

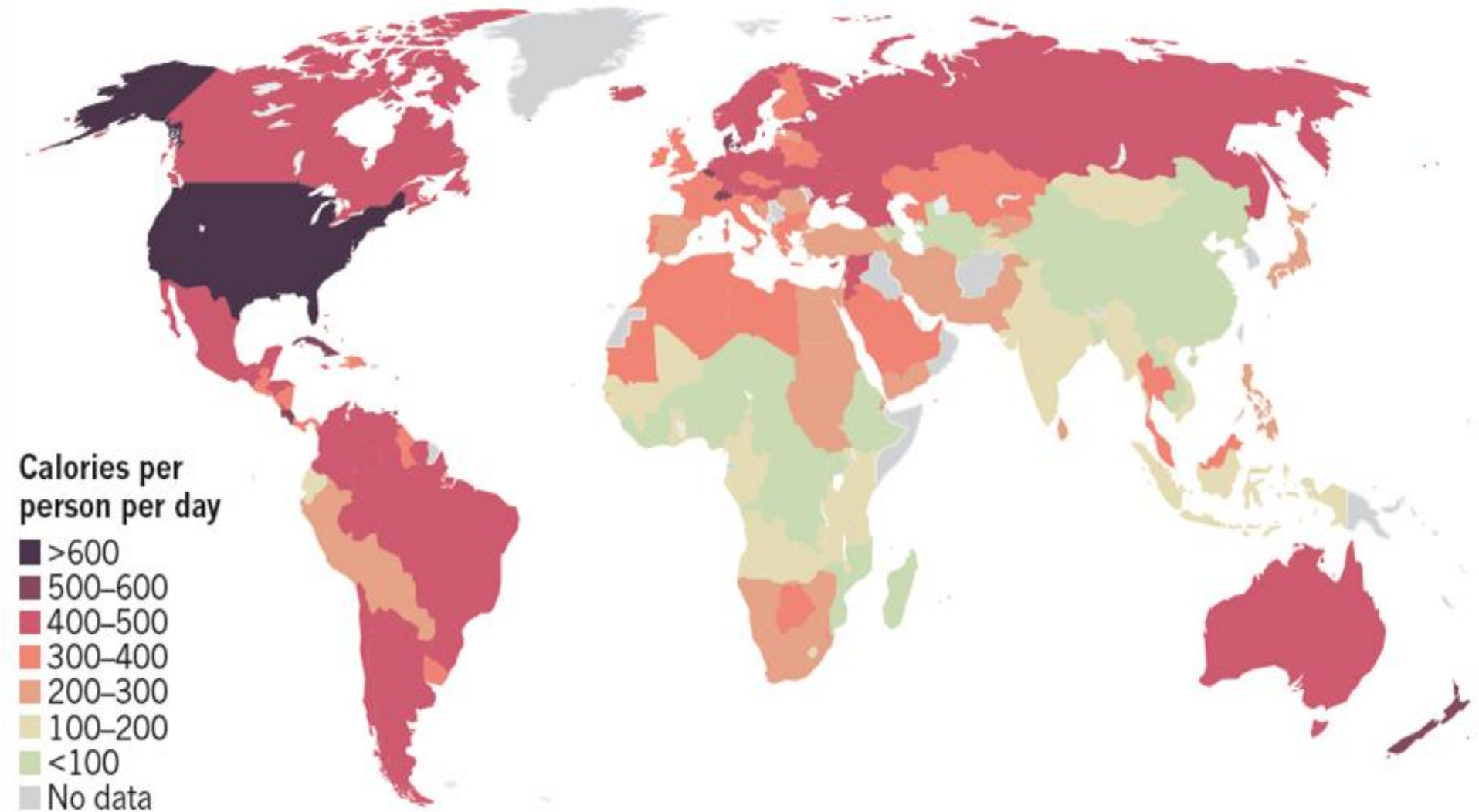
CONSUMO APARENTE DE AZÚCARES

- Mirta Crovetto Mattassi
- Msc Ciencias de la Nutrición Mención Planificación en Alimentación y Nutrición
- Msc Nutrición Humana y Calidad de los alimentos
- Dra (@) en Nutrición Humana
- Centro de Estudios Avanzados (CEA)
- Universidad de Playa Ancha, Valparaíso
- mcrovetto@upla.cl
- mirtacrovetto@gmail.com



ALIMENTOS PROCESADOS

Mapa consumo azúcar



A considerar

- **La Asociación Americana del Corazón**
- **100kcal mujeres = 5-6 cdtas diarias**
- **150kcal hombres = 8-9 cdtas diarias**

• Fuente: Asociación Americana del Corazón

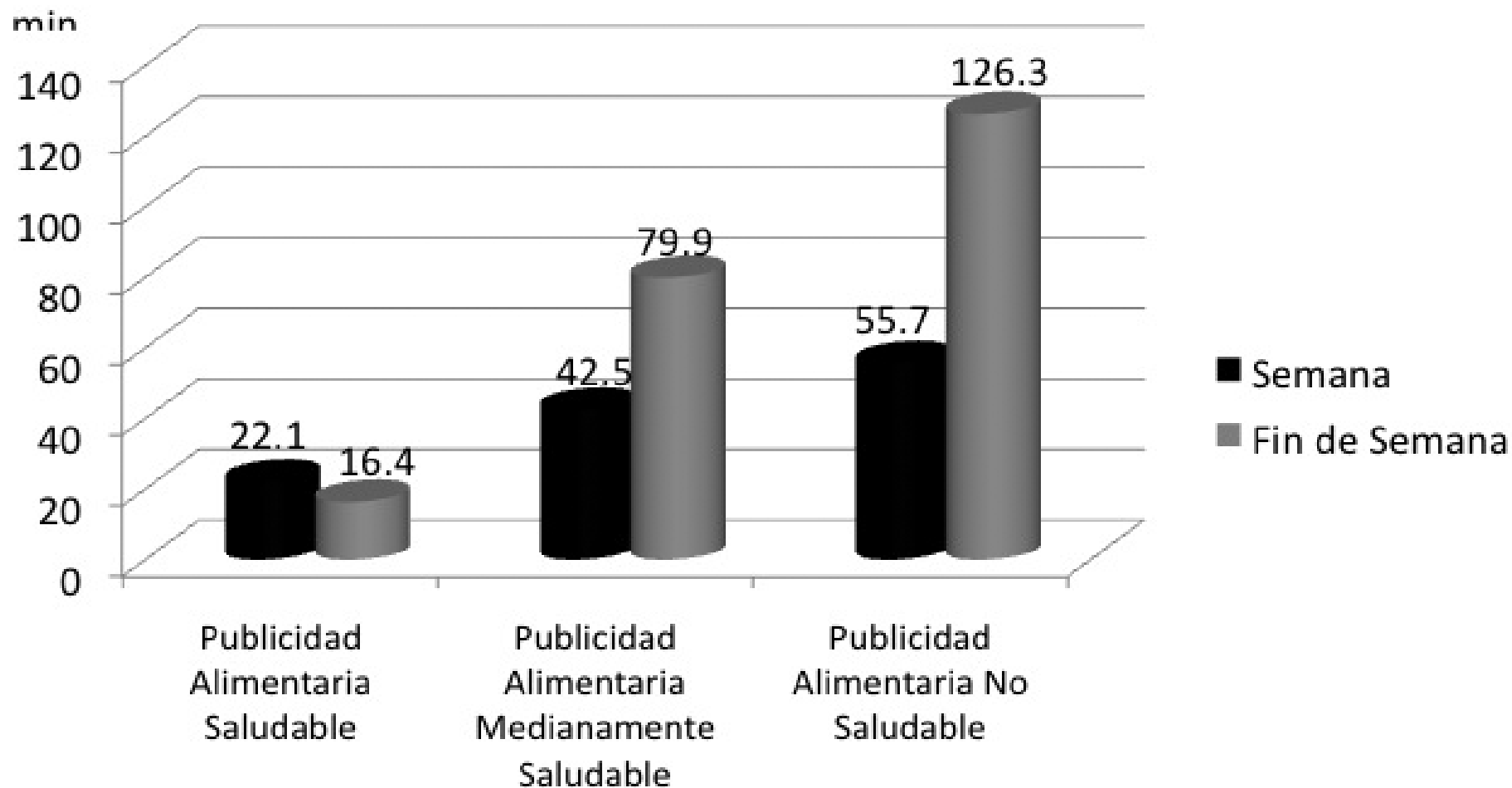
AZÚCARES

- **La recomendación actual de la Organización Mundial de la Salud indica que el consumo de azúcar agregada debe representar menos del 10% del total de energía consumida en un día por una persona.**
- **Esto equivale a 50 gramos de azúcar por día (10 cucharaditas) para una dieta promedio de 2000 kcal.**
- **OMS(2012) “Lineamientos para el consumo de azúcares” indica que el consumo de azúcar agregada debe representar menos del 5% del total de energía consumida en un día por una persona**
 - **25 gramos de azúcar por día (5 cucharaditas) en una persona adulta con IMC Normal.**
- **1 botella de gaseosa 600ml aporta en promedio 65 gramos de azúcar, que equivalen a 13 cucharaditas de azúcar.**

