



Preguntas Más Frecuentes sobre las bebidas azucaradas

¿El agua embotellada es una opción más saludable que el agua del grifo?

A pesar de las promociones, el agua embotellada no es siempre más segura que el agua del grifo. De hecho, el agua del grifo está sujeta a regulaciones estatales y federales más estrictas, lo cual significa que tiene que cumplir con niveles más altos que el agua embotellada. La Autoridad de Recursos de Agua de Massachusetts (MWRA) realiza cientos de miles de pruebas al año para más de 120 productos químicos a fin de garantizar que el agua del grifo en tu casa sea limpia, segura y de alta calidad. Además, a diferencia del agua del grifo, el agua embotellada a menudo carece de fluoruro, lo cual es esencial para la salud dental. Por último, el agua embotellada contribuye a los desperdicios excesivos en el medio ambiente y nos cuesta mil veces más que el agua de nuestro grifo.

¿El refresco de dieta es mejor que el refresco regular?

Los beneficios para la salud de los endulzante artificiales, los cuales son los endulzante no calóricos en los refrescos y bebidas de dieta, no son concluyentes. Gran parte de las investigaciones muestra resultados mixtos y que los refrescos de dieta no pueden ser sustituto saludable para los refrescos azucarados.

- Para los adultos que tratan de dejar de depender de las bebidas gaseosas azucaradas, el cambio de la gaseosa regular a la de dieta puede ahorrar calorías a corto plazo; pero aún no está claro si es eficaz para prevenir la obesidad y los problemas relacionados de salud.
- No existen estudios acerca de los efectos a largo plazo del consumo de bebidas endulzadas artificialmente en los niños y se desconocen las posibles consecuencias a largo plazo para la salud de los niños que las consumen, por lo que es mejor evitarlas.

¿Es problemático el jarabe de maíz de alta fructosa que se usa para endulzar refrescos y otras bebidas?

El jarabe de maíz de alta fructosa es un edulcorante que se añade a los refrescos, las bebidas con sabor a frutas y muchos alimentos procesados. A medida que ha aumentado la adición de alta fructosa del jarabe de maíz en nuestros alimentos, también lo han hecho los niveles de obesidad y los problemas de salud relacionados, lo cual ha llevado a los investigadores a concluir que existe una conexión. Una nueva investigación demuestra que el jarabe de maíz de alta fructosa (HFCS, por sus siglas en inglés) que se utiliza para endulzar las bebidas más populares de Estados Unidos está suministrando una mayor dosis de fructosa (una forma más dulce y más perjudicial de azúcar), más alta de lo que se había pensado anteriormente.¹ Esto es de particular preocupación debido a los efectos negativos que tiene la fructosa sobre la salud del cuerpo, tales como el aumento de riesgo de diabetes e hipertensión arterial, además de los daños causados por las calorías vacías de los refrescos. Esta nueva investigación refuerza la

práctica de que debemos reducir nuestro consumo de azúcar, incluido el jarabe de maíz de alta fructosa para mejorar nuestra salud y reducir los riesgos de la salud.

¿Las bebidas energéticas son una opción de bebida saludable?

Las "bebidas energéticas" son un concepto creado por la industria de bebidas. Las bebidas energéticas no se consideran saludables pues tienen tanta azúcar como las gaseosas o refrescos, la cafeína suficiente para aumentar la presión arterial y aditivos cuyos efectos a largo plazo sobre la salud se desconocen. La comercialización de las bebidas energéticas ha estado fuertemente dirigida a los niños y adolescentes, sin embargo, los estudios de la Academia Americana de Pediatría demuestran que estas bebidas contienen sustancias que actúan como estimulantes y se han relacionado con una serie de efectos nocivos para la salud en los niños, incluidos los efectos en el desarrollo neurológico y el sistema cardiovascular. Las bebidas energéticas nunca son apropiadas para los niños o adolescentes

¿El agua carbonatada o mineral tiene algún impacto sobre la salud?

