

# nutripro®

REVISTA SOBRE NUTRICIÓN DE NESTLÉ PROFESSIONAL

## Dulces Bebidas

Numerosas cuestiones  
relacionadas con  
salud y nutrición

¿Un vaso  
medio vacío o  
medio lleno?

Se vale  
ser Dulce

# Coma, beba y sea un experto

Bebidas: parte integral de cada comida, de cada menú, presentes en todas las culturas.

Juegan un papel tan importante en desayunos, comidas y cenas, que suelen ser lo primero que ordenan sus Comensales. Hoy en día, debido a la creciente preocupación por cómo bebidas populares pueden afectar la salud, las bebidas azucaradas se han posicionado como foco de atención, tanto para instituciones de la salud como para medios de comunicación.

En esta edición, revisaremos los hechos en torno a las bebidas azucaradas, examinaremos las preocupaciones sobre sus potenciales efectos en la salud y compararemos algunas tendencias globales.

Nuestro objetivo es ayudarle a anticipar las necesidades de sus Clientes, para que esté mejor informado y pueda proveer respuestas a sus expectativas.

Asimismo, sugeriremos algunas opciones que le permitirán mantenerlos satisfechos.

## ¿Qué son las bebidas azucaradas?

El término es aplicado a cualquier bebida que contenga azúcar añadida, azúcar presente de manera natural o con algún endulzante (natural o artificial) alternativo.

¿Porqué tanta atención en las bebidas? De acuerdo con un reporte de Euromonitor International, las bebidas se están convirtiendo en un generador de tráfico<sup>1</sup>. Mientras más bebidas oferte, mayor audiencia podrá atraer...

Una amplia oferta de bebidas puede ayudarle a balancear un mayor rango de precios sin tener que reducir sus márgenes.

Asimismo, ofrecer una diversidad de bebidas es una forma efectiva de incrementar el tráfico en su local durante las horas pico, ya que un atractivo menú de bebidas puede alentar a sus comensales a decidir entrar por un café o por un smoothie.

# Viendo tendencias

## Carbonatadas:

- Fuerte crecimiento en mercados emergentes
- Deceleración Global significativa (con ventas proyectadas a 5 años a la baja o estables -sin crecimiento- en la gran mayoría de los mercados desarrollados)<sup>1</sup>

## No-carbonatadas:

- Se espera un fuerte crecimiento en las categorías de agua embotellada, té listos-para-beber y bebidas funcionales
- Son una oportunidad de mejora de márgenes operacionales para negocios que encuentren un correcto balance de su oferta<sup>1</sup>



Se vale ser

# Dulce

Nuestra preferencia por sabores dulces parece tener su fundamento en la biología.

Nuevos estudios muestran que los niños buscan instintivamente alimentos dulces porque les proveen la fuente de energía que requieren para su crecimiento acelerado<sup>2</sup>.

Adicionalmente, bebidas como la leche o los jugos 100% de fruta, no sólo contienen azúcares naturales, sino que adicionalmente aportan vitaminas y minerales.

#### **Leche, leche con chocolate y chocolate caliente**

Una rica fuente de calcio y vitamina D, adicional a otras vitaminas y minerales.

#### **Jugo de naranja**

Sólo 125ml (media taza) provee toda la Vitamina C necesaria para un día.

#### **Smoothie de fruta**

Frecuentemente elaborado con frutas y verduras, puede incluir una gran variedad de vitaminas, minerales y fibra.

La mayoría de la gente no necesita evitar el consumo de bebidas endulzadas por completo. Mas vale hacerle caso a los médicos y nutricionistas que enfatizan un consumo moderado y una dieta variada.





