



Rev Mex Med Forense, 2020, 5(suppl 1):13-17

ISSN: 2448-8011

¿Cuántas te tomas? Evaluación de la ingesta de calorías proveniente de los líquidos

Propuesta Original

How many do you take?
Evaluation of calorie intake from liquids

Carmona Figueroa, Yeni Paola ¹; Bautista Aguilar, Jerónimo ¹; Hernández Morales, Alejandra ¹; Solís Castellanos, Eduardo ¹; Barranca Enríquez, Antonia ¹

Recibido: 15 Oct 2019, Aceptado: 15 Nov 2019, Publicado: 15 Marzo 2020

¹ Centro de Estudios y Servicios en Salud. Universidad Veracruzana
Autor de correspondencia: [Yeni Paola Carmona Figueroa, ycarmona@uv.mx](mailto:ycarmona@uv.mx)

INTRODUCCIÓN

En los últimos años se ha gestado un enorme interés dentro de la población

mexicana, sobre el consumo de bebidas con alta densidad energética, particularmente porque se asocia alarmantemente con la presencia de

enfermedades crónicas no transmisibles, como la epidemia del sobrepeso, obesidad y diabetes mellitus tipo 2 en la población infantil y adulta.

El promedio de ingestión energética proveniente de bebidas calorías para los mexicanos mayores de dos años ha aumentado de 100 a 300 kcal al día, para los diferentes grupos de edad y ambos sexos.

Un estudio encontró que una ingestión de 450 kcal a partir de bebidas de frutas azucaradas produjo un aumento significativo del peso corporal, por lo cual es de esperar que la ingestión de bebidas con aporte energético se vincule con un equilibrio positivo de energía y obesidad.

En México la prevalencia de sobrepeso en menores de 5 años representa un 32%, en escolares de 6 a 12 años un 32.1%, adolescentes 38.1% y adultos mayores de 20 años 73%, según datos preliminares de la ENSANUT 2018. Estas cifras se consideran alarmantes y plantean un reto muy importante para el Sistema de Salud en su propósito de modificar el entorno obesigénico del país, caracterizado por mayor acceso a alimentos con alta densidad energética, entre los que se destaca el consumo de bebidas con altos aportes calóricos, que representa el 21% del consumo total de energía de adolescentes y adultos mexicanos, una verdadera preocupación para la salud pública en México.

El desarrollo de las “Recomendaciones sobre el consumo de bebidas para la población mexicana” es consecuencia del gran aumento de los patrones de peso no saludable y de diabetes mellitus tipo 2 en los últimos 20 años.

El consumo de bebidas calóricas (refrescos, jugos endulzados, bebidas energéticas, aguas saborizadas, cafés fríos), en México es de los más elevados, los tres principales tipos de bebidas que contribuyen con el mayor aporte energético en la población son: refrescos (carbonatados y no carbonatados), bebidas elaboradas con jugo de fruta, con o sin azúcar (jugos naturales, aguas frescas y jugos 100% de fruta) y la leche entera, en cuanto a los adultos del sexo masculino, el alcohol representa una cuarta bebida con alto aporte energético, en este contexto cabe mencionar que una dieta saludable no requiere líquidos para satisfacer las necesidades de energía y nutrientes. En consecuencia, el agua potable natural puede utilizarse para satisfacer casi todas las necesidades de líquidos de los individuos sanos.

Es por esto que basándonos en las recomendaciones sobre el consumo de bebidas para la población mexicana, propuesto por el Comité de Expertos para la Recomendación de Bebidas de la Secretaría de Salud de México, se evaluará el consumo de bebidas de la comunidad universitaria de la Universidad Veracruzana a través de encuesta aplicada, con el fin de detectar si el consumo de estas es elevado y dar recomendaciones sobre el consumo saludable y las repercusiones que puede tener en la salud del individuo y así poder promover el cambio en el consumo de bebidas calóricas por el consumo de bebidas más saludables.

OBJETIVO GENERAL

- Concientizar a la población universitaria sobre el consumo de calorías provenientes de los líquidos ingeridos.

Objetivo específicos

Evaluar por medio de una encuesta el consumo de calorías provenientes de los líquidos.

Brindar orientación nutricia para mejorar el consumo de bebidas saludables.

Realizar la campaña de consumo saludable de agua natural.

METODOLOGÍA

La presente propuesta se llevó a cabo en el área de Nutrición del Centro de Estudios y Servicios en Salud, donde se desarrolló un instrumento que se aplicara a la comunidad universitaria en los eventos en los cuales se participe como las ferias de salud realizadas en las facultades de la UV y en la consulta nutricia.

Una vez llenado el instrumento se evaluará con la base a los datos diseñada para conocer las calorías ingeridas a través de las bebidas y porcentaje de consumo que representa en la dieta de la persona de acuerdo a las respuestas. Se brindará la información de acuerdo a su resultado el cual se basó a una recomendación de una

dieta estándar de 2000kcal de la cual el % de consumo adecuado no debe repasar el 10% de la dieta, recomendación dada por el Comité de expertos para población mexicana dada la prevalencia de peso no saludable en México.

Si el rango de consumo es de 10% o menos se dará la siguiente recomendación, “su consumo de bebidas calóricas es lo adecuado, ya que el aporte de energía proveniente de bebidas no sobrepasa el 10% de la recomendación de energía en una dieta habitual”, y se orientara para seguir manteniendo dicho consumo a fin de reforzar los buenos hábitos.

Si el rango es por arriba de 10% se dará la siguiente recomendación, “su consumo de bebidas calóricas es elevado lo cual contribuye de manera notoria al exceso de ingestión calórica y esto es un factor importante en el desarrollo de sobrepeso y obesidad” así como también diabetes mellitus tipo 2, se orientará sobre el consumo saludable como parte de la campaña de prevención para padecerlas.