Existen muchos informes que señalan que el agua carbonatada, entre otras preocupaciones, no hidrata tan bien como el agua normal, provoca la erosión del esmalte dental y la pérdida del calcio de los huesos y está relacionada con el cáncer. Sin embargo, en los estudios que han analizado las reclamaciones, no existe buena evidencia de que el agua carbonatada cause daño.² El agua carbonatada ofrece los mismos beneficios que el agua común y corriente. Hasta cierto punto, tiene otros beneficios pues no solo ofrece un cambio refrescante del agua ordinaria, sino que te ayuda también a sentirte satisfecho lo cual ayuda quizás con la ingesta de calorías. Además, el tomar agua carbonatada puede ayudar a aliviar el estreñimiento y la indigestión en quienes no padecen de reflujo ácido o del síndrome del intestino irritable. Así es que si eres una de las muchas personas que están tratando de reducir el consumo de refresco con la ingesta de agua mineral o carbonatada, estás haciendo algo bueno para tu cuerpo.

¿Las bebidas deportivas, las bebidas para reemplazar electrolitos y el agua con vitaminas son opciones de bebida saludables?

Las bebidas deportivas y las bebidas para reemplazar electrolitos no hidratan mejor que el agua, pero es más probable que se beban en mayores cantidades, lo cual lleva a una mejor hidratación que necesitan las personas que participan en actividades físicas vigorosas durante una o más horas, tales como los eventos de resistencia. Sin embargo, la mayoría de las personas puede sustituir adecuadamente los electrolitos perdidos durante la actividad física moderada mediante el consumo regular de alimentos y agua potable, y no necesitan una bebida para deportistas. Además, el contenido ácido de las bebidas deportivas puede erosionar la superficie de los dientes y acelerar la caries dental. El agua con vitaminas se elabora con agua destilada, fructosa, electrolitos y vitaminas, y algunas variedades pueden además contener cafeína. Al igual que las bebidas deportivas y las bebidas para reemplazar electrolitos, el agua con vitaminas puede ser costosa e innecesaria si uno consume una dieta bien balanceada y se hidrata adecuadamente con agua común y corriente.

¿Cómo se comparan los jugos con los refrescos?

Los jugos de frutas 100% pueden proporcionar algunos nutrientes clave, como la vitamina C, sin embargo carecen de fibra y puede tener tantas calorías como los refrescos y otras bebidas azucaradas, lo cual contribuye a la ingesta excesiva de calorías. Las *Guías Alimentarias para los Estadounidenses de 2010* recomiendan que la mayoría de las frutas que se consuman deben provenir de las frutas enteras en lugar de los jugos. El consumo diario de jugo no debe exceder la cantidad recomendada de 4-6 onzas para niños y no más de 8 onzas para adultos.³

¿Cuál es la diferencia entre el azúcar de los dulces y el azúcar de la fruta?

No todos los azúcares son iguales. Existe una diferencia importante entre el azúcar de los dulces y el azúcar de las frutas.

Azúcares agregados - los alimentos como los dulces, los productos de panadería, los helados, los refrescos, las bebidas de fruta, las bebidas deportivas y las bebidas energéticas son altos en azúcares agregados, tales como el azúcar blanca, el jarabe de maíz rico en fructosa, el azúcar morena o turbinada - y todos son endulzante. Estos ingredientes se agregan a los alimentos y bebidas durante la elaboración o preparación y suplen *calorías vacías*—lo cual significa que tienen pocos nutrientes pero muchas calorías. El consumir este tipo de azúcares agregados en grandes dosis, puede llevar a un aumento de peso y a niveles de azúcar en la sangre mal controlados y, por lo general, aportan poco o ningún valor a una dieta saludable.⁴

Azúcares naturales- existen solo 2 tipos de azúcar *natural* – el que se encuentra en la leche (lactosa) y el que se encuentra en las frutas (fructosa). Desde el punto de vista nutricional, estos tipos de azúcar tienen mucho más que ofrecer. La leche y las frutas ofrecen otros nutrientes importantes como proteínas, vitaminas, calcio y fibra. Como beneficio adicional, la fibra y las proteínas tardan más en digerirse, lo cual provoca un aumento menos marcado del azúcar en la sangre y puede ser útil en la prevención de la diabetes tipo 2 y otras enfermedades crónicas. También hacen que te sientas lleno por más tiempo y brindan una mayor sensación de saciedad y un valor adicional a una dieta saludable.

