

Consumo de azúcares en la población argentina Resumen

Los últimos datos disponibles en nuestro país indican que la población consume azúcares simples en cantidades mayores a las recomendadas. El consumo alimentario de los mismos se evaluó en la Encuesta Nacional de Nutrición y Salud (ENNYS), realizada en el año 2005 en todo el país. Los resultados reflejan patrones de consumo para niños de 6 meses a 5 años, mujeres en edad fértil y embarazadas.

Las cifras obtenidas superan la recomendación de una dieta normal para vivir con salud, expuestas en las Guías Alimentarias para la Población Argentina, que sugieren disminuir el consumo de azúcares proveniente de golosinas y especialmente cuando estas reemplazan el consumo de frutas.

La base de una alimentación saludable comprende no solo los aspectos puramente nutricionales, están presentes los factores sociales, culturales, económicos y antropológicos, hay numerosas experiencias que evidencian que el mejor estado de nutrición se obtiene dentro un contexto de armonía y equilibrio y los componentes de la alimentación se regulan dentro de ese marco.

Nunca un solo alimento es la causa de un determinado trastorno, el contexto es amplio. Se asocia lo Light con adelgazar y se consume indiscriminadamente o en alto porcentaje este tipo de alimentos sin evaluar realmente su necesidad.

Con el fin de evitar el consumo de golosinas, existe un anteproyecto de ley para prohibir la venta de las mismas en los quioscos escolares, en realidad lo más adecuado es implementar programas de educación en las escuelas en forma integral con la participación de los alumnos, los responsables de los quioscos y de los comedores, los padres y los directivos, sin prohibir sino formando hábitos saludables.