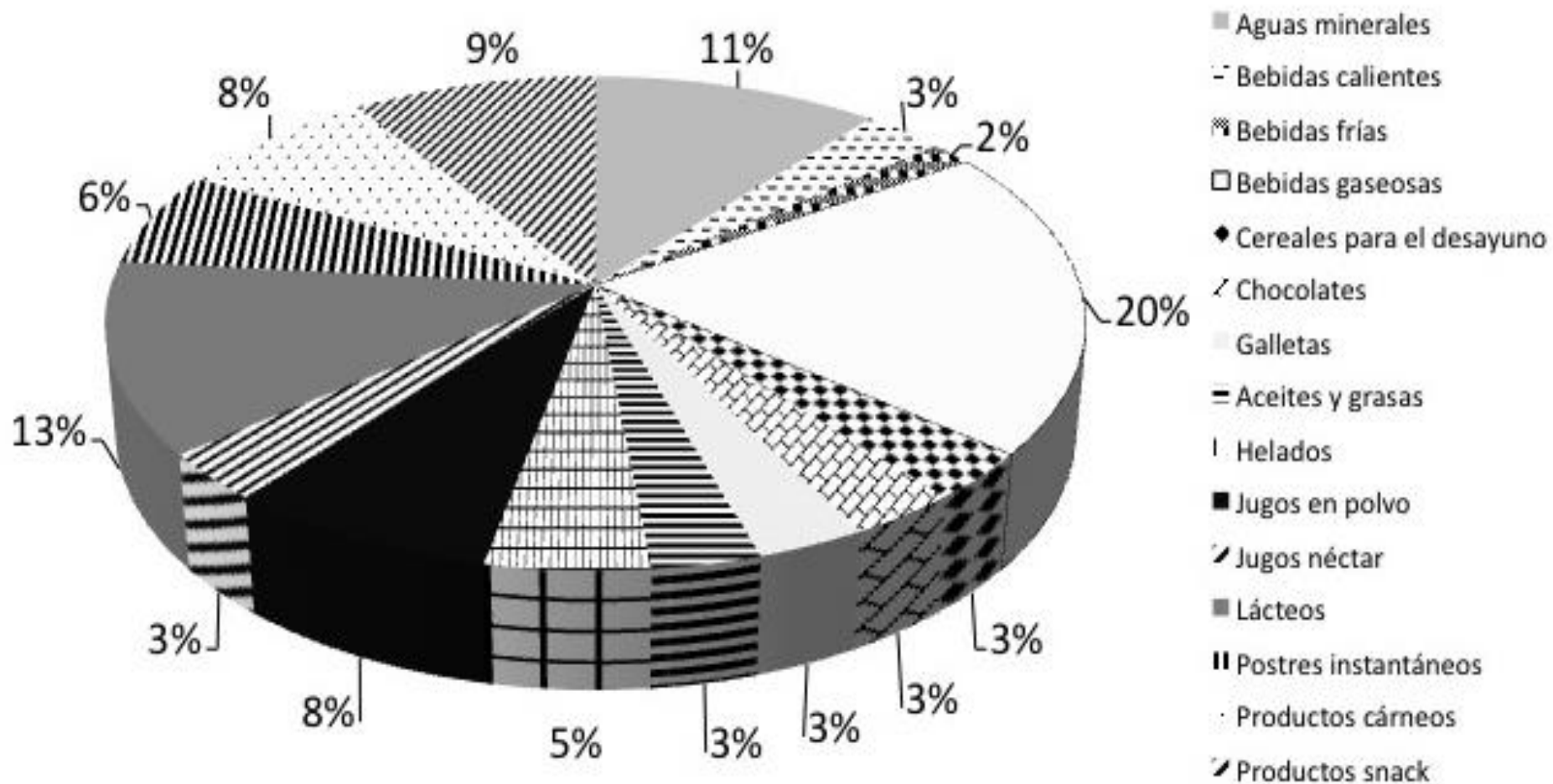
PREGUNTAS

- ¿QUIENES PROMUEVEN EL CONSUMO?
- ¿PORQUE SE PROMUEVE EL CONSUMO?
- ¿A QUIEN BENEFICIA ESTE CONSUMO?
 - ¿A QUIEN AFECTA ESTE CONSUMO?
 - ¿CUAL ES LA POBLACIÓN OBJETIVO?
 - ¿QUIEN PONE LOS LIMITES?
- ¿LAS REGULACIONES ACTUALES PERMITEN RAYAR LA CANCHA?
 - ¿QUIEN PAGA LA CUENTA?

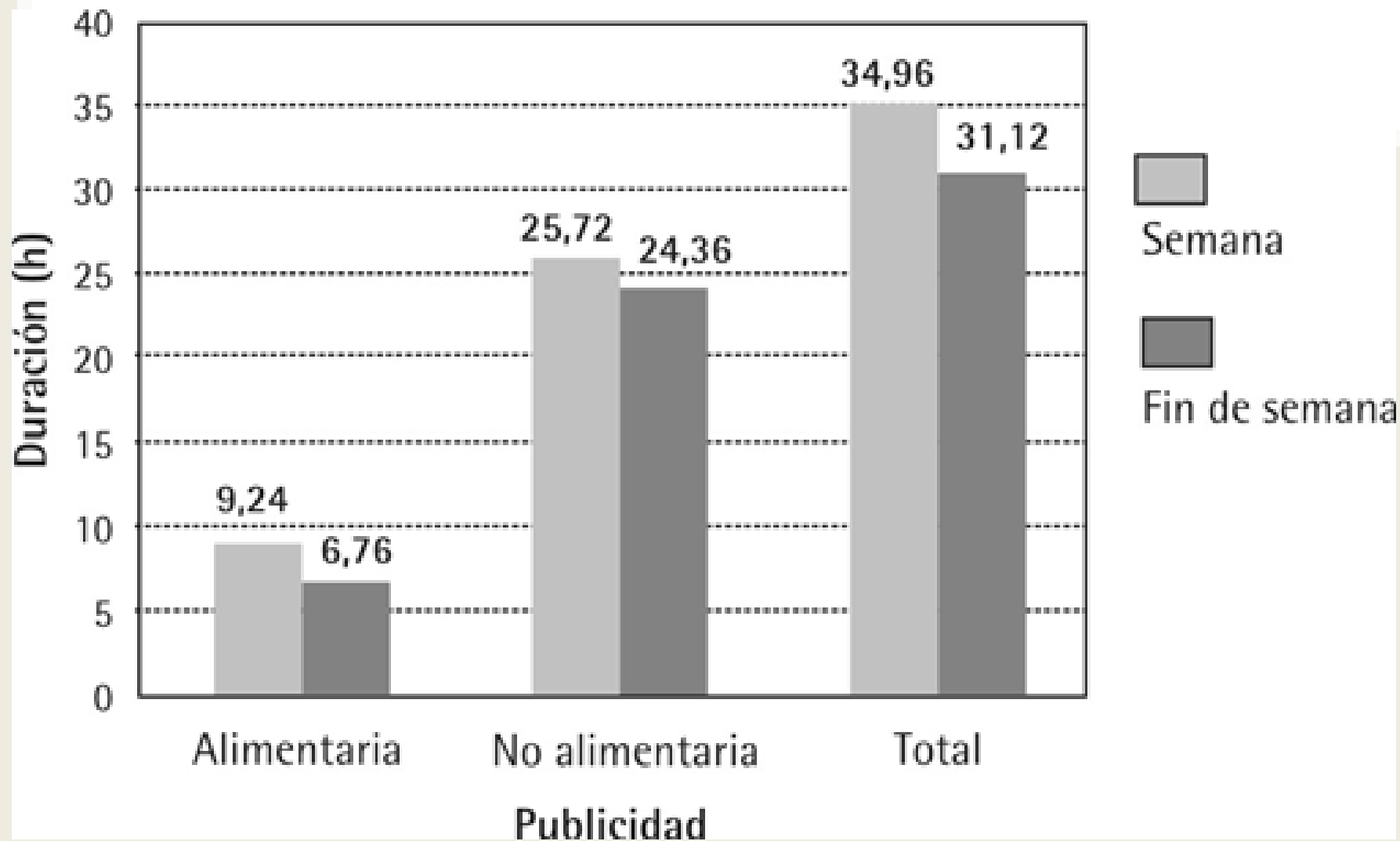
DURACIÓN DE LA PUBLICIDAD ALIMENTARIA EMITIDA POR LOS CANALES DE TELEVISIÓN ASOCIADOS A ANATEL, DIFERENCIADO POR DÍA DE SEMANA Y FIN DE SEMANA, EXPRESADO EN MINUTOS.



TIPO DE ALIMENTOS PUBLICITADO EN EL TOTAL DE PUBLICIDAD ALIMENTARIA EMITIDA POR LOS CANALES



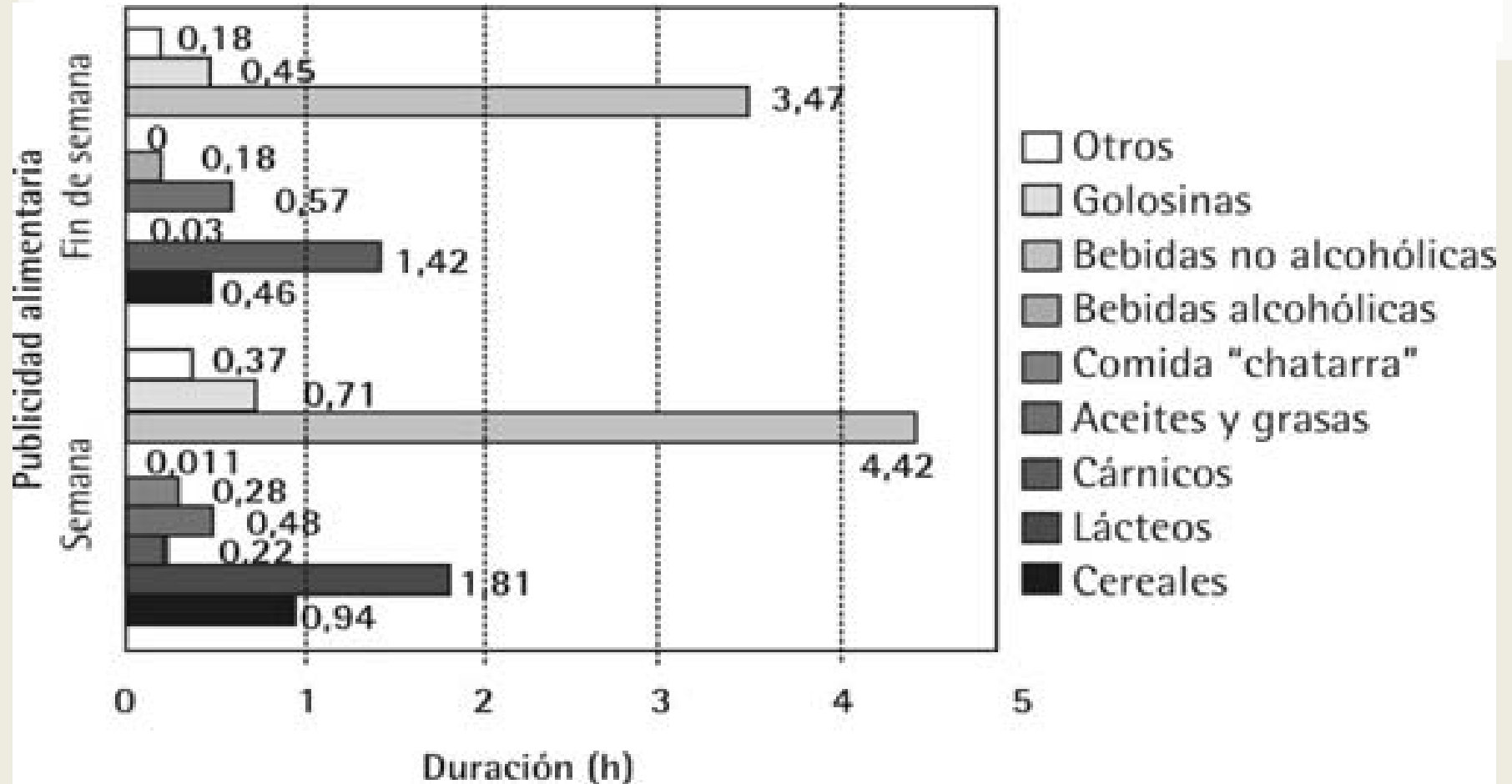
Duración en horas (h) de la programación publicitaria durante la semana y el fin de semana.