## ¿Que decir del chocolate con leche?

- Uno de los favoritos de los niños (y de algunos adultos), esta popular bebida puede jactarse de beneficios nutricionales adicionales a su dulce sabor.
- Todas las leches (incluidas las de sabor) ofrecen valiosos nutrimentos, como el calcio, el potasio, el fósforo, proteínas, vitaminas A, D y B12, riboflavina y niacina<sup>3</sup>.
- Reconocidas organizaciones de la salud sugieren que al hacer más sabrosos los alimentos nutricionalmente completos, se puede mejorar la ingesta de nutrimentos<sup>4</sup>.  
El chocolate con leche puede ayudar al cuerpo a reponer la energía perdida, a recuperar y re-hidratarse después del ejercicio. La proteína de alta calidad que provee, ayuda a re-construir y reparar los músculos<sup>7</sup>.
- La Asociación Americana para el Corazón dice que agregar azúcares a alimentos nutricionalmente ricos, incluyendo productos lácteos, no tiene efectos adversos sobre el peso<sup>6</sup>.
- Estudios muestran que la gente que toma leche tiene una mayor tendencia a cubrir con las recomendaciones nutricionales de una dieta balanceada<sup>5</sup>.

# UNA PREOCUPACIÓN *Global*

## ● Estados Unidos

Las bebidas aportan en promedio 18% (385 calorías) del total de calorías ingeridas, y los refrescos u otras bebidas contribuyen con un tercio de estas (134 calorías)<sup>8</sup>.

## ● México

La ingesta de bebidas energéticas se duplicó entre 1999 y 2006 en todos los grupos de edades<sup>9</sup>.

- En Nueva York recientemente se prohibió la venta de bebidas azucaradas mayores a 16 oz. El alcalde de Cambridge, Mass. propuso la prohibición de todas las bebidas azucaradas en restaurantes.

- La Organización Mundial de la Salud (WHO) recomienda limitar la ingesta de azúcar agregada y no consumir más del 10% de la energía requerida, proveniente de estos azúcares.

# ● Tendencias de ingesta ● Bajo presión

La ingesta de bebidas endulzadas ha incrementado en ciertos países mientras que en otros ha disminuido. Es importante ver el panorama completo.

En respuesta a algunos estudios demostrando el lazo entre la ingesta de bebidas endulzadas con problemas a la salud, varios gobiernos e importantes organizaciones globales han propuesto nuevos impuestos y/o reglamentos que reduzcan o prohíban su consumo.

## ● Irlanda

El ministro de salud está considerando implementar un impuesto sobre las bebidas endulzadas.

## ● Reino Unido

Expertos en salud de la Universidad de Oxford proponen un impuesto de hasta el 20% sobre refrescos.

## ● La Unión Europea

No se permitirá agregar azúcares a jugos de frutas<sup>10</sup>.

## ● Francia

El gobierno ha propuesto un impuesto sobre bebidas endulzadas.

## ● Sudáfrica

Nuevos lineamientos publicados recomiendan comer y beber con moderación alimentos y bebidas que contengan azúcar, y sugieren no hacerlo entre comidas<sup>11</sup>.

● El consumo de bebidas con azúcar añadida puede incrementar el riesgo de obesidad hasta en un 60%<sup>12</sup>È

● Las calorías provenientes de refrescos y otras bebidas endulzadas están en declive.  
En EUA el promedio de calorías por porción provenientes de bebidas se ha reducido en un 23% desde 1998<sup>13</sup>È

● La reducción en el consumo de bebidas endulzadas podría reducir el número de nuevos casos de diabetes en un 2.6% y prevenir hasta 95'000 eventos coronarios, 8'000 ataques cardíacos y 26'000 muertes prematuras<sup>14</sup>.

# ¿Todos los edulcorantes son creados de la misma manera?



Usar azúcar no es la única forma de endulzar una bebida. Los operadores de hoy pueden proponer una amplia gama de alternativas buscando satisfacer las preferencias y necesidades de sus Clientes.

**Los edulcorantes se dividen en dos categorías:**

- Endulzantes calóricos: azúcares agregados como sucralosa, fructosa y jarabe de maíz de alta fructosa
- Endulzantes no calóricos: aditivos que proporcionan dulzor con pocas o ninguna caloría

Las organizaciones de la salud están más preocupadas por los azúcares agregados que proveen calorías con pocos nutrientes.

En varias partes del mundo donde hay abundancia de alimentos, consumir menos azúcar añadida resulta ser una forma simple de alcanzar objetivos globales de mejora en ciertos indicadores de la salud.

# La seguridad en edulcorantes no-calóricos

Los edulcorantes no-calóricos también conocidos como edulcorantes artificiales, son aditivos alimenticios diseñados para replicar el sabor del azúcar, sin todas sus calorías.