¿El azúcar provoca la diabetes?

La respuesta no es tan sencilla. La diabetes tipo 1 es causada por un factor genético desconocido que hace que se presente la enfermedad; la diabetes tipo 2 es causada por el factor genético y por factores del estilo de vida que se lleva. El tener sobrepeso y la falta de actividad física contribuye a aumentar el riesgo de desarrollar la diabetes tipo 2, y una dieta alta en calorías de cualquier fuente contribuye al aumento de peso. Los estudios han demostrado que el consumo de bebidas azucaradas se relaciona con el desarrollo de la diabetes tipo 2.⁵ Las bebidas azucaradas elevarán los niveles de glucosa en la sangre, el azúcar principal que se encuentra en la sangre y fuente principal de energía para el cuerpo. Se le conoce además como azúcar de la sangre y puede suministrar varios cientos de calorías en una sola porción. La Asociación Americana de la Diabetes recomienda limitar el consumo de bebidas azucaradas para ayudar a prevenir la diabetes.

¿Los refrescos hacen engordar a la gente?

Los estudios ahora demuestran claramente que los refrescos regulares no dietéticos y otras bebidas endulzadas con azúcar contribuyen al aumento de peso y a la epidemia de obesidad. Existen dos razones por las cuales los esfuerzos para reducir la ingesta de bebidas azucaradas es esencial para prevenir y reducir la obesidad: la evidencia en apoyo de la relación entre el consumo de bebidas azucaradas y el exceso de peso es mucho más fuerte que para cualquier otro solo tipo de alimento o bebida, y las bebidas azucaradas no ofrecen beneficio nutricional alguno, fuera de agua y calorías.⁶

El efectuar cambios en la dieta para reducir el consumo de refrescos y bebidas azucaradas podría tener un impacto cuantificable sobre la obesidad, sin consecuencias dietéticas negativas.⁷

¿La miel de abejas es más saludable que el azúcar?

Tanto la miel como los azúcares son carbohidratos, endulzante densos en calorías. Una cucharada de azúcar blanca granulada tiene 49 calorías, mientras que una cucharada de miel tiene 68 calorías. Las *Guías Alimentarias para los Estadounidenses de 2010* y la American Heart Association recomiendan: "Reducir la ingesta de azúcares agregados", sin designar ningún tipo en particular, como el azúcar o la miel.⁸

¿Los refrescos dañan los dientes?

Todos los alimentos azucarados, incluidos los refrescos, pueden causar caries en los dientes, sobre todo si se consumen con frecuencia y no se cepillan los dientes regularmente.

¹ <http://goranlab.com/pdf/Ventura%20Fructose%20paper.pdf>

² <http://www.hellawella.com/carbonated-vs-regular-h2o-seltzer-water-just-healthy>

³ http://www.rwjf.org/content/dam/farm/reports/issue_briefs/2013/rwjf404852

⁴ http://www.heart.org/HEARTORG/GettingHealthy/NutritionCenter/HealthyEating/Sugar-101_UCM_306024_Article.jsp

⁵ <http://www.diabetes.org/diabetes-basics/myths>

⁶ *Diabetes Care* November 2010 33:11 2477-2483; published ahead of print August 6, 2010, doi:10.2337/dc10-1079 1935-5548

⁷ http://www.banpac.org/pdfs/sfs/2011/sodas_cont_obesity_2_01_11.pdf

⁸ <http://extension.arizona.edu/sites/extension.arizona.edu/files/pubs/az1577.pdf>