

¿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 

2 Ingredientes culinarios procesados 

3 Productos 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 NNA en Argentina proviene de productos **ultraprocesados**, resultando éstos la principal fuente.



Población adulta 

Consume 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.**

