

CONSUMO DE LECHE Y BEBIDAS AZUCARADAS SEGÚN EDAD Y NIVEL SOCIO-ECONÓMICO ¹

PUEYRREDON, P; ROVIROSA, A

¹ Modalidad: Póster. XV Congreso Argentino de Nutrición. Octubre 2005. Mar del Plata.

Antecedentes:

La ingesta adecuada de calcio desde la infancia hasta la adolescencia puede maximizar el pico de masa ósea, sin embargo a medida que se acerca la pubertad ocurren cambios en los patrones alimentarios y uno notable es la disminución del consumo de leche. La hipótesis que se plantea es que el aumento del consumo bebidas azucaradas (BA), que proporcionan energía sin aportar otros nutrientes desplaza la ingesta de leche.

Objetivo:

Determinar las tendencias de consumo de leche y BA según edad y nivel socioeconómico (NSE).

Materiales y métodos:

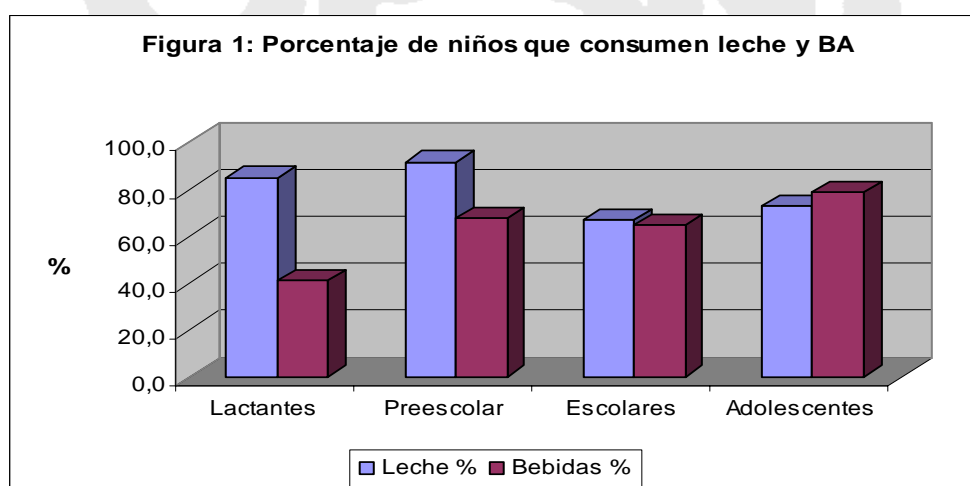
Se analizaron datos de 2344 encuestas (Recordatorio de 24hs) realizadas en la Institución en el período 1995 - 2004 en niños de 4 meses a 13 años de edad de diferentes localidades del país y NSE.

Resultados:

Se observó que a medida que aumenta la edad se incrementa el consumo de BA ($r = 0.297$, $p 0.001$) y disminuye el consumo de leche ($r = 0.400$, $p 0.001$) (Tabla 1 y Figura 1). En los lactantes el consumo promedio de leche es de 564 ml y en los adolescentes 258 ml; para las BA el consumo de los lactantes es de 320 ml y 563 ml para los adolescentes (Tabla 1).

Tabla 1: Consumo promedio de leche y BA según grupo biológico.

Grupo biológico	Leche (ml)	Bebidas (ml)
Lactantes	570 ± 352	328 ± 252
Preescolares	458 ± 281	394 ± 251
Escolares	309 ± 203	546 ± 347
Adolescentes	272 ± 196	611 ± 385



Es notable la diferencia de consumo entre los NSE, observándose que los de menor poder adquisitivo consumen en menor proporción tanto leche como BA (Figura 2). Con respecto a la cantidad de BA promedio a mayor NSE mayor ingesta, mientras que en el caso de la cantidad promedio de leche, en el nivel medio alto, la cantidad promedio consumida es más baja que en los de menor nivel.

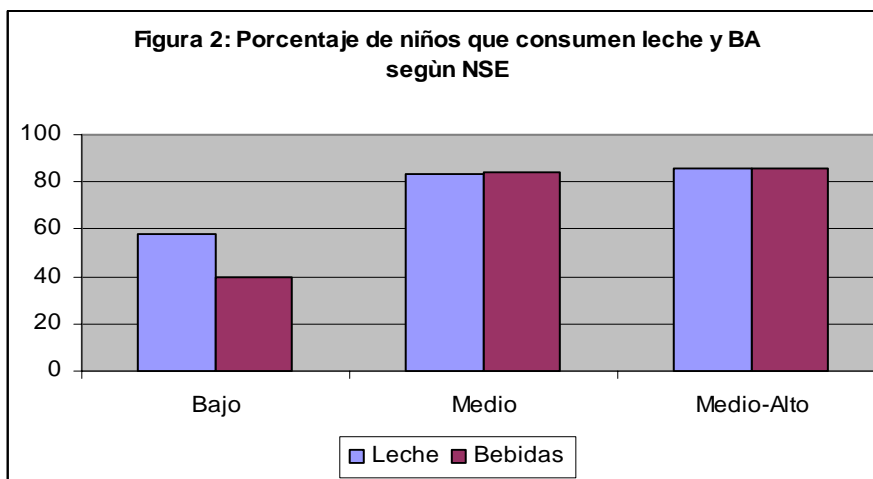


Tabla 2: Consumo promedio de leche y BA según NSE.

NSE	Leche (ml)	Bebidas (ml)
Bajo	377 ± 266	364 ± 279
Medio	440 ± 315	485 ± 336
Medio-Alto	279 ± 178	629 ± 375

En cuanto a los patrones de consumo durante las comidas se observó que las BA se consumen en mayor proporción durante el almuerzo y la cena, mientras que para la leche la mayor ingesta se da en el desayuno y la merienda (Tabla 3). Entre las BA las gaseosas son las que presentan un mayor consumo en la mayoría de los casos.

Tabla 3: Porcentaje de niños que consumen leche o BA según los distintos momentos de comida.

Grupo biológico	Desayuno		Merienda		Almuerzo		Cena		Otros	
	Leche %	BA %	Leche %	BA %	Leche %	BA %	Leche %	BA %	Leche %	BA %
Lactantes	48,7	2,6	56,1	2,6	16,3	55,8	21,8	43,6	40,1	12,8
Preescolares	81,0	1,1	72,2	1,5	3,1	55,6	9,4	49,5	23,0	14,0
Escolares	47,4	1,5	44,8	15,4	0,5	43,9	2,2	42,7	11,8	17,1
Adolescentes	49,1	5,2	49,7	12,1	1,0	61,9	0,9	58,3	1,8	9,5

Conclusiones:

Se observó que al aumentar la edad disminuye la ingesta de leche y se incrementa el consumo de BA. Debido a la importancia del consumo de calcio en la infancia y la adolescencia, sería recomendable realizar educación alimentaria fomentando el consumo de leche y restringiendo el de BA. La ingesta de BA también se podría limitar a través de políticas que reduzcan su consumo en lugares donde concurren niños y adolescentes como colegios y algunas instituciones públicas.