Crovetto et al Clasificación de la publicidad alimentaria de los canales de la Asociación Nacional de Televisión de Chile durante noviembre del 2010

Rev Esp Nutr Comunitaria 2013;19(1):6-12

DURACIÓN EN HORAS (H) DE LA PUBLICIDAD ALIMENTARIA EN GRUPOS DE ALIMENTOS DURANTE LA SEMANA Y FIN DE SEMANA





WARNING

**IT'S HARD TO BE A LITTLE GIRL
IF YOU'RE NOT.**

Stop childhood obesity. strong4life.com

© 2012 THE UNIVERSITY OF TEXAS SYSTEMS. ALL RIGHTS RESERVED.



WARNING

**FAT PREVENTION BEGINS AT HOME.
AND THE BUFFET LINE.**

Stop childhood obesity. strong4life.com

© 2012 THE UNIVERSITY OF TEXAS SYSTEMS. ALL RIGHTS RESERVED.

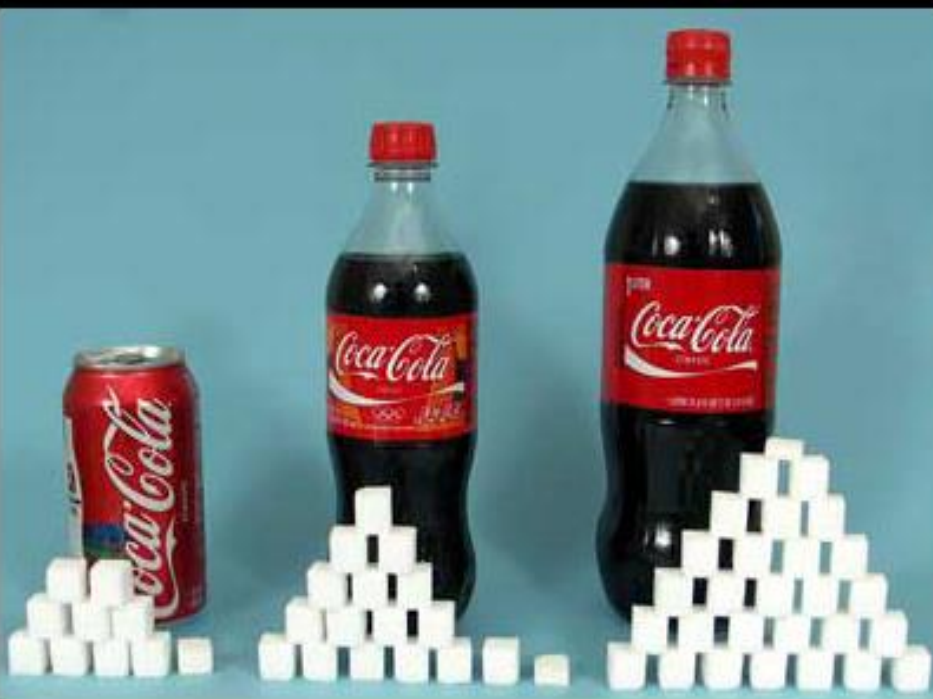
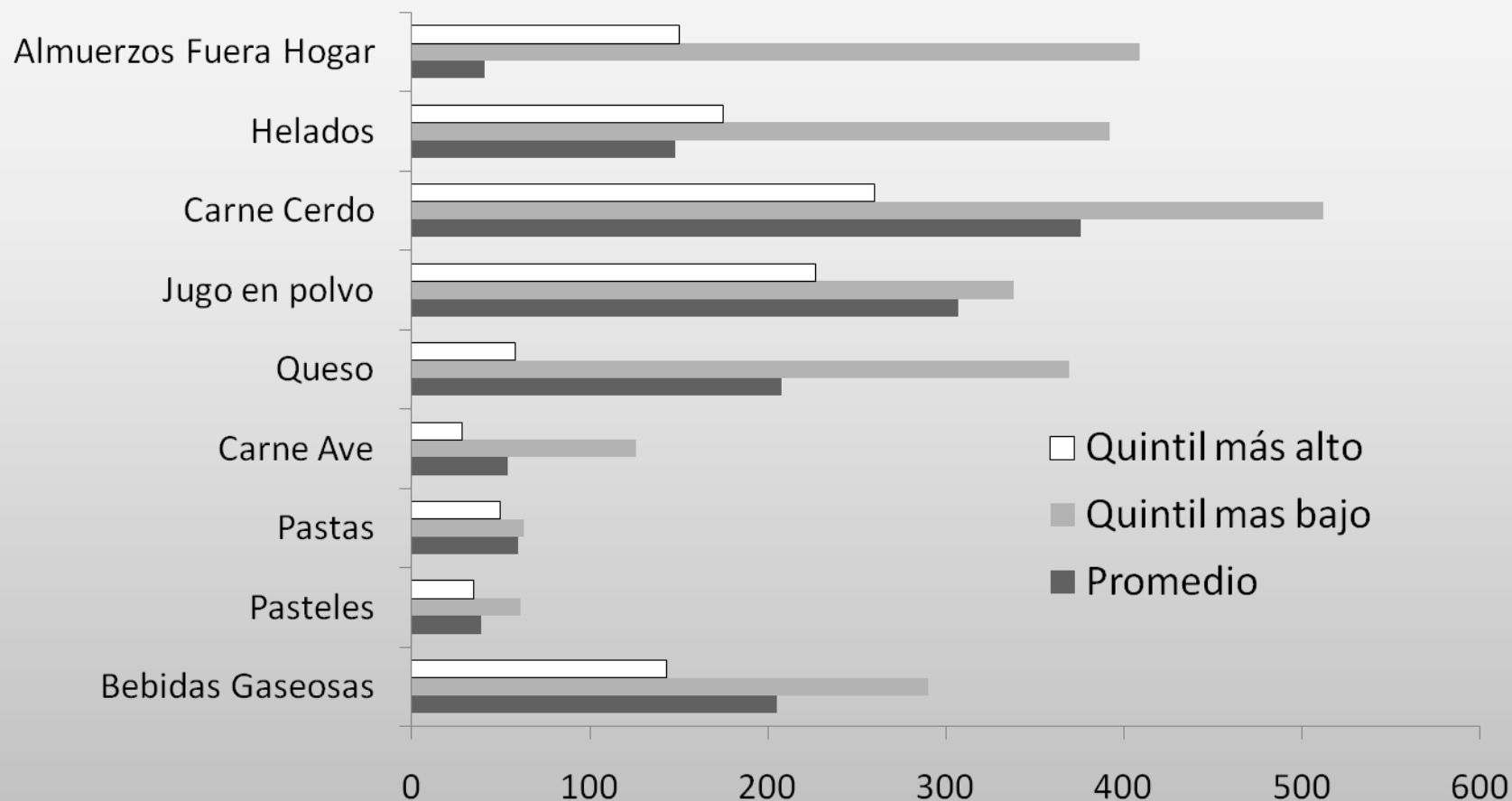


FIGURA 1

Consumo aparente de energía. Principales aumentos por producto en relación al basal. Promedio, Quintil más bajo y quintil más alto. Gran Santiago 1987-1998(.%).



Crovetto M, Uauy R Rev. méd. Chile v.138 n.9 Santiago sep. 2010

Cambios en el consumo aparente de nutrientes en el Gran Santiago 1988-1997 en hogares según ingreso y su probable relación con patrón de enfermedades crónicas no transmisibles

EVOLUCIÓN DEL GASTO ABSOLUTO Y RELATIVO EN ALIMENTOS PROCESADOS Y NATURALES. GRAN SANTIAGO. 1987-2007. TOTAL HOGARES Y QUINTILES DE INGRESO II Y V. EN PESOS (*) Y PORCENTAJE (%).