En los últimos 30 años, se han usado considerablemente en la industria de la alimentación, particularmente en productos dietéticos.

La diseminación de su uso ha sido particularmente benéfica para los diabéticos y para aquellos interesados en la reducción de caries dentales.

Muchos nutriólogos afirman que los Consumidores pueden disfrutar de una gama mixta de edulcorantes calóricos y no-calóricos, siempre y cuando se enmarque en un plan alimenticio guiado por recomendaciones de un nutriólogo. El Aspartame es probablemente el edulcorante más estudiado, y a pesar de que su seguridad alimenticia haya consistentemente sido demostrada, efectos adversos del tipo erupciones cutáneas a cáncer continúan siéndole atribuidos. Ninguna evaluación científica seria ha podido demostrar ninguna de estas afirmaciones<sup>15</sup>, razón por la cual se permite su uso hoy.

El uso del ciclamato está permitido en 55 países del mundo, más fue prohibido en EUA en 1969 y continúa siéndolo.

## Edulcorantes no-nutritivos más comunes

Acesulfame de potasio

Sucralosa

Neotamo

Sacarina

Aspartame

Neohesperidina

Ciclamato

## Seguridad en edulcorantes

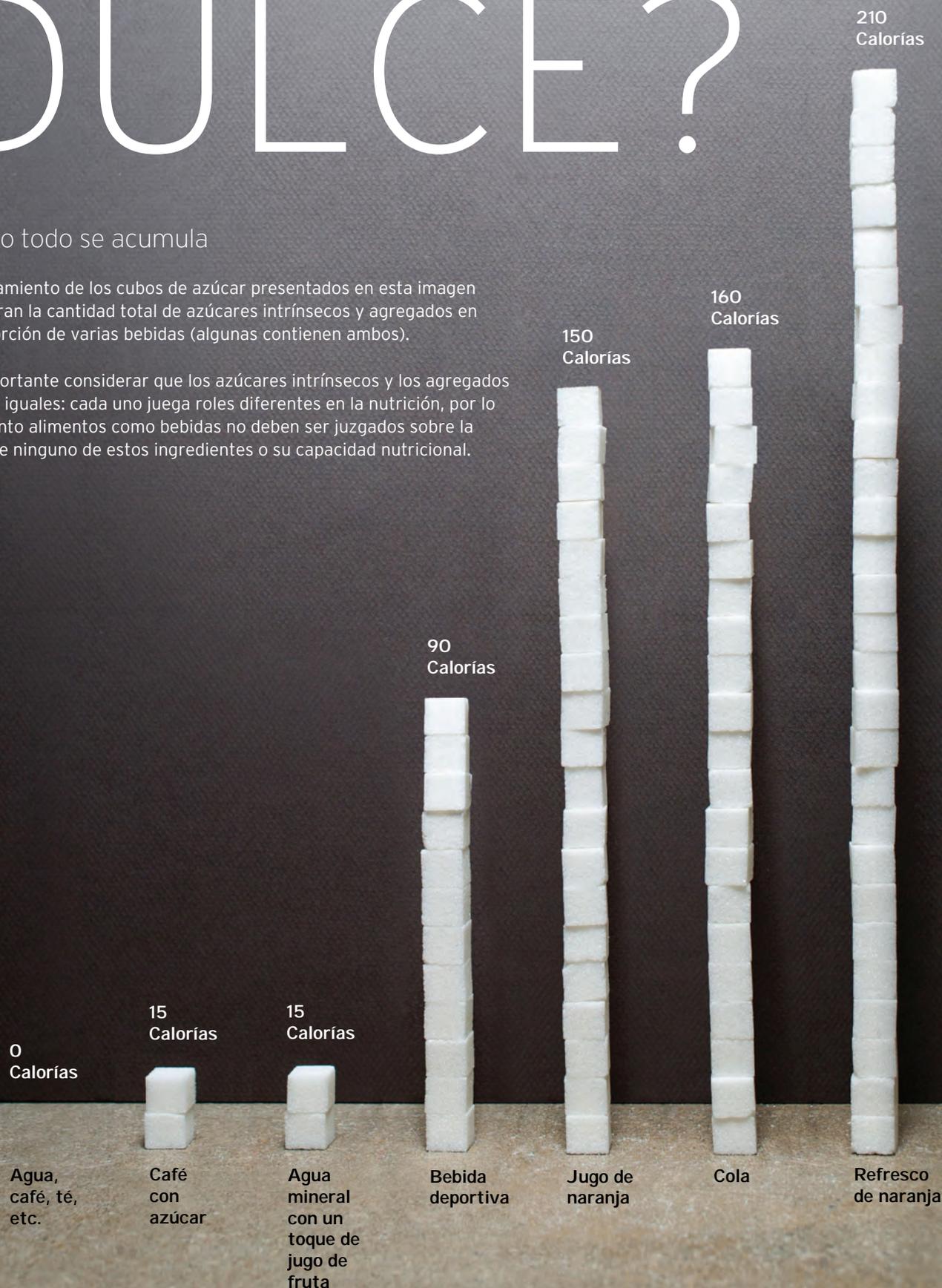
Edulcorante	Origen	Tips culinarios
<b>Sucrosa/ Azúcar de mesa (natural)</b>	Caña de azúcar y remolacha azucarera	Escarche un vaso con azúcar para proveer un interesante contraste a bebidas ácidas como la limonada.
