

SALUD

# Jugos nada “naturales”

El consumo de bebidas azucaradas en los niños representa peligros para su futura salud

WENDY ACEVES VELÁZQUEZ

**E**l consumo de jugos industrializados durante la infancia impacta en obesidad en la etapa adulta. A pesar de que su consumo no está recomendado, una persona en promedio consume entre 15 y 18 litros al año de jugos de néctar, los cuales apenas contienen un 20 por ciento de fruta.

De acuerdo a un estudio realizado por el Instituto de Nutrición Humana, de la Universidad de Guadalajara, se comprobó que niños y adolescentes entre los 12 y 16 años que consumen más de 750 mililitros de dichos productos, aumentan hasta tres veces el riesgo de obesidad y 2.5 veces de sobrepeso.

“El riesgo de que un chico adolescente consuma más de una botella mediana de refresco, incrementa el riesgo de sobrepeso y obesidad, por lo que no existe ningún beneficio para la salud ni para la nutrición consumir estas bebidas”, indicó el doctor Édgar Vázquez Garibay, director del instituto.

Al incrementarse la concentración de insulina por consumir dulce, la cantidad de azúcar en la sangre disminuye. Este proceso causa que el niño vuelva a tener deseos de consumir bebidas endulzadas. Por ello, en preescolares y escolares no está recomendado ningún tipo de alimentos, sobre todo líquidos, con azúcares añadidos.

“Los niños consumen con frecuencia jugos industrializados que tienen aportes calóricos altos, por lo que eventualmente afectan sus hábitos de alimentación. No son recomendados, sobre todo en México, que tenemos severos problemas de desnutrición o en el otro extremo, de sobrepeso y obesidad”, explicó el especialista.

Las bebidas azucaradas (con edulcorantes calóricos), como los refrescos, jugos de néctar en tetrapack, bebidas energizantes y tés fríos endulzados, tienen altas cantidades de azúcar: aproximadamente 25 gramos de azúcar por cada 250 mililitros, lo cual equivale a 110 kilocalorías.

Estudios del Instituto Nacional de Salud Pública, que establecieron como medida estándar los 240 mililitros, han difundido que los jugos



▲ En México no existe regulación para las bebidas azucaradas.  
Foto: Archivo

de néctar tienen hasta 153 kilocalorías por cada porción. En el caso de los refrescos negros, entre 100 y 105 kilocalorías. La recomendación en adultos es que no se consuman más de 500 mililitros diarios. Para los niños deberían estar prohibidos. En el caso de los jugos naturales, tienen concentraciones bajas de azúcar. En promedio 50 kilocalorías por porción. Éstas y el agua natural deberían suplir a las bebidas azucaradas.

Los edulcorantes no nutritivos o no calóricos, es decir, los llamados sustitutos de azúcar, aprobados por la *Food and Drug Administration* (FDA), tienen un dulzor elevado, entre 200 y 600 veces, y son mayormente utilizados por adultos con la idea de que consumen menos calorías. Sin embargo, no tienen un efecto favorable cuando se quiere bajar de peso o como alternativa dietética.

“En niños definitivamente no están indicados, salvo en dos situaciones: diabetes tipo I en infantes y en problemas de salud dental”.

## Prohibiciones internacionales

Algunos países trabajan en restringir al máximo el consumo de edulcorantes en las bebidas. En Nueva York se pretende prohibir el consumo de bebidas azucaradas a través de impedir la venta de bebidas de gran tamaño (mayores a 464 mililitros) en cines, estadios, restaurantes, franquicias de comida rápida y carritos ambulantes.

La propuesta fue impulsada por el alcalde de esta ciudad, Michael Bloomberg. Será votada por el consejo municipal de salud en este mes y en caso de aprobarse entraría en vigor en marzo de 2013.

En México no existe regulación en particular sobre bebidas azucaradas. El único esfuerzo realizado lo considera la ley antiobesidad, aprobada a finales de 2010 por el Senado de la República, y la cual prohíbe la venta y publicidad de comida chatarra, incluidos los refrescos en las escuelas. \*