	TH		TH		QII		QII		QV		QV	
	1987		2007		1987		2007		1987		2007	
	\$	%	\$	%	\$	%	\$	%	\$	%	\$	%
Gasto alimentos procesados	42.457	38	90.436	56	21.843	31	59.088	48	95.762	51	180.390	67
Gasto alimentos naturales	62.616	62	70.346	44	48.606	69	64.856	52	82.468	49	87.112	43
Gasto total alimentos	105.173	100	160.782	100	70.449	100	123.944	100	188.230	100	267.502	100

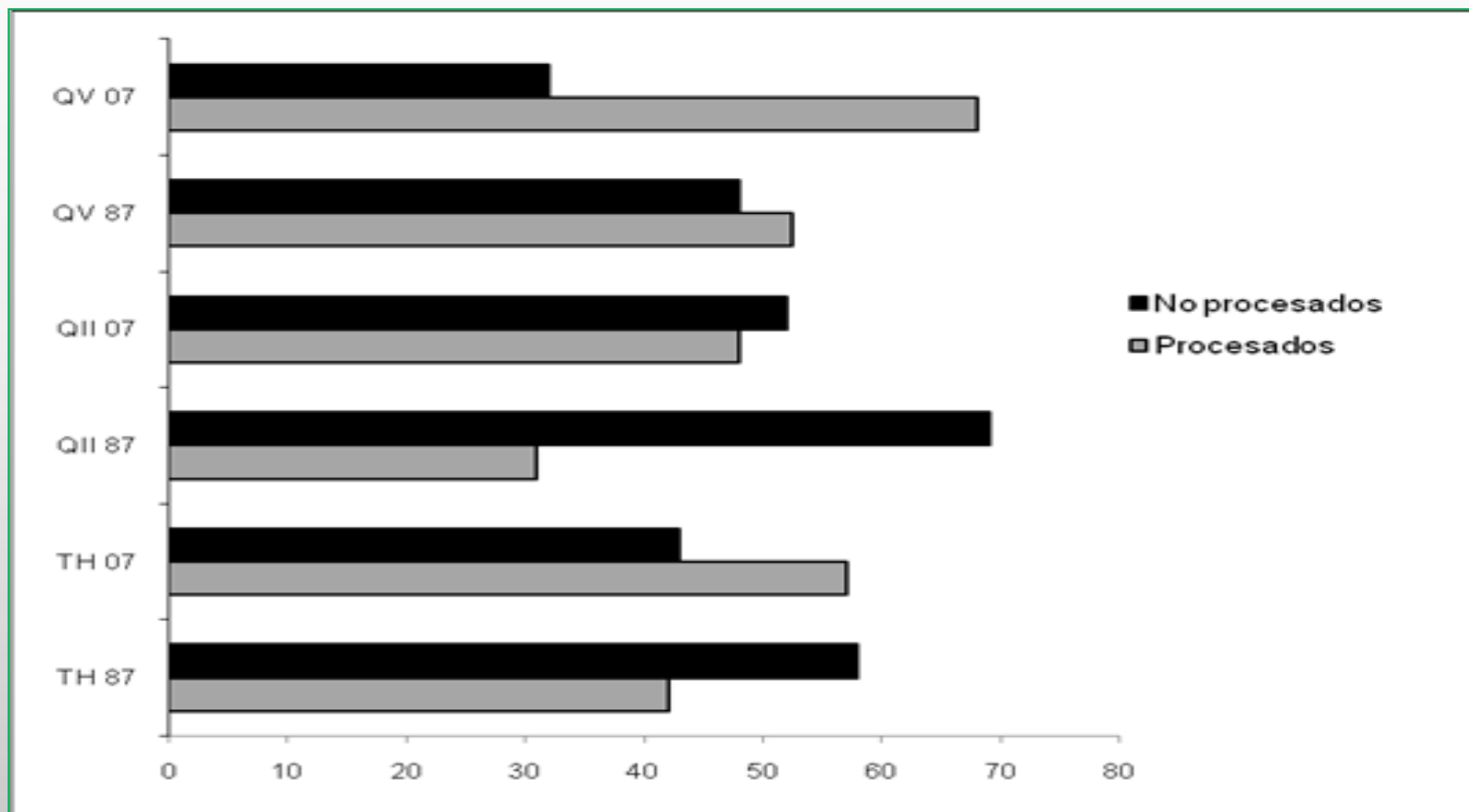
(*) En pesos abril de 2007. Deflectado por IPA

Crovetto M, Uauy R Rev Med Chile 2012; 140: 305-312
Evolución del gasto en alimentos procesados en la población del Gran
Santiago en los últimos 20 años

	TH	TH	TH	QII	QII	QII	QV	QV	QV
	1986-87	1996-97	2006-07	1986-87	1996-97	2006-07	1986-87	1996-97	2006-07
	%	%	%	%	%	%	%	%	%
Pan, pastas, cereales, papas	22,8	18,7	18,5	30,4	22,7	22,4	15,8	16,9	13,8
Hortalizas frescas y procesadas	7,7	7,8	6,8	8,9	8,9	8,1	6,7	8,1	5,5
Frutas frescas y procesadas	5,4	5,6	4,8	5,2	5,5	4,9	5,9	7,1	4,5
Legumbres	0,9	0,5	0,4	1,3	0,8	0,7	0,4	0,3	0,2
Carnes y derivados procesados	20,4	18,2	16,7	19,7	20,4	19,1	20,6	18,7	13,2
Pescados y mariscos	1,9	2,0	1,9	1,5	1,7	1,6	2,2	2,8	2,1
Huevos	1,9	1,2	1,2	2,2	1,5	1,5	1,6	1,0	0,8
Lácteos procesados	8,2	7,9	7,9	6,7	7,8	7,9	9,5	10,0	7,8
Aceites y grasas	4,6	3,6	2,6	5,4	4,1	3,0	3,7	3,6	2,8
Azúcares y dulces	5,9	5,0	4,2	6,1	4,8	4,0	5,8	6,3	4,6
Bebidas y jugos procesados	4,0	9,1	8,4	4,1	9,6	9,2	4,0	9,8	7,0
Bebidas alcohólicas	2,1	3,5	4,5	1,7	2,8	3,6	2,6	5,2	5,4
Comidas preparadas y fuera del hogar	12,1	15,0	20,1	5,0	7,4	12,0	19,1	8,2	30,7
Otros	2,0	1,9	1,8	2,0	2,0	2,0	2,1	2,1	1,6
	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0

(*) En pesos abril de 2007. Deflectado por IPA

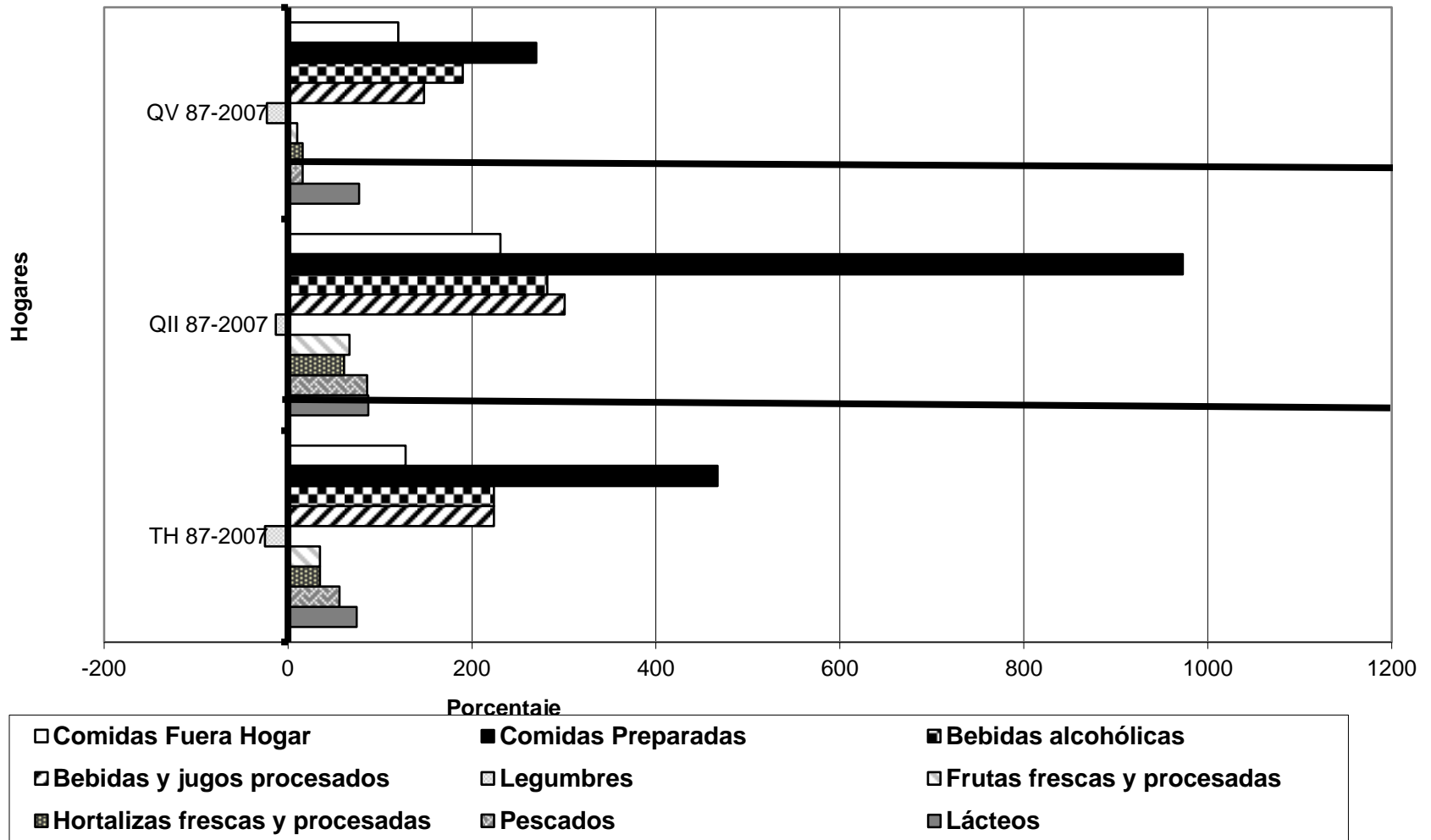
CAMBIO GASTO RELATIVO EN ALIMENTOS PROCESADOS /NO PROCESADOS. QUINTIL INGRESO. GRAN SANTIAGO. 1987-2007



