosis o colesterol elevado. Se recomienda limitar el consumo de cafeína en mujeres embarazadas, ya que cantidades mayores a 300 mg/día ha sido asociado con un aumento en el riesgo de aborto y bajo peso al nacer. No está claro si la cafeína tiene efectos adversos en niños, pero la preocupación sobre sus efectos en el desarrollo del sistema nervioso ha llevado a la recomendación de que se limite el consumo de cafeína en niños a 2.5 mg por kg de peso. Se recomienda de 0 a un litro de café al día (0 a 4 tazas).

Calorías añadidas: agregar leche, crema o edulcorantes calóricos aumenta la densidad energética de estas bebidas y baja significativamente su valor en esta escala de recomendaciones.

NIVEL 4

NIVEL 4: Bebidas no calóricas con edulcorantes artificiales. Las bebidas con edulcorantes no calóricos (refrescos de dieta, aguas con vitaminas, bebidas energizantes, y otras bebidas "dietéticas" a base de café o té) se prefieren a las endulzadas con calorías ya que proveen agua y sabor dulce, pero sin aporte de energía. Se considera que los edulcorantes no calóricos aprobados por la FDA no son dañinos, aunque no hay ninguna otra evidencia en relación con la seguridad de estos productos, además de los sistemas de vigilancia de la FDA. Recientemente, ha aparecido literatura que sugiere que el sabor muy dulce en estas bebidas puede condicionar la preferencia por este sabor y que la exposición crónica a alimentos dulces puede causar cambios a largo plazo en las preferencias y consumo de estos alimentos, por lo menos en niños. Este condicionamiento al sabor dulce, es de especial preocupación para este Comité. Se recomiendan de 0 a 500 ml por día (0 a 2 vasos/día). No se recomienda su consumo en preescolares y escolares.

NIVEL 5

NIVEL 5: Bebidas con alto valor calórico y beneficios a la salud limitados.

Jugo 100% de frutas: Proveen la mayor parte de los nutrientes de su fuente natural pero tienen un alto contenido energético y generalmente tienen menos fibra, vitaminas y otros beneficios no-nutritivos presentes en la fruta entera. Se recomienda de 0 a 125 ml al día (0 a ½ vaso al día).

Leche entera: Los efectos adversos de la grasa saturada han sido ampliamente documentados en numerosos estudios, especialmente en relación al mayor riesgo de enfermedades cardiovasculares. La leche entera contribuye significativamente a la ingesta de grasa saturada en la población en México. La leche saborizada añade excesivas calorías ya que aporta azúcar además de las grasas ya contenidas en la bebida. No se recomienda el consumo de leche en niños menores de 1 año ni de leche entera en personas mayores de 2 años.

Bebidas deportivas: Contienen de 50 a 90% de energía (75-140 kcal por 240ml) de las contenidas en refrescos con azúcar y proveen pequeñas cantidades de sodio, cloruro y potasio. Estas bebidas están formuladas para atletas de resistencia y no son útiles o importantes para otros atletas o individuos. No se recomienda su consumo, excepto por atletas de alto rendimiento, ya que proporcionan calorías.

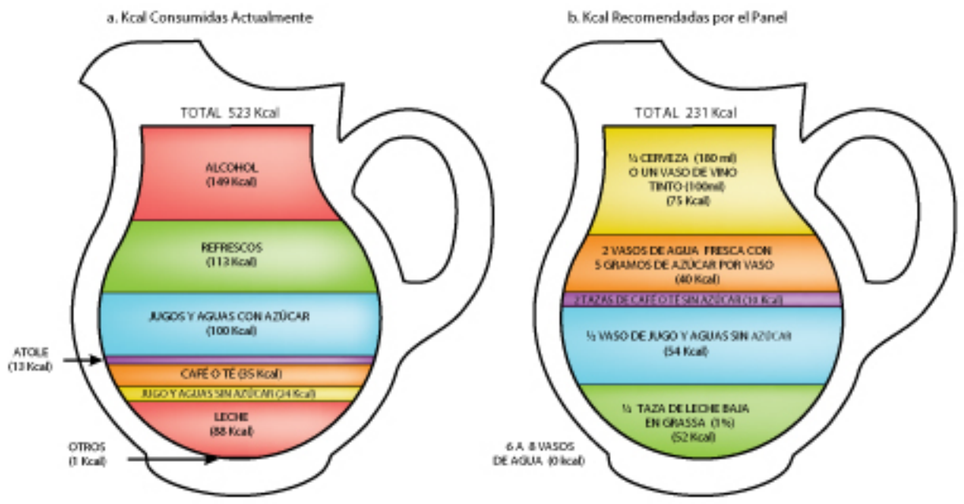
Bebidas alcohólicas: El Comité no recomienda el consumo de alcohol; sin embargo, si es consumido en cantidades moderadas, provee algunos beneficios para los adultos. El consumo moderado se define como no más de una bebida al día para mujeres y dos para hombres. Una bebida estándar de alcohol se define como aquella que contiene 14 g de alcohol: una cerveza de 240 ml, 150 ml de vino (o media copa) o 45 ml de licores destilados. No se recomienda el Alcohol combinado con bebidas energéticas y/o refrescos. Las bebidas energéticas son estimulantes y el alcohol es un depresivo, por lo tanto la combinación de estos dos efectos puede ser peligrosa porque reducen la habilidad de sentir la embriaguez.

