

HECHOS SOBRE LA INGESTA DE AZÚCAR

En los últimos **15 años**, el consumo de azúcares agregados en los Estados Unidos ha disminuido en casi un **25%**, de 21 cucharaditas equivalentes por día a 16.1 cucharaditas equivalentes por día.¹

Las bebidas endulzadas de forma calórica, como los refrescos, el té y las bebidas de frutas, son la principal fuente de azúcares añadidos en la dieta en todos los grupos de edad (mayores de 2 años), y representan casi la mitad de las calorías de azúcares añadidos.² Si bien estas bebidas siguen siendo mayor contribuyente a la ingesta de azúcares agregados, recientemente ha habido una disminución significativa en el consumo de bebidas endulzadas con calorías desde 1999.³

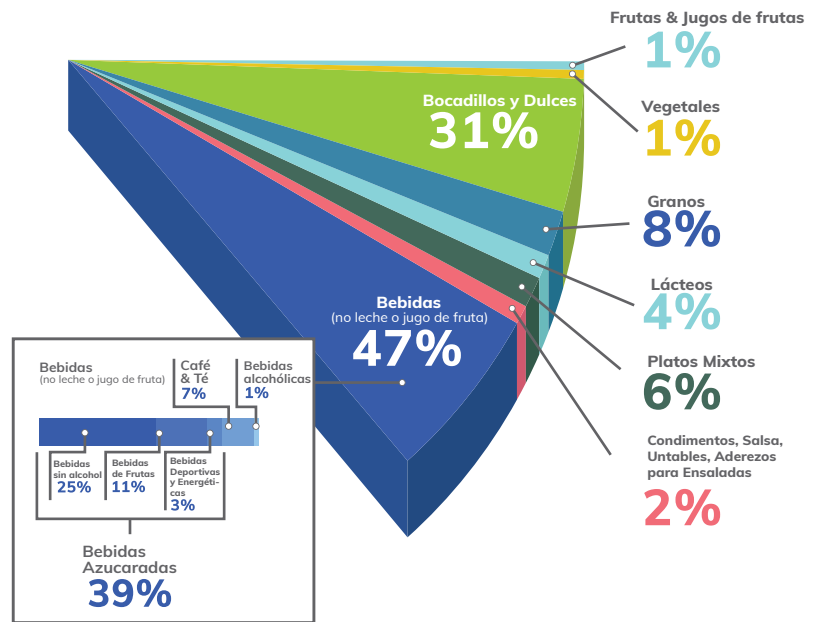
En 2016, se informó que los azúcares agregados representaban aproximadamente el 12,6% de las calorías totales, un poco por encima de las recomendaciones dietéticas para estadounidenses de 2015-2020 de 10% de calorías de azúcares agregados por día.^{1,2,4}

PORCENTAJE DE CALORÍAS DE AZÚCAR AÑADIDO^{1,2,5}

AÑO	% DE CALORÍAS DE AZÚCAR AÑADIDO
1999-2000	18.1
2001-2002	17.1
2003-2004	15.9
2005-2006	14.5
2007-2008	14.6
2009-2010	13.9
2011-2012	14.1
2013-2014	13.4
2015-2016	12.6

AZÚCAR Y LA DIETA

FUENTES DE AZÚCARES AGREGADOS⁴



Los azúcares agregados se encuentran en una variedad de alimentos y bebidas para diferentes razones, muchas veces por funciones más allá de la dulzura.

DESGLOSE DE LOS NÚMEROS

TAMAÑO DE PORCIÓN DE AZÚCAR

2 cucharaditas en una porción	30 calorías en una porción	8 gramos en una porción
15 calorías en una cucharadita	4 gramos en una cucharadita	4 calorías por gramo

RECOMENDACIONES DE INGESTA

De acuerdo con las Directrices dietéticas para estadounidenses 2015-2020, 4 una dieta saludable incluye hasta el 10% de las calorías de los azúcares agregados, lo que deja espacio para los azúcares en alimentos nutritivos y dulces y golosinas ocasionales. En una dieta de 2000 calorías, esto equivale a 200 calorías, 50 gramos o 12.5 cucharaditas

UNA PEQUEÑA HISTORIA...

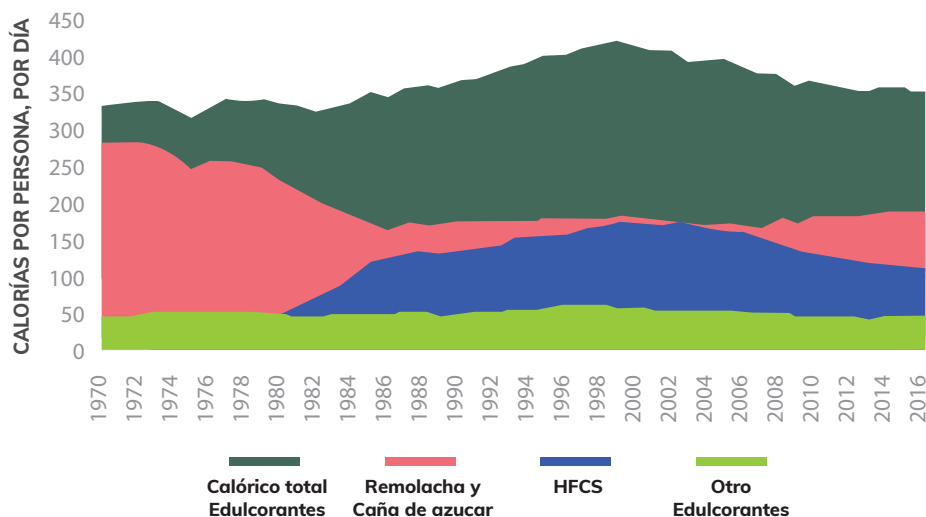
En la década de 1990, el consumo de azúcares añadidos aumentó considerablemente a medida que aumentó el consumo de refrescos y los fabricantes se apresuraron a reformular y desarrollar nuevos productos durante la "era baja en grasas". Eliminar la grasa de un producto requiere reemplazarlo con algo. Lo mismo es cierto para eliminar el azúcar. Los datos han demostrado que el efecto de oscilación de la restricción de nutrientes individuales solo conduce a una compensación calórica sobre la de otro, ya sea azúcar para grasas o viceversa.^{6,7}