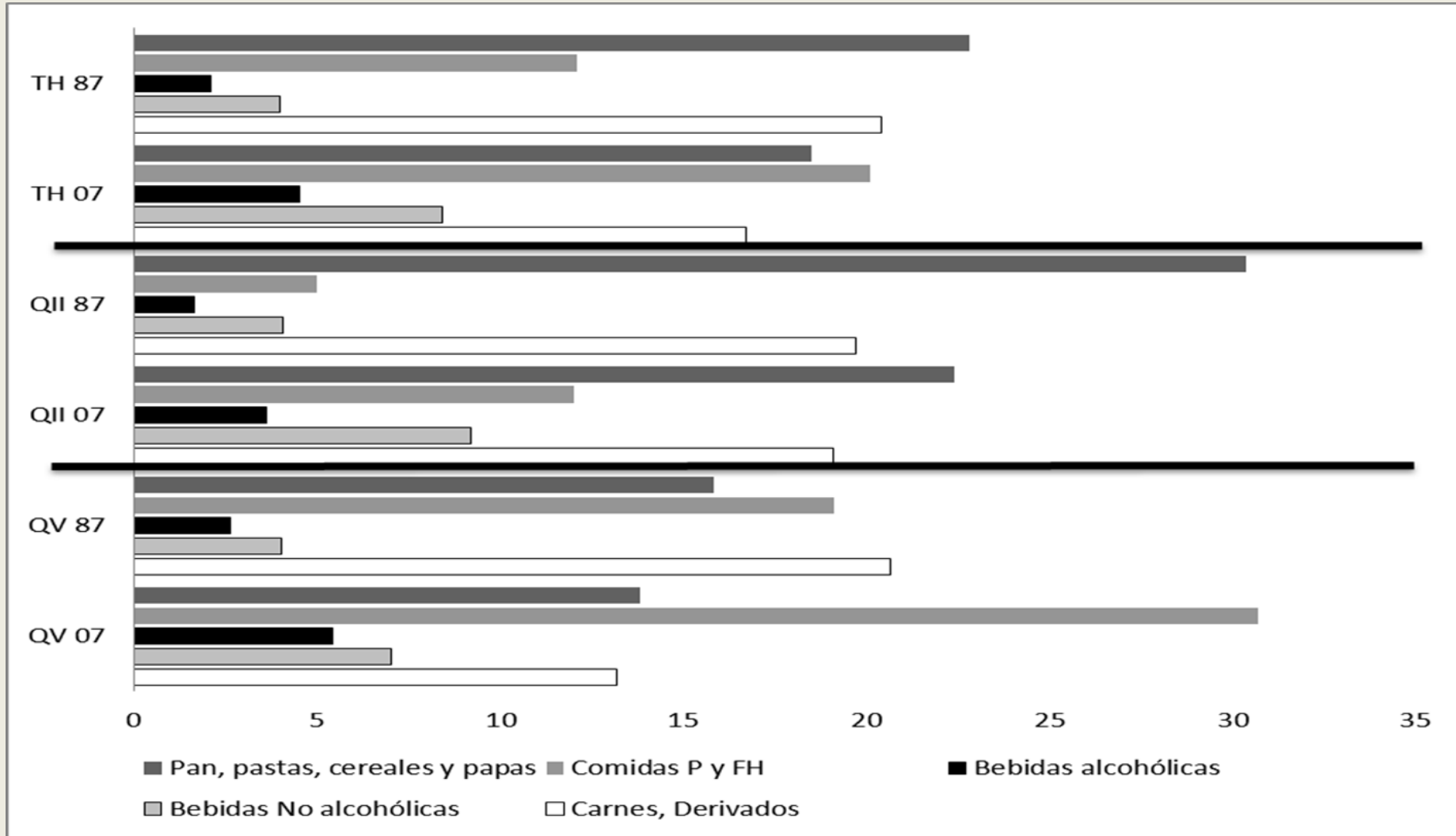
Crovetto M, Uauy R Rev Med Chile 2012; 140: 305-312 Evolución del gasto en alimentos procesados en la población del Gran Santiago en los últimos 20 años

Cambios en el gasto absoluto por grupos de alimentos. Total Hogares y Quintiles de Ingreso II y V. Gran Santiago*. 1987-2007. En porcentaje (%).

(* En pesos abril 2007. Deflactado por IPA)



Gasto relativo según grupo de alimentos respecto al gasto total.
 Total Hogares y Quintiles de Ingreso II y V*. Gran Santiago 1987-2007. En porcentaje (%). (*)
 En pesos abril 2007. Deflactado por IPA.



AZUCARES



**26 g de
azucar**



**35 g de
azucar**



**40 g de
azucar**



**42 g de
azucar**



**42 g de
azucar**

** cantidad por 33 cl*

ALIMENTOS Y BEBIDAS QUE PROMUEVEN EL AUMENTO DE PESO

- *AZÚCARES Adicionados*
- Total Hogares RM (1987-2007)
- 68 g a 83 g por persona al día
- 272kcal/día y 332kcal /día
- 13- 17cucharaditas

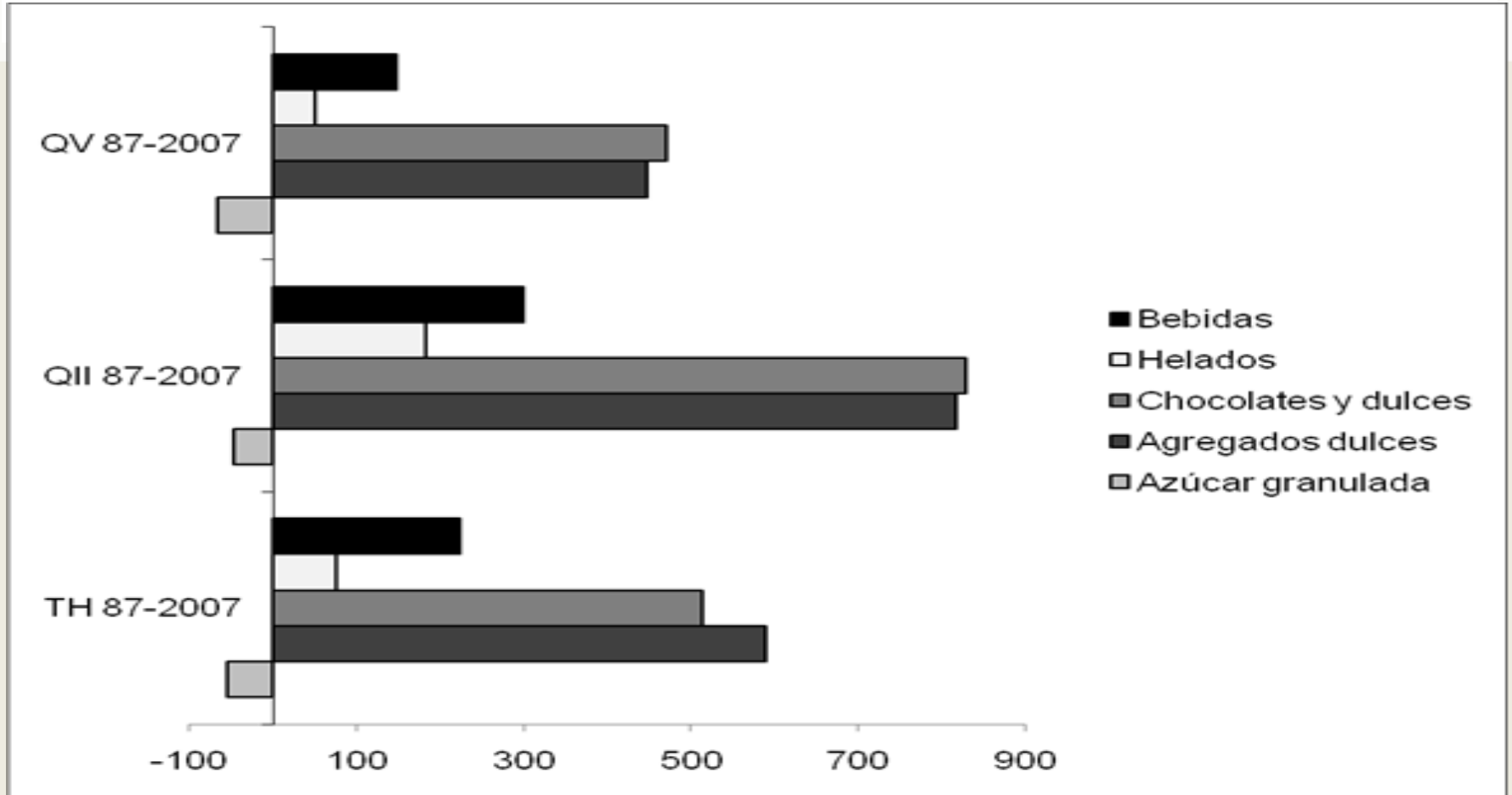
Mirta Crovetto, Ricardo Uauy Recomendaciones para la prevención del cáncer dadas por el Fondo Mundial para la Investigación sobre Cáncer (FMIC): análisis de la situación en Chile Rev. méd. Chile vol.141 no.5 Santiago mayo 2013

ALIMENTOS Y BEBIDAS QUE PROMUEVEN EL AUMENTO DE PESO

Consumo / per cápita día	Cantidad (kg o lt)
Snacks población total per- cápita anual (2010) Niños per cápita /día (10 a 13 años)(2000)	1,4 kg 44-85g 340-460g
Dulces (sin considerar chocolates y galletas) per-cápita anual	2,3 kg
Bebidas gaseosas per cápita anual Niños per cápita /día (10 a 13 años)	155 lt 170-225ml