Instrucciones: Marca la opción correspondiente de acuerdo con tu consumo habitual.

1. ¿Qué cantidad de agua natural (sin sabor) consumes durante el día?
a) 6-8 vasos b) 3-5 vasos c) 1-2 vasos d) 0 vasos
2. ¿Qué cantidad de leche descremada o semidescremada consumes durante el día?
a) 0 vasos b) 1 vaso c) 2 vasos d) 3 o más vasos
3. ¿Qué cantidad de bebida a base de soya (sin azúcar o sabor) consumes durante el día?
a) 0 vasos b) 1 vaso c) 2 vasos d) 3 o más vasos
4. ¿Qué cantidad de café o té sin azúcar, ni edulcorantes consumes durante el día?
a) 0 tazas b) 1-2 tazas c) 3 tazas d) 4 o más tazas
5. ¿Qué cantidad de café o té con edulcorantes consumes durante el día?
a) 0 tazas b) 1 taza c) 2 tazas d) 3 o más tazas
6. ¿Qué cantidad de bebidas no calóricas con edulcorantes artificiales (refrescos de cola light, refresco light de sabores y aguas saborizadas sin azúcar) consumes al día?
a) 0 vasos b) 1 vaso c) 2 vasos d) 3 o más vasos
7. ¿Qué cantidad de jugo 100% natural sin azúcar añadida consumes durante el día?
a) 0 vasos b) ½ vaso c) 1 vaso d) 2 o más vasos
8. ¿Qué cantidad de leche entera consumes durante el día?
a) 0 vasos b) ½ vaso c) 1 vaso d) 2 o más vasos
9. ¿Qué cantidad de bebidas deportivas (Gatorade, o powerade en presentación de 600 ml) consumes durante el día?
a) 0 b) ¼ botella c) ½ botella d) más de 1 botella
10. ¿Qué cantidad de bebidas alcohólicas consumes durante el día?
a) 0 vasos b) ¼ vaso c) ½ vaso d) 1 o más vasos
11. ¿Qué cantidad de refresco consumes durante el día?
a) 0 vasos b) ¼ vaso c) ½ vaso d) 1 o más vasos
12. ¿Qué cantidad de aguas de sabor (de fruta o sobre) endulzadas con azúcar consumes durante el día?
a) 0 vasos b) ¼ vaso c) ½ vaso d) 1 o más vasos
13. ¿Qué cantidad de café con azúcar (lechero, capuchino, moka o algún otro sabor) consumes durante el día?
a) 0 tazas b) ¼ taza c) ½ taza d) 1 o más tazas

*Los edulcorantes pueden ser aspartame, sacarina, sucralosa y ~~stevia~~.

Figura 1. Imagen del Instrumento utilizado

CONCLUSIÓN

Debido a las altas tasas de obesidad y diabetes que enfrenta el país y su relación con el consumo de bebidas calóricas que es de los más elevados encontrados en el mundo el cual su aumento no tiene precedente en la historia mundial, estas bebidas proveen en esencia energía y pueden contribuir en grado significativo a un equilibrio positivo de energía. El gran consumo actual de

bebidas azucaradas contribuye de manera notoria al exceso de ingestión calórica y es un factor importante en el desarrollo de la obesidad en México. Si para resolver el problema debe reducirse el consumo de energía, la disminución del consumo de estas bebidas debe ser parte de la solución.

Es por esto que nuestro proyecto busca concientizar a la gente en cuanto a las repercusiones a su salud, que puede traer consigo el llevar un alto consumo de

estas bebidas calóricas, de esta manera evaluando su consumo podremos actuar motivando a un cambio en sus hábitos y modificando su patrón de consumo en cuanto a las bebidas altamente calóricas.

A la par se lanzará una campaña sobre el consumo de agua natural, resaltando la importancia que tiene para el metabolismo, las funciones fisiológicas normales y puede proporcionar minerales esenciales como el calcio, el magnesio y el flúor.

Y concientización sobre las consecuencias de la falta de agua corporal o deshidratación aguda que puede ser desde afectar los procesos cognitivos, estados de ánimo variables, disminuir la regulación térmica, reducir la función cardiovascular y afectar la capacidad para el trabajo físico. Por otro lado, se ha documentado que la deshidratación crónica eleva el riesgo de cáncer de la vejiga.

REFERENCIAS

1. Rivera JA, Muñoz Hernández O, Rosas Peralta M, Aguilar-Salinas CA, Popkin BM, Willett WC. (2008). Consumo de Bebidas para una Vida Saludable: Recomendaciones para la población Mexicana. Salud Pública México. 50:173-195.
2. Shamah T, Cuevas L, Gaona E, et al. (2016). Encuesta Nacional de Salud y Nutrición de Medio Cami-no 2016: Informe final de resultados. Instituto Nacional de Salud Pública. Cuernavaca: INSP.
3. Norma Oficial Mexicana NOM-043-SSA2-2012. Servicios básicos de salud. Promoción y educación para la salud en materia alimentaria. Criterios para brindar orientación. Secretaría de Salud; (mayo 2012) disponible en: http://dof.gob.mx/nota_detalle.php?codigo=5285372&fecha=22/01/2013
4. Panel on Dietary Refrence Intakes for Electrolytes and Water, S. C. o. t. S. E. o.D.R.I., Food and Nutrition Board, Institute of Medicine. 2004 Dietary Rerence Intakes for Water, Potassium, Sodium, Chloride, and Silfate. Washington DC: National Academy Press, 2004.