NIVEL 6

NIVEL 6: Bebidas con azúcar y bajo contenido de nutrimentos. Estas bebidas proveen excesivas calorías y ninguno o muy escasos beneficios nutricionales. No se recomienda su consumo; de consumirse, la recomendación es que sea esporádicamente y en porciones pequeñas (no mayores a 250 ml o un vaso).

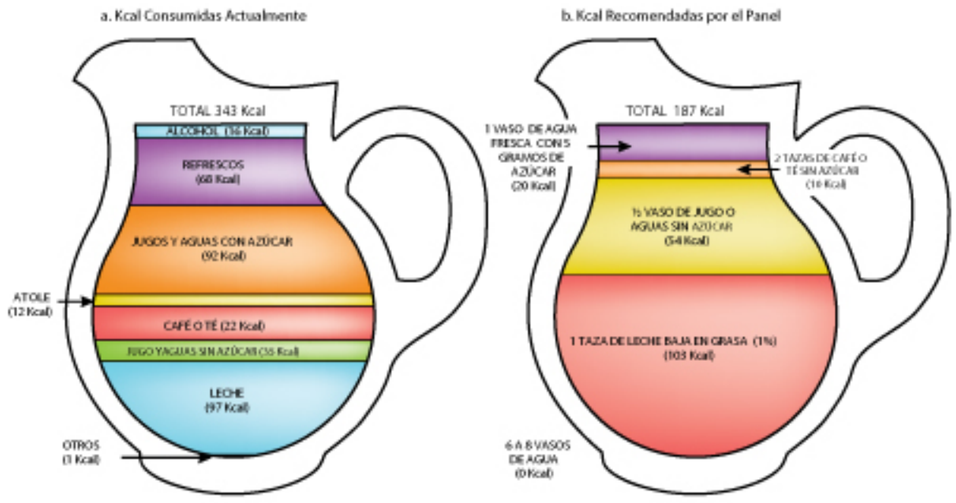
Las recomendaciones de la proporción de energía proveniente de bebidas que debe consumir una persona, establecidas por el Comité para un hombre y una mujer adultos, se presentan en las figuras 5 y 6, respectivamente.

Figura 5. Patrón de Ingesta Diaria de Bebidas en Hombres Mexicanos, 2006. Ingesta Calórica Diaria.



Nota: Datos representativos a nivel nacional para adultos de 19 años y más.

Figura 5. Patrón de Ingesta Diaria de Bebidas en Mujeres Mexicanas, 2006. Ingesta Calórica Diaria.



Nota: Datos representativos a nivel nacional para adultos de 19 años y más.

POLÍTICAS PÚBLICAS

El Comité propuso diversas opciones de implementación de las recomendaciones sobre el Consumo de Bebidas para una vida saludable por parte del gobierno, bajo la coordinación de la Secretaría de Salud en los siguientes ámbitos: sistema escolar, instalaciones y edificios de Gobierno, programas gubernamentales, sector productor de lácteos y público en general

Conclusiones y recomendaciones

El alto consumo actual de bebidas con contenido energético en México contribuye de manera importante al consumo excesivo de energía y es por tanto un factor importante en el desarrollo del sobrepeso, la obesidad y la diabetes. Disminuir el consumo de estas bebidas debe ser parte importante de las estrategias dirigidas a la prevención de estos problemas de salud.

Agradecimientos

El Comité de Expertos de Bebidas fue una iniciativa de la Secretaría de Salud y Juan Rivera lo constituyó. Juan Rivera y Barry Popkin hicieron el bosquejo del manuscrito, con adiciones importantes a todas las sesiones realizadas por cada uno de los coautores de manera iterativa hasta que se llegó a un acuerdo general. Todos los autores participaron en el desarrollo de todas las secciones de la preparación del manuscrito y su revisión. Agradecemos a Anabelle Bonvecchio Arenas por haber brindado la asistencia técnica esencial al Comité de Bebidas en todas las etapas de su proceso. Simón Barquera, Lucía Hernández y Fabricio Campirano contribuyeron con datos para el análisis de los patrones de consumo de bebidas y sus tendencias en México; Tom Swasey brindó ayuda en la graficación.

Dirección de correspondencia:
Coordinación: recomendaciones de bebidas para la Población Mexicana
Dr. Juan A. Rivera
Centro de Investigación en Nutrición y Salud, Instituto Nacional de Salud Pública, Av Universidad 655, Col. Sta Ma Ahuacatitalán, Cuernavaca, Morelos, CP 62508, México
E-mail: jrivera@insp.mx