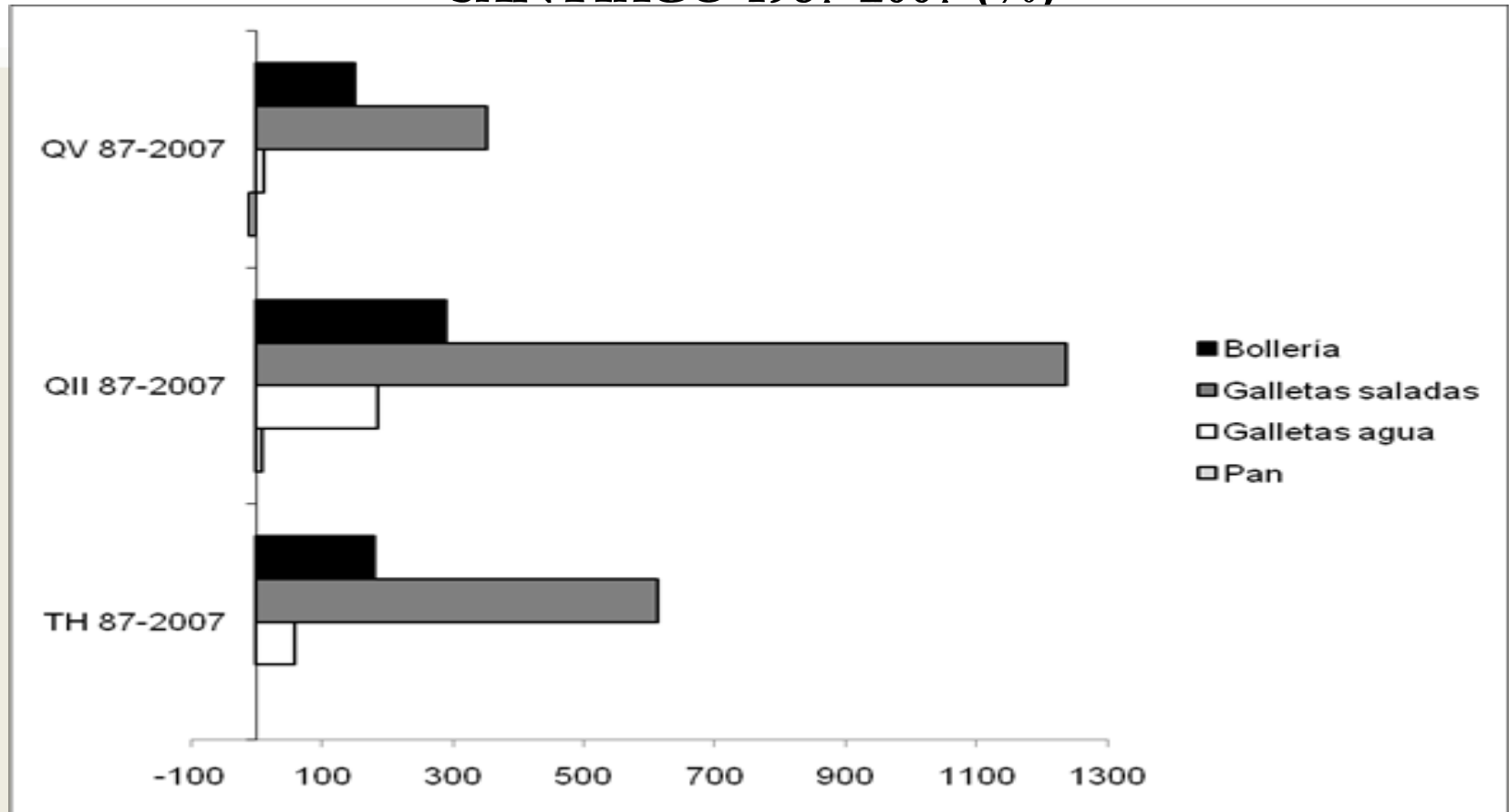
Mirta Crovetto, Ricardo Uauy Recomendaciones para la prevención del cáncer dadas por el Fondo Mundial para la Investigación sobre Cáncer (FMIC): análisis de la situación en Chile ChileRev. méd. Chile vol.141 no.5 Santiago mayo 2013

CAMBIOS DEL GASTO ABSOLUTO EN AZÚCAR Y DERIVADOS PROCESADOS .TOTAL HOGARES Y QUINTILES DE INGRESO .GRAN SANTIAGO 1987-2007. (%)

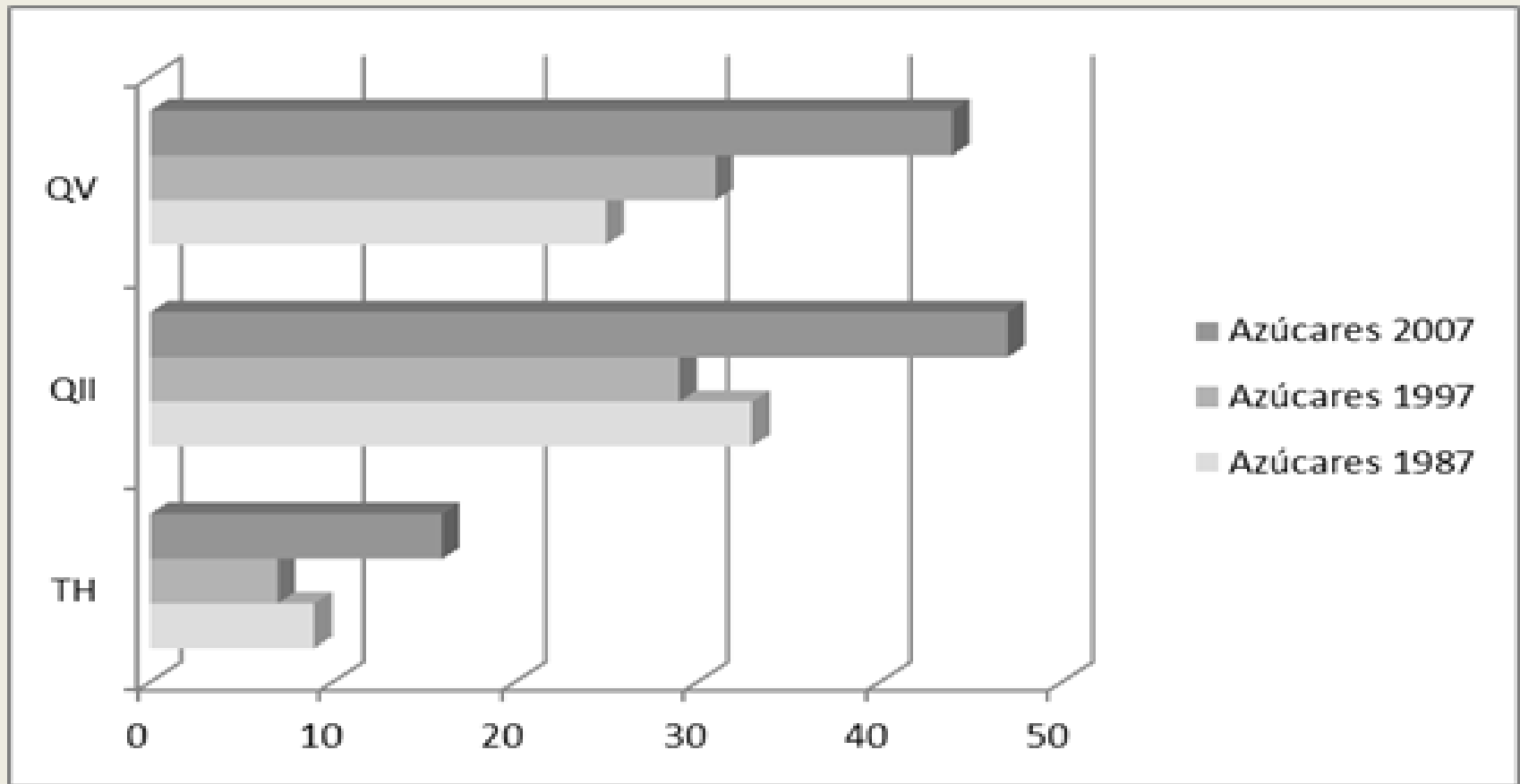


Mirta Crovetto Ricardo Uauy Med Chile 2012; 140: 305-312 Evolución del gasto en alimentos procesados en la población del Gran Santiago en los últimos 20 años .

CAMBIOS GASTO EN PAN Y DERIVADOS PROCESADOS. TOTAL HOGARES Y QUINTILES DE INGRESO. GRAN SANTIAGO 1987-2007 (%)