SIN EMBARGO – desde 1999, el consumo de azúcares agregados ha disminuido significativamente en los Estados Unidos.^{1,2,5}

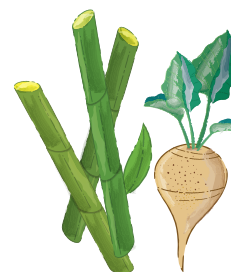
Mientras los datos dietéticos han sido recogidos, la ingesta de azúcares añadidos nunca ha estado por debajo del 10%.⁸



CONSUMO DE DULCES CALORICOS EN ESTADOS UNIDOS, 1970-2016⁷



Datos de ingesta para azúcares agregados totales es una combinación de las ingestas de todos los edulcorantes calóricos incluidos azúcar, jarabe de maíz alto en fructosa, miel, jarabe de arce y otros.



Azúcar de remolacha y azúcar bastón junto con alto en fructosa el jarabe de maíz es el mayores contribuyentes al total agregado azúcares

DE DÓNDE VIENEN ESTOS NÚMEROS?

Lo que comemos en los Estados Unidos (WWEIA) captura la ingesta dietética de EE. UU. como parte de la Encuesta Nacional de Examen de Salud y Nutrición (NHANES). Esta encuesta se realiza cada dos años en asociación con el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA) y los Servicios de Salud y Humanos (HHS) para evaluar el estado de salud y nutricional de los estadounidenses.

Disponibilidad de alimentos ajustada a la pérdida es otro proxy para estimar la ingesta. Este número se calcula utilizando la disponibilidad de alimentos y nutrientes para el consumo y considera la pérdida o el desperdicio estimados. La tendencia a la baja en la disponibilidad refleja las estimaciones de consumo de NHANES.

1. Servicio de Investigación Agrícola del Departamento de Agricultura de EE. UU., Centro de Investigación de Nutrición Humana de Beltsville, Grupo de Investigación de Encuestas de Alimentos. Tablas de datos de WWEIA. Disponible en: <https://www.ars.usda.gov/northeast-area/beltsville-md-bhnrc/beltsville-human-nutrition-research-center/food-encuestas-research-group/docs/wweia-data-tables/>. Consultado el 10 de octubre de 2018.

2. Servicio de Investigación Agrícola del Departamento de Agricultura de EE. UU., Centro de Investigación de Nutrición Humana de Beltsville, Grupo de Investigación de Encuestas de Alimentos. Patrones de alimentos Equivalentes Bases de datos y conjuntos de datos. Disponible en: <http://www.ars.usda.gov/Services/docs.htm?docid=23869>. Actualizado el 20 de septiembre de 2018. Consultado el 10 de octubre de 2018.

3. Beverage Digest Fact Book, 23ª edición. Zenith International; Mayo 2018.

4. Departamento de Salud y Servicios Humanos de EE. UU., Departamento de Agricultura de EE. UU. Pautas dietéticas 2015-2020 para estadounidenses. 8a ed. Disponible en: <http://health.gov/dietaryguidelines/2015/guidelines/>. Publicado en diciembre de 2015. Consultado el 10 de octubre de 2018.

5. Welsh JA, Sharma AJ, Grellinger L, Vos MB. El consumo de azúcares agregados está disminuyendo en los Estados Unidos. *Soy J Clin Nutr.* 2011; 94 (3): 726-734.

6. Sadler MJ, McNulty H, Gibson S. Balancín con azúcar: una revisión sistemática de la evidencia. *Crit Rev Food Sci Nutr.* 2014; 55 (3): 338-356.

7. Servicio de Investigación Económica del Departamento de Agricultura de EE. UU. Sistema de datos de disponibilidad de alimentos (per cápita): documentación de disponibilidad de alimentos ajustada a las pérdidas. Disponible en: <https://www.ers.usda.gov/data-products/food-availability-per-capita-data-system/loss-adjusted-food-availability-documentation/>. Actualizado el 29 de octubre de 2018. Consultado el 18 de febrero de 2019.

8. Departamento de Agricultura de los EE. UU., Centro de Política y Promoción de la Nutrición. Contenido de nutrientes del suministro de alimentos de EE. UU., 1909-2010. Disponible en: <https://www.cnpp.usda.gov/USFoodSupply-1909-2010>. Consultado el 10 de abril de 2018.