<b>Fructosa (natural)</b>	Frutas y miel	Experimente con mieles provenientes de campos de naranjos, de arándanos o de tupelos ( <i>Nyssa sylvatica</i> ) que aportarán aromas diferentes a sus infusiones y tés.
<b>Jarabe de maíz de alta fructosa (HFCS-artificial-)</b>	Tratamiento enzimático del almidón de maíz	La mayoría de los refrescos contienen HFCS, más algunos fabricantes están reemplazándola con azúcares naturales. Experimente y vea lo que sus Clientes prefieren.
<b>Sucralosa (artificial)</b>	Mezcla sintética de sacarosa y cloro	Comercializada bajo la marca Splenda®, se usa frecuentemente en bebidas carbonatadas de dieta.
<b>Aspartame (artificial)</b>	Amino ácidos modificados	120-200 veces más dulce que la azúcar, este edulcorante le permite endulzar sus bebidas agregando mucho menos calorías.
<b>Stevia (natural)</b>	Extracto de planta Sudamericana	30-300 veces más dulce que el azúcar, puede usarse escasamente en bebidas frías y calientes.
<b>Nectar de agave (natural)</b>	Pencas de agave	Más dulce que el azúcar de caña, se disuelve fácilmente en bebidas frías . . . con muy poco producto se endulzan grandes cantidades.
<b>Luo han quo (natural)</b>	Extracto de la fruta "Monk fruit" ( <i>Siraitia grosvenorii</i> )	La medicina China tradicional le atribuye "longevidad" a este edulcorante de reducidas calorías. Suele usarse para endulzar y dar sabor a tés herbales.

