

PRINCIPALES FUENTES ALIMENTARIAS DE CALORÍAS, AZÚCARES AGREGADOS Y GRASAS SATURADAS, Y SU CONTRIBUCIÓN A LA INGESTA DE NUTRIENTES ESENCIALES EN LA DIETA ESTADOUNIDENSE: DATOS DE LA ENCUESTA NACIONAL DE EXAMEN DE SALUD Y NUTRICIÓN (2003-2006)

MAJOR FOOD SOURCES OF CALORIES, ADDED SUGARS, AND SATURATED FAT AND THEIR CONTRIBUTION TO ESSENTIAL NUTRIENT INTAKES IN THE U.S. DIET: DATA FROM THE NATIONAL HEALTH AND NUTRITION EXAMINATION SURVEY (2003-2006).

HUTH PJ, FULGONI VL 3RD, KEAST DR, PARK K, AUESTAD N.

ANTECEDENTES: No se puede predecir el riesgo de las enfermedades crónicas simplemente a partir del contenido de un nutriente en un alimento o grupo de alimentos de la dieta. Asimismo, es conveniente analizar la contribución de las fuentes alimentarias de calorías, azúcares agregados y grasas saturadas a la ingesta de fibra alimenticia y micronutrientes importantes para la salud a los fines de comprender el efecto general de estos alimentos en la dieta.

OBJETIVO: Identificar las principales fuentes alimentarias de calorías, azúcares agregados y grasas saturadas en la dieta estadounidense y cuantificar su contribución a la ingesta de fibra y micronutrientes.

MÉTODOS: Se utilizó el método de recordatorio de 24 horas (día 1) para recabar la información de los participantes ≥ 2 años ($n = 16.822$) de Lo Que Comemos en Estados Unidos, Encuesta Nacional de Examen de Salud y Nutrición (WWEIA/NHANES 2003-2006). Posteriormente, se analizaron las respuestas. Todos los análisis incluyeron las ponderaciones de las muestras a fin de representar el diseño de la encuesta. En la ingesta de calorías y nutrientes, se incluyó el aporte nutritivo de cada uno de los alimentos, que se presentó en forma de tabla según el orden de importancia.

RESULTADOS: Ninguna de las categorías de alimentos aporta más del 7,2% de calorías a la dieta estadounidense total, pero la mitad de las 10 más importantes contribuye al 10% o más del total de fibra alimenticia y micronutrientes. Tres de las 10 fuentes más importantes de calorías y grasas saturadas (carne vacuna, leche y queso) aportan el 46,3% del calcio; el 49,5% de la vitamina D; el 42,3% de la vitamina B12, así como otros nutrientes esenciales de la dieta estadounidense. Por otro lado, los alimentos clasificados como postres, snacks o bebidas contribuyen al 13,6% de las calorías totales y al 83% de los azúcares agregados, y su valor nutricional es nulo o escaso. Al separar los componentes alimenticios de cada comida se logró calcular con mayor exactitud el aporte de los alimentos, como la carne vacuna, la leche o el queso, a la ingesta general de nutrientes en comparación con la categorización de los alimentos "tal como se consumen".

CONCLUSIONES: Algunas fuentes alimenticias de calorías, azúcares agregados, y grasas saturadas hacen una contribución importante a la ingesta de fibra alimenticia y micronutrientes de los estadounidenses. Cuando se realicen modificaciones en la dieta destinadas a reducir las calorías, los azúcares agregados o las grasas saturadas, es preciso que se tengan en cuenta estas fuentes importantes de micronutrientes a los fines de no afectar por accidente la calidad general de la dieta.

Nutr J. 2013 Aug 8;12(1):116. [Epub ahead of print]

PMID: 23927718 - [PubMed - as supplied by publisher] - Free full text

www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23927718
