

# ¿Cuánto del azúcar consumida en Argentina proviene de los ultraprocesados?

Estudio de investigación

## Objetivo del estudio

Analizar la contribución de distintos grupos de alimentos a la ingesta de azúcares añadidos de la población argentina.

## Metodología

Se analizaron los datos relevados por medio del Recordatorio 24hs de la 2da Encuesta Nacional de Nutrición y Salud (ENNys 2), junto con la información sobre composición química de los productos.

**Se clasificaron los productos según categorías NOVA:**

1 Alimentos sin procesar o mínimamente procesados



3 Productos procesados



2 Ingredientes culinarios procesados



4 Productos ultraprocesados



Luego se calculó la **cantidad de azúcares añadidos de cada grupo** ingeridos por individuo y un indicador que mide la contribución de esa cantidad a la ingesta total de azúcares añadidos. En esta infografía se presenta el **promedio de contribución de ingesta de azúcares añadidos de los grupos de alimentos, por grupo etario**.

## Resultados

### Niños, niñas y adolescentes (2 a 17 años)



Consumen en promedio **74,50 gramos de azúcares añadidos** por día.

Casi el **70% de los azúcares añadidos** que consumen NNyA en Argentina proviene de productos **ultraprocesados**, resultando éstos la principal fuente.



### Población adulta



Consumen en promedio **66,11 gramos** de azúcares por día.

Casi el **60% de los azúcares** que consumen proviene de productos **ultraprocesados**.



En ambos grupos poblacionales la ingesta total de azúcares se encuentra **muy por encima del límite máximo recomendado por la OMS.** !

## CONTENIDO DE AZÚCAR EN PRODUCTOS ULTRAPROCESADOS:

Gaseosa entre 20 y 40 gr. por vaso.

Galletitas dulces rellenas 5 gr. en 3 unidades.



Chocolatada en polvo 10 gr. por vaso.



Cereales de desayuno



10 gr. por porción de 30 gr.

# La ingesta excesiva de azúcares contribuye al desarrollo de:

Sobrepeso y obesidad



Enfermedades crónicas no transmisibles como diabetes tipo 2



Caries dentales: es el problema de salud más extendido a nivel mundial relacionado con la ingesta de azúcares.



**Estos datos ponen en evidencia que en la población argentina existe un consumo de azúcares añadidos que supera ampliamente los niveles máximos recomendados y que su principal fuente son los productos ultraprocesados.**

Considerando el impacto negativo que ésta situación representa para la salud, **resulta prioritario reducir el consumo de éstos productos, optando en mayor medida por alimentos naturales y mínimamente procesados** (frutas, verduras, cereales integrales, carnes y huevos, entre otros) y **preparaciones caseras**, en lugar de galletitas, cereales de desayuno y otros ultraprocesados, así como también **evitar las bebidas azucaradas y priorizar el agua**.

