



## **¿Sabes realmente qué contenido de azúcar tienen las bebidas azucaradas?**

Dra. S.P. Adriana Hernández Santana<sup>1</sup>

A la fecha es común considerar que la población global está afectada por una epidemia de obesidad, cuando anteriormente se señalaban a unos cuantos países desarrollados con este grave problema, como Estados Unidos y algunos países de Europa (1).

Cambios en sociedades tan grandes y culturalmente con un índice de masa corporal normal como China, ahora sufren de esta epidemia y de la diabetes, en proporciones alarmantes (1, 2), y en países de América Latina, donde las deficiencias de micronutrientes como hierro y vitamina A siguen siendo graves, la obesidad infantil y en adultos la obesidad continúa en crecimiento alarmante (3).

Son bien conocidos también los factores que ocasionan este grave problema de salud pública y desarrollo: urbanización, sedentarismo, alto consumo de alimentos procesados, entre otros (1).

Un estudio (4) sobre la relación en el aumento del suministro de energía alimentaria y la obesidad concluyó que en 56 países “el exceso de oferta y consumo de las calorías disponibles es probablemente el causante del aumento de peso en la mayoría de los países”. En la actualidad, las ventas y consumo de productos ultraprocesados se han incrementaron en un 48% entre 2000 y 2013 en América Latina (5).

No existen estudios actualizados en Honduras sobre el consumo de alimentos ultraprocesados; sin embargo, un estudio local (6) en jóvenes estimó que más del 40% de la muestra consumía bebidas carbonatadas y cereales comerciales de desayuno, aproximadamente 30% consumía donas, más del 25% consumía pan dulce y 19% presentaban sobrepeso y obesidad.

Un estudio reciente realizado en el Laboratorio de Nutrición Humana de la Escuela Agrícola Panamericana (7), en más de 520 productos procesados cuya información se recolectó en tres puntos de venta de Honduras, las bebidas con azúcar añadida formaron parte de la mayor cantidad de productos participantes (30%), dada la amplia variedad que se ofrece a los consumidores y que estos indudablemente demandan.

---

<sup>1</sup> Profesora Asociada en Nutrición Humana y Seguridad Alimentaria. Escuela Agrícola Panamericana Zamorano. [ahernandez@zamorano.edu](mailto:ahernandez@zamorano.edu)  
Elaborado el 23 de Febrero 2017.

Dentro de la categoría de bebidas con azúcar añadida de los productos examinados, los jugos y néctares fueron los de mayor participación (65%), seguido por las bebidas carbonatadas (12%).

De acuerdo a los resultados de la revisión del etiquetado nutricional de estos productos por porción y según los criterios de contenido de nutrientes críticos del modelo de perfil de nutrientes de la Organización Panamericana de la Salud/OPS/OMS (8), *el 98% de los jugos y néctares, 95% de las bebidas carbonatadas, 100% de los polvos para preparar bebidas y de los de té envasados presentan exceso de azúcares en su contenido.*

Del total de los 154 productos examinados de bebidas con azúcares añadidos, el 39% de los mismos también utiliza edulcorantes y 13% exceden el contenido de sodio, de los cuales el 64% de las mezclas para preparación de bebidas aportan la mayor proporción, seguido por el 22% de las bebidas energéticas y el 8% de los jugos y néctares. Esto los convierte en productos que contribuyen al exceso de oferta de azúcares añadidos, edulcorantes y sodio, que sumado a otros factores como la inactividad física, constituyen un alto riesgo para la salud (9), relacionados al síndrome metabólico, diabetes tipo 2, enfermedades cardiovasculares, entre otros.

De aquí la necesidad de continuar impulsando políticas, desde las locales como en la escuela hasta las políticas nacionales, relacionadas no solo con la venta de productos densos en energía como el incremento de impuestos, sino también con la educación e información a la población, para la elección consciente de los productos que consumen, además de incentivar mayor actividad física y el consumo de agua sin aditivos.

