

RESULTADOS DEL ESTUDIO LATINOAMERICANO DE NUTRICIÓN Y SALUD (ELANS)

Dr Javier Morán

Catedrático de Innovación Alimentaria, Director del Instituto Universitario de Innovación Alimentaria, Director de la spin-off San Antonio Technologies, Director de los Cursos de Verano en la UCAM-Universidad Católica San Antonio de Murcia. Profesor Titular (excedente) del Instituto Nacional de Salud Pública de México y Profesor Visitante en la Universidad ISalud de Buenos Aires-Argentina.

El primer estudio titulado **“Consumo de energía y fuentes de alimentos de ocho países latinoamericanos: Resultados del estudio latinoamericano de nutrición y salud”** (ELANS, por sus siglas en inglés), recientemente publicado por la revista Public Health Nutrition de la Universidad de Cambridge¹, recogió entre setiembre de 2014 y julio de 2015 los patrones de consumo de alimentos de 9.218 personas, entre adolescentes y adultos de 15 a 65 años, en Argentina, Brasil, Chile, Colombia, Costa Rica, Ecuador, Perú y Venezuela. En Perú la muestra fue de 876 personas, para lo cual se evaluaron las dietas a través de observaciones en el hogar durante dos días no consecutivos.

En el caso de Perú, el estudio reveló un consumo medio de 2.031,15 kilocalorías diarias, variando, según grupo de edad y género entre 1.697,57 (mujeres de 50 a 65 años) y 2.329,24 (hombres de 20 a 34 años).

	Media	Hombres	Mujeres
TOTAL	2.031,15	2.253,86	1.818,39
15-19 años	2.043,11	2.232,57	1.783,06
20-34 años	2.093,74	2.329,31	1.874,72
35-49 años	2.039,90	2.283,34	1.828,29
50-65 años	1.863,96	2.050,85	1.697,57

Frente al promedio latinoamericano de 1.959,46 kilocalorías diarias, Perú es el cuarto país con mayor consumo de calorías detrás de Ecuador, Argentina y Colombia. Cabe mencionar, que la industria de alimentos y bebidas procesadas utiliza normalmente la referencia de 2.000 kilocalorías

¹ Kovalskys I, Fisberg M, Gómez G, Pareja RG, Yépez García MC, Cortés Sanabria LY, Herrera-Cuenca M, Rigotti A, Guajardo V, Zalcman Zimberg I, Nogueira Previdelli A, Moreno LA, Koletzko B; ELANS Study Group. Energy intake and food sources of eight Latin American countries: results from the Latin American Study of Nutrition and Health (ELANS). Public Health Nutr. 2018 May 31:1-13.

de consumo diario recomendado en las Guías Diarias de Alimentación y/o tablas nutricionales del envase de sus productos.

En cuanto a la composición de la dieta, en el caso peruano, el estudio ELANS revela que el 62,91% lo constituyen carbohidratos, 22,32% grasas y 14,77% proteínas, advirtiéndose un nivel mayor en el primer macronutriente respecto al promedio latinoamericano (54,43%).

El mismo estudio reveló que el 66% del consumo de energía o ingesta calórica de los peruanos proviene de granos, pasta y pan, seguido de carne no procesada, bebidas caseras y aceites, grasas y aderezos.

Grupos/Subgrupos de alimentos	% Energía diaria
Granos, pasta y pan	35,86%
Carne	14,17%
Bebidas	8,31%
Aceites	7,64%
Raíces	5,42%
Frutas	4,66%
Lácteos	4,13%
Refrescos	3,60%
Otros	3,35%
Azúcares	3,19%
Galletas	2,62%
Vegetales	2,02%
Alcohol	1,73%
Legumbres	1,54%
Carne procesada	1,51%
Frutos secos	0,22%
Especias y hierbas	0,09%
Pizza	0,02%

La distribución calórica por subgrupos de alimentos se resume seguidamente.

Grupos/Subgrupos de alimentos	% Energía diaria
Granos, pasta y pan	35,86%
Productos de granos refinados	9,09%
Arroz	20,57%
Pasta	4,13%
Productos integrales	2,07%
Carne no procesada y huevos	14,17%
Buey	2,07%
Pollo	6,84%
Huevos	2,07%

Cerdo	0,76%
Pescado	1,57%
Hígado y órganos	0,29%
Cordero	0,48%
Crustáceos	0,09%
Aceites, grasas y aderezos	7,64%
Aceites vegetales	6,20%
Margarinas	0,52%
Mantequilla	0,22%
Aderezos ensaladas	0,48%
Grasas animales	0,21%
Salsas para dippear	0,01%
Bebidas no alcohólicas hechas en casa	8,31%
Zumo natural	4,20%
Infusiones	2,09%
Leche con fruta o cereales	1,67%
Mate	0,00%
Agua	0,33%
Leche con té o café	0,02%
Bebidas no alcohólicas industriales	3,60%
Refrescos	2,81%
Zumo y néctar con azúcar	0,51%
Zumo y néctar sin azúcar	0,05%
Té	0,01%
Otras bebidas	0,22%
Carne procesada	1,51%
Carne procesada	0,88%
Buey procesado	0,15%
Pescado procesado	0,29%
Pollo procesado	0,19%
Galletas, crackers y cereales desayuno	2,62%
Cookies	0,83%
Crackers	0,89%
Snacks	0,71%
Cereales	0,19%
Leche, yogurt y bebidas de soja	2,96%
Leche entera	2,01%
Leche desnatada	0,14%
Yogurt	0,55%
Bebidas de soja	0,25%
Frutas	4,66%
Frutas	2,96%