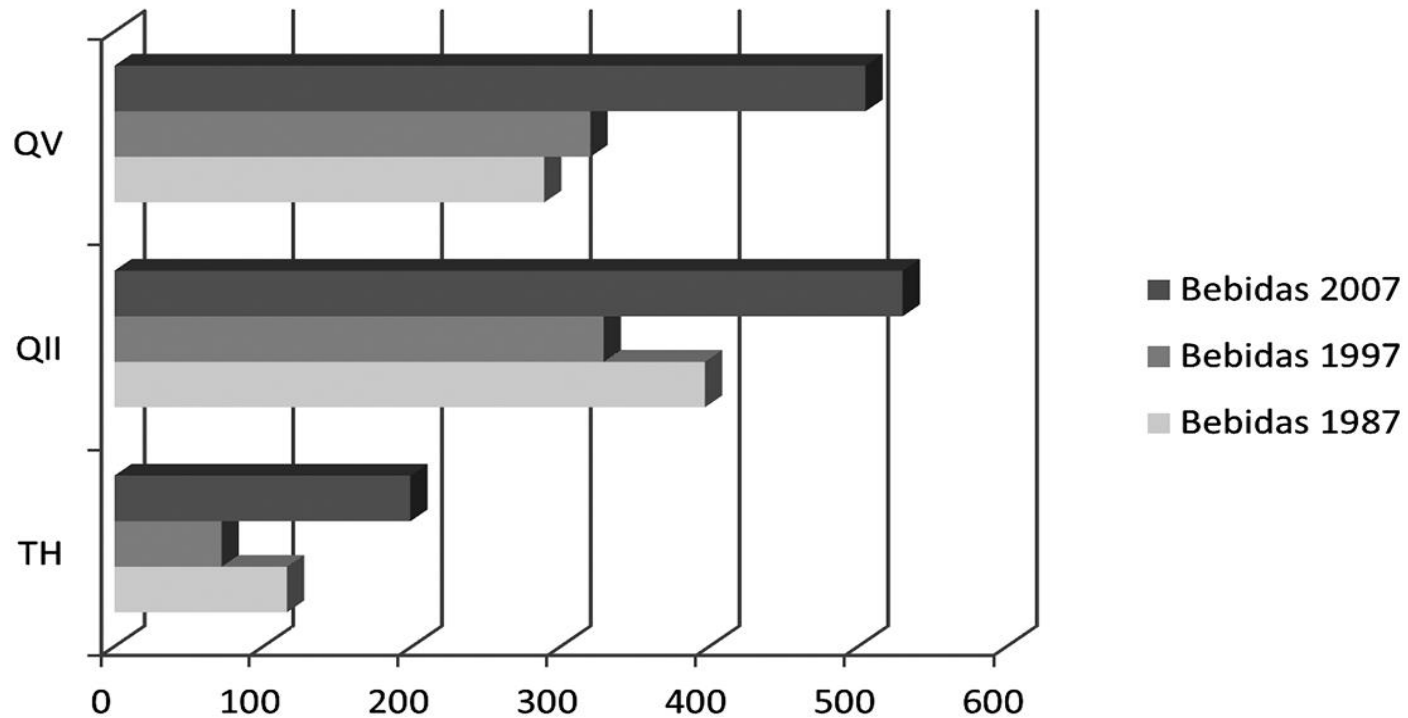


**CONSUMO APARENTE AZÚCARES
AGREGADOS (*). TOTAL HOGARES Y QUINTILES
DE INGRESO. GRAN SANTIAGO. 1987-2007
(G/PER CÁPITA/D).**



CrovettoM. Uauy R Rev Med Chile 2014; 142: 1530-1539
Cambios en el consumo aparente de lácteos, bebidas azucaradas y jugos
procesados en el Gran Santiago. Chile. 1987-2007

CONSUMO APARENTE BEBIDAS Y JUGOS AZUCARADOS. TOTAL HOGARES Y QUINTILES INGRESO. GRAN SANTIAGO. 1987-2007(CC/PERCÁPITA/D



CrovettoM. Uauy R Rev Med Chile 2014; 142: 1530-1539
Cambios en el consumo aparente de lácteos, bebidas azucaradas y jugos
procesados en el Gran Santiago. Chile. 1987-2007

Alimentos mínimamente procesados (G1):

Las propiedades nutricionales de los alimentos no se modifican sustancialmente y su objetivo es facilitar su consumo. Carne, granos, legumbres, frutas, hortalizas.

Alimentos medianamente procesados (G2):

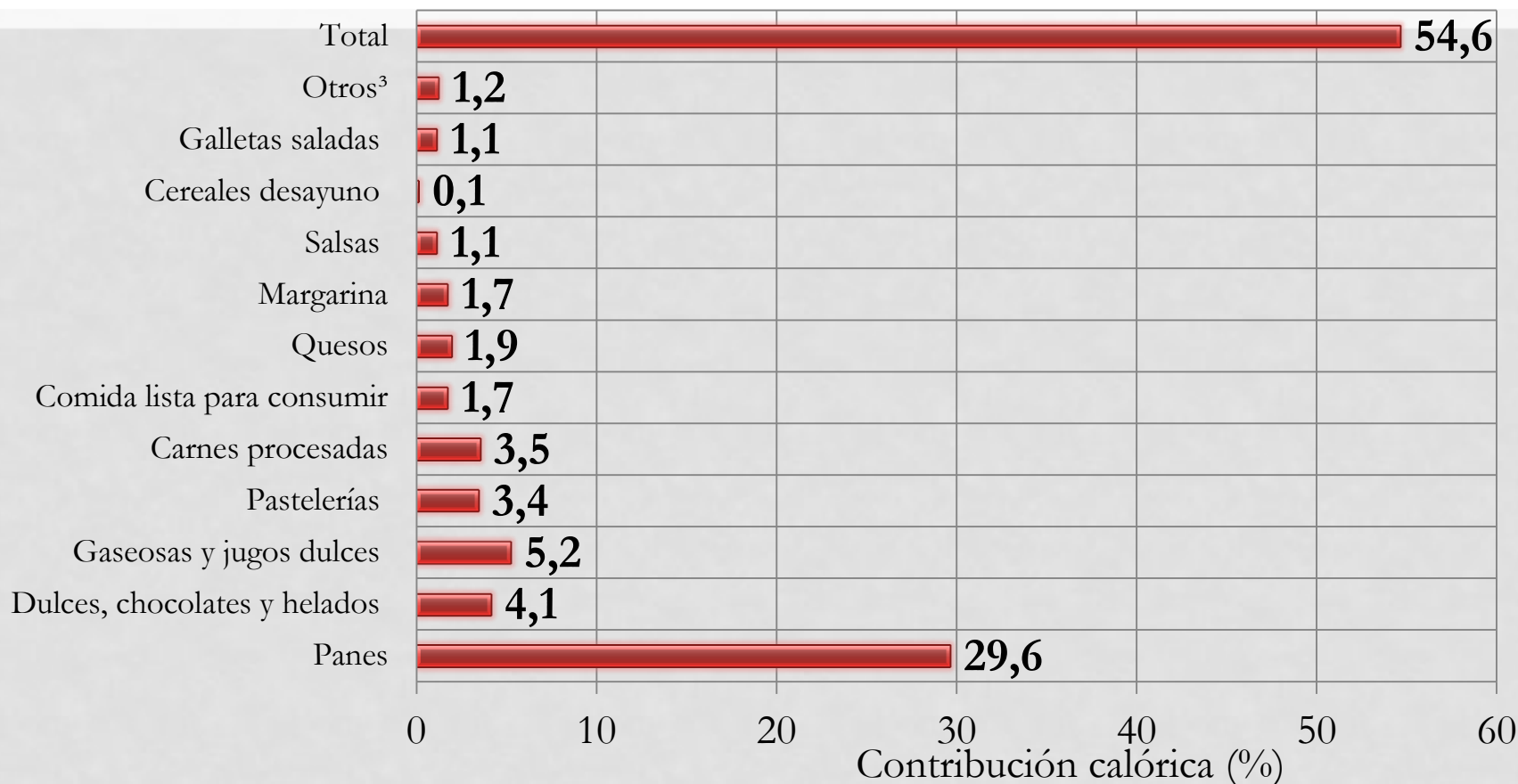
Aceites, grasas, azúcar y edulcorantes, almidones, el jarabe de maíz alto en fructosa, lactosa, leche y proteínas de soja, las gomas, conservantes y aditivos de cosméticos y otros). En general, aportan energía

Alimentos ultraprocesados (G3) G1+G2

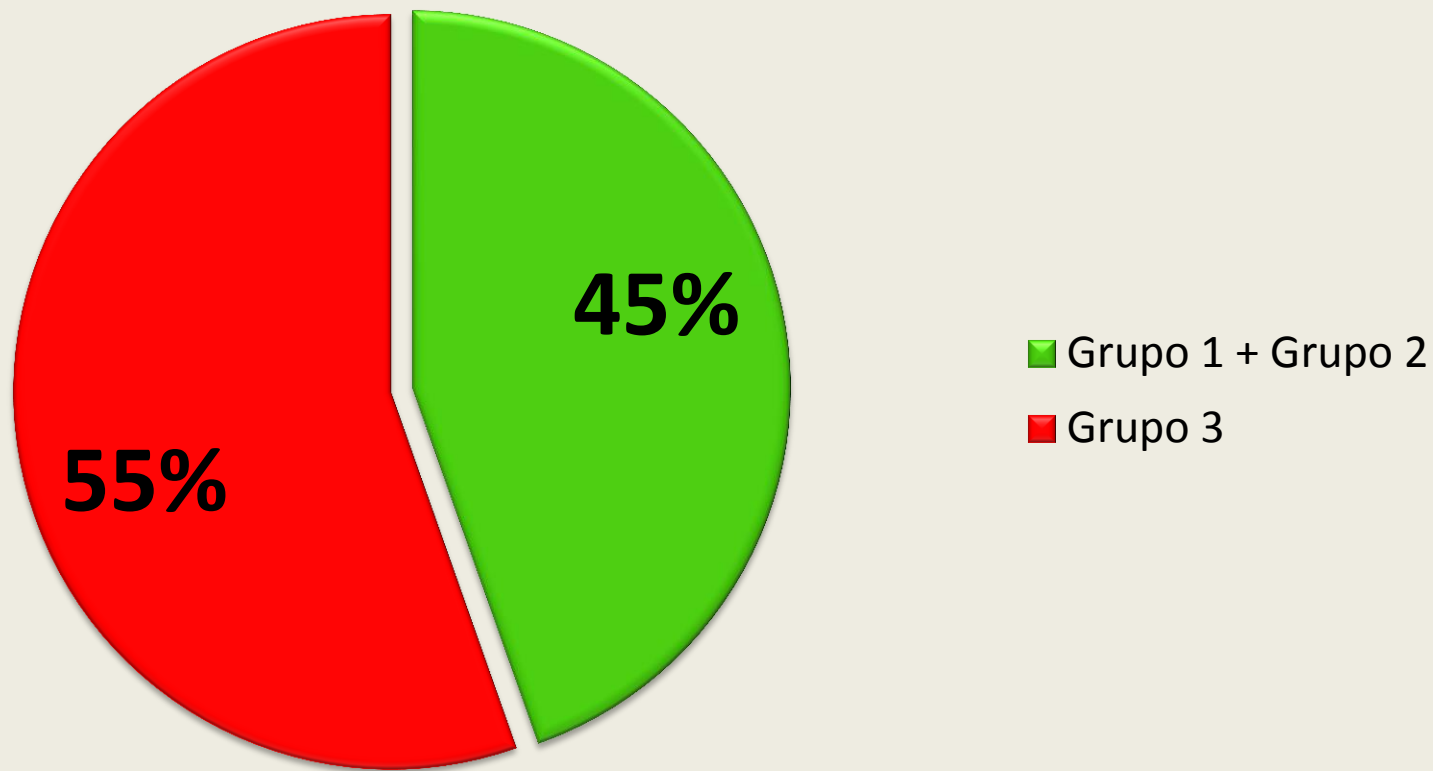
Productos casi listos, de fácil y rápida preparación.

