



Fotos portada de sección y superior: ©Depositphotos.

Los niños españoles consumen más del doble del azúcar diario recomendado por la OMS

28-06-2023

Una investigación de la Universidad de Granada ha evaluado la densidad nutricional de los alimentos que aportan azúcares añadidos a la dieta de los niños y niñas en España, utilizando índices adaptados *ad hoc* por los investigadores, bases de datos nutricionales y etiquetados de alimentos comercializados. El resultado es que los menores consumen más del doble de azúcares añadidos de los que recomienda la OMS y de éstos, sólo el 35% procede de alimentos con elevada densidad nutricional.

Los niños y niñas consumen al día más del doble de azúcares añadidos de las recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud (OMS): 55,7 gramos/día, muy por encima del máximo de 25 gramos/día que recomienda el organismo internacional. Así se desprende de un estudio observacional realizado por investigadores del Instituto de Nutrición y Tecnología de los Alimentos 'José Mataix Verdú', de la Universidad de Granada, que ha sido publicado en la revista norteamericana 'Nutrients' y cuyos resultados se presentaron el pasado 25 de mayo.

El estudio, que ha contado con la participación de 1.775 familias con hijos e hijas entre 7 y 12 años a través de una encuesta distribuida *online* concluye que es necesario revisar la dieta del menor para privilegiar la presencia de alimentos con mayor densidad nutricional y menor aporte de azúcares añadidos, así como perseverar en la estrategia de reformulación de productos por parte de la industria alimentaria.

El 65% del azúcar añadido procede de alimentos con baja densidad nutricional

De acuerdo con los resultados, el 65% de los azúcares añadidos consumidos diariamente por los niños españoles procede de alimentos y/o productos con baja densidad nutricional: el azúcar blanco, mermeladas, salsas, golosinas, cacao en polvo, refrescos, helados, galletas, néctares de fruta, pastelería y bollería industrial, barras de chocolate, bizcochos y repostería casera, bebidas energéticas y/o para deportistas.

El otro 35% de los azúcares añadidos consumidos diariamente por los niños españoles procede, por el contrario, de alimentos y/o productos con mayor densidad nutricional. De densidad media, postres lácteos, bebidas vegetales y yogures azucarados o saborizados; y de densidad alta, batidos envasados con al menos un 90% de leche, cereales de desayuno y leches infantiles enriquecidas.

Según los datos del estudio y del índice NDIS, la leche es el alimento más consumido por los niños españoles y cuenta con una densidad nutricional muy alta –solo mejorada por las leches infantiles enriquecidas, que son el alimento con mayor aporte de nutrientes esenciales por ración–. La leche aporta proteínas de alto valor biológico, calcio, fósforo, magnesio, potasio, zinc, vitamina A, riboflavina y niacina, nutrientes esenciales para su etapa de desarrollo y crecimiento.

En el caso de los cereales de desayuno, obtienen una valoración nutricional alta y aportan el 5,9% de los azúcares añadidos consumidos cada día (3,3 g / día). Lo mismo ocurre con los batidos con al menos un 90% de leche, que también aportan estos nutrientes en cantidades similares con la diferencia de que contienen azúcares añadidos –aportan el 6% de los azúcares añadidos consumidos cada día (3,4 g / día)–, por lo que podrían mantenerse en la dieta, ya que cuentan con un índice de densidad nutricional alto, siempre que exista un consumo global de azúcares añadidos por debajo de las recomendaciones establecidas por la OMS.

Por el contrario, las galletas y el cacao en polvo, que contienen más de 10,3 g/ración y 7,3g/ración de azúcares añadidos respectivamente, son consumidos con alta frecuencia (entre 4 y 6 veces a la semana) y, en consecuencia, son los dos alimentos que mayor cantidad de azúcares añadidos aportan cada día a la dieta de los niños españoles. Sin embargo, ambos alimentos no contribuyen significativamente al aporte de nutrientes esenciales por su baja densidad nutricional.

Errores de percepción de los padres

El estudio revela que no todos los padres tienen una visión clara sobre el perfil nutricional de los alimentos que consumen sus hijos e hijas. De hecho, es significativo que productos que aportan alta cantidad de azúcares añadidos por ración (por encima de 15 g / ración) y que tienen baja densidad nutricional (

Es particularmente llamativo el caso de los bizcochos y de la repostería casera, que los padres valoran con un perfil nutricional bueno, equivalente al de las leches enriquecidas infantiles o las bebidas vegetales, cuando aportan 17 g de azúcar añadido por ración y tienen un bajo índice de densidad nutricional. O el de las galletas, consumidas ampliamente por la mayoría de niños, que son percibidas positivamente, a pesar de aportar más de 10 g de azúcar añadido por ración.

Las leches infantiles enriquecidas son la categoría con mayor densidad nutricional de las analizadas –duplica a la leche básica en el índice de aporte de nutrientes–, aportando una baja cantidad de azúcares añadidos (EsNnuPi (Estudio Nutricional en Población Infantil Española).

Propuestas para reducir el consumo de azúcares añadidos

Una de las principales conclusiones de este trabajo es que el valor nutricional de un alimento no debe evaluarse sólo en función del azúcar que contiene, sino que deben considerarse el resto de nutrientes que éste puede aportar a la dieta, es decir, su densidad nutricional. *“Se debe concienciar a la población para disminuir el consumo de todos los productos que contienen azúcares añadidos, prioritariamente de aquellos con baja calidad nutricional. En el contexto de una dieta saludable y nutricionalmente adecuada, se podría mantener un consumo ocasional (1-2 raciones/semana) de productos con calidad nutricional baja, siempre que el contenido de azúcares añadidos sea bajo o moderado”,* apunta **Jesús Francisco Rodríguez**, director del estudio. Por otro lado, añade, *“se debería fomentar una menor presencia en la dieta de productos que están aportando cantidades significativas de azúcares añadidos en favor de otros similares o equivalentes sin azúcares añadidos, por ejemplo el yogur natural en lugar del yogur azucarado o saborizado; la reformulación de los productos que aportan azúcares añadidos y que son altamente consumidos; y la mejora del etiquetado nutricional, que debe ofrecer más información del aporte real de azúcares añadidos y minimizar la confusión con los azúcares naturalmente presentes”.*

Por otra parte, según los autores del estudio, la realidad sobre el valor nutricional de los alimentos no se corresponde con la percepción de los padres ya que a lo hora de elegir un producto se centran sobre todo en su contenido de azúcar. Así, *“son necesarias campañas de educación nutricional dirigidas tanto a padres como a niños para concienciarles de que la calidad de un alimento no debe evaluarse solo por el azúcar que contiene, sino que también deben considerarse otros nutrientes básicos que contribuyen a favorecer una dieta saludable y equilibrada”,* explica Rodríguez Huertas.

• Referencia bibliográfica:

- ‘Added Sugar Consumption in Spanish Children (7–12 y) and Nutrient Density of Foods Contributing to Such Consumption: An Observational Study’.
- Marta Palma-Morales, María Dolores Mesa-García and Jesús R. Huertas
- Nutrients 2023, 15(3), 560.

Noticias Relacionadas

- ¿Cuál es la mejor alternativa al azúcar para mantener una dieta saludable?
- El azúcar no debería superar el 5% de las calorías de la dieta, el equivalente a 6 terrones
- Guía de recomendaciones para la alimentación de las personas mayores en residencias
- Los edulcorantes tras el informe de la OMS: seguros sí, pero no recomendables