# ¿QUÉ TAN DULCE?

Como todo se acumula

El apilamiento de los cubos de azúcar presentados en esta imagen muestran la cantidad total de azúcares intrínsecos y agregados en una porción de varias bebidas (algunas contienen ambos).

Es importante considerar que los azúcares intrínsecos y los agregados no son iguales: cada uno juega roles diferentes en la nutrición, por lo que tanto alimentos como bebidas no deben ser juzgados sobre la base de ninguno de estos ingredientes o su capacidad nutricional.



# ¿Contando calorías? Cuente nutrimentos también...

Las preocupaciones en torno a bebidas azucaradas ha llevado al Consumidor a escogerlas en vez de jugos 100% naturales o derivados lácteos.

Aunque las calorías de ambos tipos de bebidas puedan ser semejantes, su contribución nutricional no debe pasar desapercibida.

De hecho, los jugos 100% naturales, la leche o las leches de sabores, vienen cargados de nutrimentos, mismos que son esenciales para la salud.

Entender esto puede empoderar a sus clientes en tomar decisiones conscientes y en disfrutar de un estilo de vida balanceado.

Al estar atentos en la densidad nutrimental, podemos escoger alimentos y bebidas que aporten más nutrimentos por caloría.

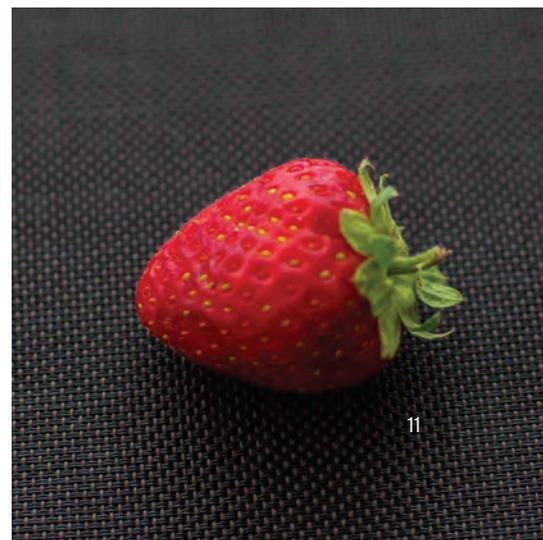
Con la creciente tendencia y preocupación por la obesidad y el sobrepeso, mucha gente busca formas de reducir la ingesta de calorías en sus dietas, cuando el objetivo real debiera ser el de manejar la ingesta de calorías que no ofrecen nutrimentos adicionales.

Agregar jugos 100% naturales y leche a su menú, proporciona opciones nutritivas, que ayudarán a sus Comensales en extraer más nutrimentos de cada caloría.

**Azúcares añadidos:** comúnmente criticados por proporcionar calorías sin nutrimentos, estos azúcares continúan teniendo un papel fundamental, tanto en alimentos como en bebidas, ya que permiten que se logren alcanzar expectativas de sabor, de hidratación o de deleite por parte de sus comensales.

**Azúcares intrínsecos:** naturalmente presentes en los jugos y productos lácteos, estos azúcares vienen con nutrimentos adicionales, como proteínas, vitaminas y minerales, cuyo valor no debe ser ignorado.

**Cuando diseñe su menú de bebidas, considere lo que ofrece con el dulzor de sus bebidas así como las necesidades que buscan satisfacer sus Clientes al elegir las.**







# *¿Comensales contentos?*

## *Eso sí que es dulce.*

En su papel de operador del "foodservice", Usted tiene varias alternativas para mantener a sus comensales contentos y sanos, cumpliendo con la legislación vigente: pruebe estos tips

### **En el menú**

- Ofrezca una variedad de tamaños (porciones), apoderando a sus clientes en controlar su propia ingesta.
- Ofrezca pequeñas porciones. Recuerde preciar todos los tamaños equitativamente para que las porciones grandes no cuesten menos que las pequeñas.
- Siempre que pueda, sirva bebidas sin azúcar y facilite opciones para que sus clientes personalicen su bebida de acuerdo a sus preferencias de sabor y dieta.
- Vístala: agregue fruta rebanada o pepino al agua, creando una bebida refrescante, prácticamente sin azúcar.
- Ofrezca varias alternativas de edulcorantes.

### **Aparte del menú**

- Disponga de material en el punto de venta donde comparta información simple y fácil de entender sobre las calorías, el contenido de azúcar y el valor nutricional de las bebidas de su menú.
- Comparta información usando códigos QR, manteletas, dípticos o cualquier medio que mejor le convenga.
- No aliente el consumo de porciones exageradamente grandes o promueva el "dos por uno".

# ¿Cómo lo ve?

## Medio-vacío

El problema de las bebidas dulces:

Calorías "vacías"

Tendencia de obesidad, diabetes,  
y enfermedades del corazón

Anulación completa

Legislación gubernamental más estricta  
y/o futuros impuestos

## Medio-lleño

La oferta de las bebidas dulces:

Gran sabor

Refrescantes

Fuente de energía

Opciones muy populares de mi menú

Nutrientes muy valiosos  
(vitaminas, fibra, etc.) dependiendo  
de la elección

# Calorías líquidas

La mayoría de los nutriólogos argumentan que la razón fundamental detrás de las tendencias de sobrepeso y obesidad en el mundo provienen del desequilibrio entre las calorías ingeridas y las calorías consumidas. Contraria a la creencia popular, el tipo de alimento o bebida ingerido o la hora del día en que se ingieren no contribuyen al problema.

Sin embargo el hecho de que las bebidas no requieran ser masticadas las hace más fáciles de ingerir, y en menos tiempo, lo que resulta en que se consuman demasiadas calorías antes de que los sensores del cuerpo nos indiquen estar saciados.