Son altos en grasas totales, saturadas o trans, azúcares agregados sodio, carentes de micronutrientes, fibra dietética, alta densidad energética.

Contribución media del grupo de alimentos G3 en la energía total, medida en porcentaje (%)

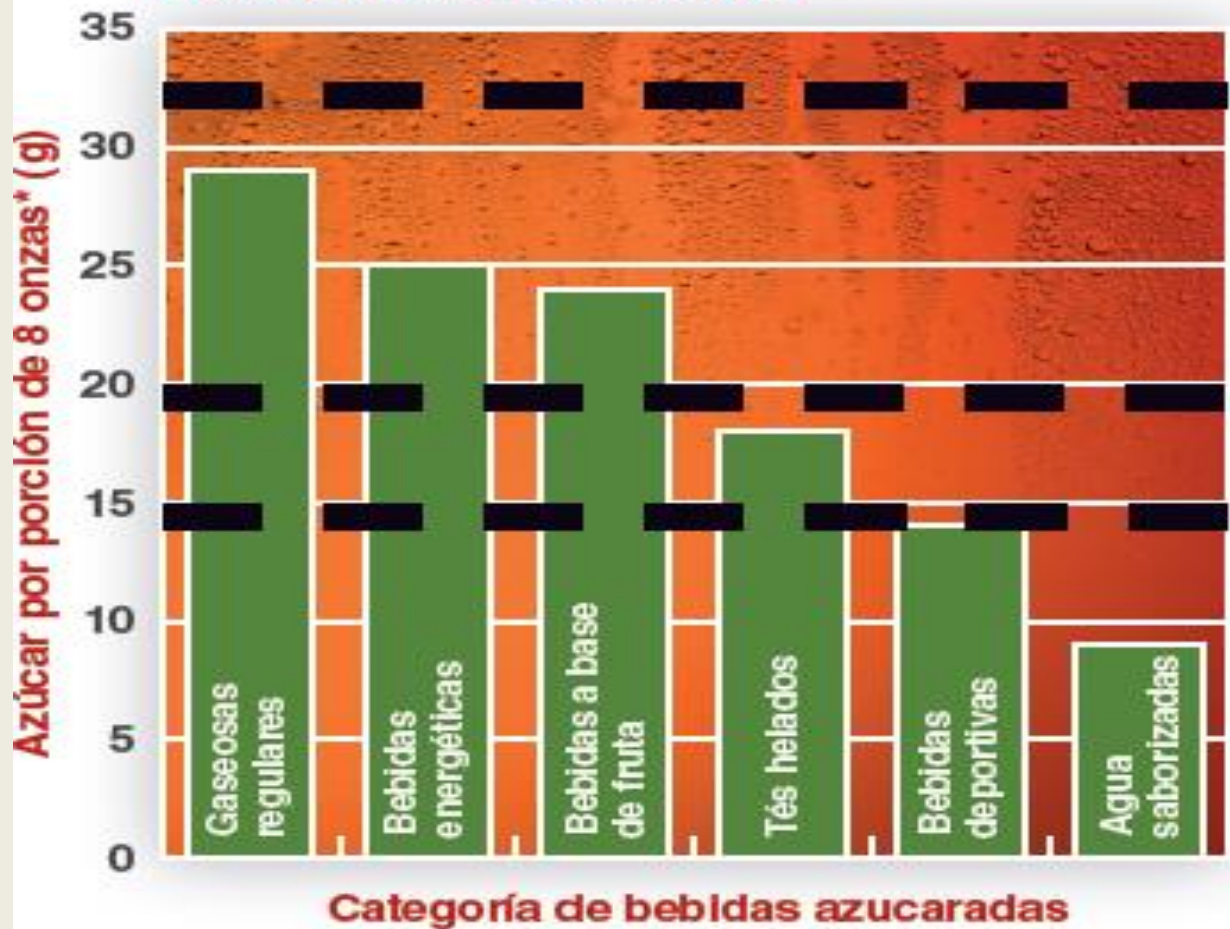


Contribución media de los grupos G1 + G2 y G3 en la energía total, medida en porcentaje (%)



Mirta Crovetto M., Ricardo Uauy, Ana Paula Martins, Jean Claude Moubarrac, a, Carlos Monteiro
Disponibilidad de productos alimentarios listos para el consumo en los hogares de Chile y su
impacto sobre la calidad de la dieta (2006-2007) Rev Med Chile 2014; 142: 850-858

AZÚCAR PROMEDIO EN PRODUCTOS DE BEBIDAS AZUCARADAS



Máximo de azúcar añadida que un joven varón de 14 a 18 años debería consumir *por día***

Máximo de azúcar añadida que una joven de 14 a 18 años o que un niño varón de 9 a 13 años debería consumir *por día***

Máximo de azúcar añadida que una niña de 4 a 13 años o que un niño varón de 4 a 8 años debería consumir *por día***

** Límites de azúcar añadida derivados de las cantidades de calorías vacías de choosemyplate.gov y de las recomendaciones de American Heart Association.³

* Excepto los más pequeños, por ejemplo 6-onzas, productos para niños de una porción

RELACION DIETA PATRÓN ENFERMEDADES

El consumo de bebidas azucaradas y refrescos se ha identificado como un factor de riesgo importante para DM2 y síndrome metabólico y esta asociación está en parte mediada por el IMC. [?] Por cada 150 kilocalorías/persona/día (12 onzas bebidas azucaradas) introducido por persona al día en el sistema de alimentos de un país, la tasa de diabetes aumenta 1.1 % Estudios de cohorte prospectivos reportan una ganancia de peso de alrededor de 8 kg en promedio en mujeres enfermeras que se siguieron durante 4 años

[?] En el estudio longitudinal de Framingham, aquellos sujetos que consumían >1 refresco/día presentaron un 37% más riesgo de tener obesidad en comparación con los no consumidores

[?] Niños con consumo habitual de bebidas azucaradas entre comidas tuvieron 2.4 veces más probabilidad de tener sobrepeso al ser comparados con niños no consumidores ($p < 0.05$)[9].

El consumo elevado de bebidas azucaradas en niños y adolescentes predice ganancia de peso en la edad adulta

[?] La asociación genética con la adiposidad parece ser más pronunciada cuando hay un incremento en el consumo de bebidas azucaradas, especialmente en la población hispana]

En la actualidad, la dieta de la población chilena se encuentra conformada por:

1. Productos ricos en azúcares simples de alta carga glicémica, como las bebidas gaseosas y jugos endulzados con azúcar.
2. Productos bajos en fibra dietaria (cereales integrales, legumbres, hortalizas y frutas).
3. Fuentes proteicas en base a carnes y productos procesados de alto contenido en sodio, aditivos, grasas saturadas y densidad energética que junto con las prácticas culinarias de asar y ahumar presentan un riesgo para la salud respecto a carnes blancas, pescados y productos de origen vegetal.
4. Productos procesados como snacks, galletas, pastelería, comidas preparadas, entre otros.
5. Grandes diferencias entre los quintiles de ingreso
6. Se requiere poner énfasis en los quintiles más pobres.

SUSTITUCIÓN -DESPLAZAMIENTO

- Aumento de los productos procesados, los cuales han sufrido un incremento significativo desde 1987 al 2007 en todos los quintiles de ingresos.
- Desplazamiento de productos que eran parte de una alimentación tradicional y saludable, de menor densidad energética (alta en nutrientes protectores y baja en nutrientes críticos de riesgo nutricional)

Por alimentos procesados, cuya densidad energética es alta, con mayor contenido de nutrientes de riesgo (grasas totales y saturadas, azúcares agregados, sal) y menor contenido de nutrientes protectores (fibra dietaria, fitoquímicos y antioxidantes)

PROPUESTAS

- Los impuestos son una medida del Estado para lograr que se reduzca el consumo de bienes
- que tienen efectos nocivos para la salud, como el alcohol, el cigarro, alimentos no saludables
- y bebidas azucaradas
- Las iniciativas aisladas no funcionan. Ninguna por separado tiene un impacto significativo para reducir la obesidad.
- Para conseguir resultados se necesita un conjunto de iniciativas adaptado a escala y adaptada para cada población determinada

PRODUCTOS

- **Bebidas gaseosas y azucaradas**
- **Mal llamados cereales para el desayuno barritas de cereales**
- **Lácteos azucarados (leches azucaradas, postres)**
- **Galletas, bocadillos dulces(snacks),**
- **Jaleas, compotas, mermeladas ,**
- **KETCHUP, aderezos para salsas, sopas**
- **Pan**

ALGUNAS PROPUESTAS

- Legislar en tamaño de PORCIONES adecuadas
- Etiquetado con descripción de todos los azúcares agregados
- Publicidad alimentaria en la TV
- Eliminar los Kioscos en los colegios
- Restringir el acceso y disponibilidad de Máquinas expendedoras de bebidas, bocadillos, entre otros en especial en hospitales, centros de atención primaria, ministerios públicos y colegios
- Restituir los bebederos de agua en colegios, universidades, plazas públicas, ministerios públicos, centros de atención de salud, hospitales y atención primaria
- INCENTIVAR CONSUMO OTROS PRODUCTOS en reemplazo de los con alto contenido en azúcares como pescados y legumbres
- ALIMENTACIÓN TRADICIONAL
- Promocionar y mejorar las GUIAS SALUDABLES
- EDUCACIÓN Alimentaria y Nutricional en todos los niveles acorde al perfil epidemiológico y rol fundamental del nutricionista
- Tener recurso humano NUTRICIONISTAS acorde a las necesidades que el perfil alimentario nutricional requiere(gran déficit) empezando por el sector salud
- ESTUDIOS ESPECÍFICOS EVOLUCIÓN PRODUCTOS ALIMENTARIOS EN QUINTILES POBRES