Zamorano<sup>2</sup>, consciente de esta realidad por estudios en estudiantes (10), empleados (11) y en comunidades vecinas (12), afronta con responsabilidad y entusiasmo el reto de la búsqueda de estrategias que tiendan al control y prevención de la obesidad en el entorno del campus así como la socialización de la información que dispone para incidir en políticas públicas que contribuyan al bienestar de la población en general, organizando y participando en diferentes actividades tanto de ámbito local como nacional.

En próximas oportunidades estaremos compartiendo resultados de la revisión de los productos restantes examinados. ¡Se consciente de lo que consumes y exige alimentos saludables! Revisa el etiquetado nutricional; cuida tu salud y la de tu familia, y comparte con ellos actividad física.

## Referencias

1. Popkin B, Adair L, Wen S. Global nutrition transition and the pandemic of obesity in developing countries. *Nutrition Reviews*® 2012;70(1):3–21. Doi:10.1111/j.1753-4887.2011.0045.x.
2. French P, Crabbe M. *Fat China: How Expanding Waistlines Are Changing a Nation.* London & New York: Anthem Press. 2010. <http://fatchina.anthempressblog.com>.

---

<sup>2</sup> Zamorano es miembro de la Red Iberoamericana de Universidades Promotoras de la Salud Pública y cuenta con su "Declaración Zamorano Saludable".

3. Galicia L, Grajeda R, López de Romaña D. Nutrition situation in Latin America and the Caribbean: current scenario, past trends and data gaps. Rev Panam Salud Pública. 2016;40(2): 104-13. <http://iris.paho.org/xmlui/handle/123456789/31182>.
4. Vandevijvere S, Chow C, Hall K, Umali E, Swinburn B. Increased food energy supply as a major driver of the obesity epidemic: a global analysis. Bull World Health Organ. 2015;93:446–456 Doi: <http://dx.doi.org/10.2471/BLT.14.150565>.
5. Organización Panamericana de la Salud. Consumo de alimentos y bebidas ultra-procesados en América Latina: Tendencias, impacto en obesidad e implicaciones de política pública. Washington, D.C. 2016.
6. Alvarenga, B. Determinación del patrón de consumo de alimentos y estado nutricional en jóvenes de 13 a 17 años de edad del instituto San Antonio de Oriente (El Jicarito), San Antonio de Oriente, Francisco Morazán, Honduras. 2015. Tesis Ing. E.A.P. Zamorano, Honduras. 44p
7. Hernández A, Di Iorio AB, Tejada OA. Honduras: contenido de nutrientes críticos en alimentos procesados según modelo de perfil de nutrientes OPS. 2016. En publicación.
8. Organización Panamericana de la Salud. Modelo de perfil de nutrientes. Washington, D.C. 2016.
9. Rippe JM, Angelopoulos TJ. Sugars, obesity and cardiovascular disease: results from recent randomized control trials. Eur J Nutr. 2016;55(2):45-53. Doi: 10.1007/s00394-016-1257-2.
10. Bayas A, Carrillo P, Castillo R. Evaluación del estado nutricional de los estudiantes de la Escuela Agrícola Panamericana. 2012. <http://hdl.handle.net/11036/871>
11. Hernández A, Di Iorio AB, Espinal R, Fuentes JI. Evaluación nutricional y metabólica en empleados de una Universidad en Honduras, C.A., 2016. En publicación.
12. Hernández A y col. Riesgo Nutricional en Honduras: ¿epidemia de síndrome metabólico? Caso de San Antonio de Oriente, Francisco Morazán. LithoPress. 2017.

**Adriana Hernández Santana, Dra. S.P.**  
Profesor Asociado, Nutrición Humana  
Departamento de Agroindustria Alimentaria  
(504) 2287-2000 ext. 2062  
[ahernandez@zamorano.edu](mailto:ahernandez@zamorano.edu)



Comprometidos a Alimentar al Mundo

[www.zamorano.edu](http://www.zamorano.edu)

[f](#) [t](#) [@](#) [v](#) /eapzamorano