# Nuevos lineamientos

El "Beverage Guidance Panel" de EUA, ha propuesto una nueva guía para la ingesta de bebidas, recomendando que cada bebida sin o con pocas calorías prevalezca sobre otras bebidas con más calorías.

Abajo algunas bebidas clasificadas de acuerdo a su capacidad en reunir los requerimientos diarios sugeridos<sup>16</sup>.

1. Agua natural
2. Té y café
3. Leche reducida en grasa (1.5% or 1%), descremada (sin grasa) y bebidas a base de soya
4. Bebidas endulzadas sin calorías
5. Bebidas con algunos beneficios nutricionales (jugos de fruta o verduras, leche y bebidas deportivas)
6. Bebidas endulzadas, con calorías y pobres en nutrimentos

# Fuentes

1. Euromonitor report: Beverages in consumer foodservice: what you drink is who you are. March 2012
2. Monell Chemical Senses Center: [www.Monell.org](http://www.Monell.org); Liking sweets makes sense for kids.
3. National Dairy Council [www.NationalDairyCouncil.org](http://www.NationalDairyCouncil.org)
4. Added Sugars and Nutrition in Beverages  
  
U.S. Department of Health and Human Services/U.S. Department of Agriculture Dietary Guidelines 2005 Drinking Flavored or Plain Milk Is Positively Associated with Nutrient Intake and Is Not Associated with Adverse Effects on Weight Status in US Children and Adolescents Mary M. Murphy, MS, RD; Judith S. Douglass, MS, RD; Rachel K. Johnson, PhD, MPH, RD; Lisa A. Spence PhD, RDJ Am Diet Assoc. 2008;108:631-639.
6. Johnson RK, Lawrence JA Brands AM, et al. Dietary Sugars Intake and Cardiovascular Health: A Scientific Statement from the American Heart Association. Circulation. 2009, 120:1011-1020.
7. Dairy Research Institute.
8. What We Eat in America, NHANES 2007-2008
9. Barquera S, Hernandez-Barrera L, Tolentino ML, et al. Energy intake from beverages is increasing among Mexican adolescents and adults. J Nutr 2008;138:2454-2461
10. Council of the European Union, March 8, 2012
11. Love P, Maunder E, Green M, Ross F, Smale-Lovely J, Charlton K. South African food-based dietary guidelines: testing of the preliminary guidelines among women in KwaZulu-Natal and the Western Cape. South African Journal of Clinical Nutrition 2001;14:9-19
12. Ludwig DS, Peterson KE, Gortmaker SL. Relation between consumption of sugar-sweetened drinks and childhood obesity: a prospective, observational analysis. Lancet 2001;357:505-508
13. Beverage and Marketing Corporation
14. Y. Claire Wang, Pamela Coxson, Yu-Ming Shen, Lee Goldman, and Kirsten Bibbins- Domingo. A Penny-Per-Ounce Tax On Sugar-Sweetened Beverages Would Cut Health And Cost Burdens Of Diabetes. Health Aff January 2012 31:199-207
15. [www.efsa.europa.eu](http://www.efsa.europa.eu)
16. A new proposed guidance system for beverage consumption in the United States. Barry M Popkin, Lawrence E Armstrong, George M Bray, Benjamin Caballero, Balz Frei, and Walter C Willett Am J Clin Nutr March 2006 vol. 83 no. 3 529-542

**Nutripro es una publicación de Nestlé Professional © 2015**

Contacte [nutripro.NP@MX.nestle.com](mailto:nutripro.NP@MX.nestle.com) para mayor información

Equipo editorial:  
Patricia Siwajek & Tim Wolfe

Dirección creativa & traducción:  
Christian Mur & Jimena Monroy

Editor: Karin Lannon

Fotografías: Yolanda Gonzalez y Nestlé Professional

# Infórmese

Ediciones Nutripro

Postres

Sodio

Umami

La Cultura del Café

El Placer de Comer y Beber

Próxima edición

Este y Oeste reunidos



Nestlé Professional México  
Miguel de Cervantes Saavedra 301  
Torre Sur, 11º piso  
CP 11'520 México DF

<https://www.nestleprofessional.com/mexico>