Pasteles	1,17%
Aguacate	0,48%
Frutas endulzadas	0,05%
Raíces	5,42%
Patatas	4,16%
Otros	1,26%
Azúcares y edulcorantes	3,19%
Golosinas	0,90%
Pasteles	1,06%
Azúcar	0,65%
Helados	0,39%
Otros	0,18%
Productos lácteos	1,17%
Queso	1,11%
Crema	0,06%
Bebidas alcohólicas	1,73%
Bebidas de bajo grado	1,60%
Bebidas de alto grado	0,13%
Legumbres	1,54%
Legumbres	1,51%
Soja	0,03%
Vegetales	2,02%
Vegetales	1,82%
Tomates	0,01%
Vegetales verdes	0,11%
Especias y hierbas	0,09%
Pizza	0,02%
Frutos secos	0,22%
Otros	3,35%

Cabe destacar que el estudio confirmó que poco menos del 25% de las fuentes de ingesta calórica corresponden a productos industriales procesados.

Grupos/Subgrupos de alimentos	% Energía diaria
Aceites vegetales	6,20%
Margarinas	0,52%
Mantequilla	0,22%
Aderezos ensaladas	0,48%
Grasas animales	0,21%
Salsas para dippear	0,01%
Refrescos	2,81%
Zumo y néctar con azúcar	0,51%

Zumo y néctar sin azúcar	0,05%
Té	0,01%
Otras bebidas	0,22%
Carne procesada	0,88%
Buey procesado	0,15%
Pescado procesado	0,29%
Pollo procesado	0,19%
Cookies	0,83%
Crackers	0,89%
Snacks	0,71%
Cereales	0,19%
Leche entera	2,01%
Leche desnatada	0,14%
Yogurt	0,55%
Bebidas de soja	0,25%
Golosinas	0,90%
Pasteles	1,06%
Azúcar	0,65%
Helados	0,39%
Otros	0,18%
Queso	1,11%
Crema	0,06%
Bebidas de bajo grado	1,60%
Bebidas de alto grado	0,13%
Espicias y hierbas	0,09%
Pizza	0,02%

De acuerdo al ELANS, el 14,17% de la ingesta calórica del peruano, lo constituyen las carnes no procesadas, el 9,09% los granos refinados (pan principalmente), el 20,57% el arroz, el 6,84% la carne de pollo, el 2,01% la leche entera de vaca y el 6,20% los aceites vegetales.

En contraparte, el 3,60% de la ingesta proviene de bebidas no alcohólicas industriales (frente al 8,31% de las hechas en casa) y tan solo un 0,90% proviene de golosinas.

El segundo estudio de ELANS titulado “**Ingesta total y añadida de azúcar: evaluación en ocho países de América Latina**” se ha publicado por la revista Nutrients² este año y es continuación del mencionado anteriormente aunque la muestra peruana en este caso ha sido de 1.113 personas.

² Fisberg M, Kovalskys I, Gómez G, Rigotti A, Sanabria LYC, García MCY, Torres RGP, Herrera-Cuenca M, Zimberg IZ, Koletzko B, Pratt M, Aznar LAM, Guajardo V, Fisberg RM, Sales CH, Previdelli AN; ELANS Study Group. Total and Added Sugar Intake: Assessment in Eight Latin American Countries. Nutrients. 2018 Mar 22;10(4).

Este estudio reveló que la ingesta media total de azúcar para Perú fue de 106,4 gramos por día lo que representó el 20,4% de la energía total y contribuyó al 31,1% del total de carbohidratos consumidos. La media de datos del estudio en los 8 países arroja los datos, respectivamente, de 99,4 gramos por día, 20,1% de la energía total y 36,7% de los carbohidratos consumidos.

De la ingesta total de azúcar, 70,4 gramos (66,2% del total consumido) procede de la ingesta de azúcar añadida, que contribuye al 13,4% de la energía total y al 20,5% del total de carbohidratos consumidos. La media de datos de los 8 países reflejó que de la ingesta total de azúcar, el 65,9% procedía de la ingesta de azúcar añadida, que contribuyó al 13,2% de la energía y al 23,9% del total de carbohidratos consumidos. **Así, la cantidad de azúcar consumida con los alimentos es de 36,0 gramos por día, un 28% menor que las recomendaciones de OMS (50 gramos/día).**

Este estudio refleja el consumo real de azúcar y ofrece cifras diferentes a las suposiciones publicadas con anterioridad quizás porque la ausencia de una definición global estandarizada de azúcares añadidos y libres dificulta la comparación de la ingesta de azúcares entre los estudios. Algunos países y sociedades han sugerido varias recomendaciones basadas en su propia definición de azúcar añadido / libre sin embargo, las recomendaciones de la OMS son las más ampliamente utilizadas, y por esta razón se optó por usarlas en este estudio ya que, además, los países de América Latina no tienen una recomendación cuantitativa para la ingesta de azúcar total o añadido.

Si bien a nivel latinoamericano el estudio advierte que la cuarta parte de la ingesta calórica proviene de productos azucarados relacionados con el incremento de los índices de obesidad, en Perú solo representa menos de la sexta parte y, además, la principal fuente proviene del azúcar añadido.

Finalmente, los autores del ELANS mencionan que no hay consenso sobre si la alta ingesta de carbohidratos y baja en grasas observada en América Latina tiene un efecto sobre los índices de peso o el desarrollo de más enfermedades metabólicas. Sin embargo, es cada vez más claro que tanto la cantidad como el tipo de carbohidratos, proteínas y grasas, y la interacción entre ellos, son variables importantes para la propensión a presentar obesidad.