

## Los refrescos ya no son tan populares en Estados Unidos

Por Nicholas Bakalar

New York Times, 16 de noviembre de 2017



Bebidas carbonatadas en una tienda de Nueva Jersey. En Estados Unidos se ha reducido el consumo de bebidas endulzadas, según un nuevo estudio. Karsten Moran para The New York Times

### [Read in English](#)

Las bebidas azucaradas ya no son tan populares como antes. Según un nuevo estudio sobre la salud a nivel nacional, en 2014, un 60,7 por ciento de los niños y 50 por ciento de los adultos tomaban bebidas azucaradas durante un día cualquiera, menos en comparación con el 79,7 por ciento en niños y 61,5 por ciento en adultos registrado en 2003.

El estudio publicado en la revista Obesity se basó en una muestra representativa de 18.000 niños de 2 a 19 años, y 27.652 adultos de 20 años en adelante. Se les preguntó sobre su consumo de bebidas en las últimas 24 horas: jugo, leche, refrescos endulzados y de dieta, café y té, bebidas deportivas, agua y alcohol.

El consumo per cápita de todas las bebidas se redujo. Los niños bebieron 312,6 calorías al día en 2014, en comparación a las 473,8 al día que tomaban en 2003. Entre los adultos, la cifra fue de 341,1 calorías en 2014; en 2003 fue de 425,0.

La mayor parte de esta reducción obedece a que hubo menos gente que tomó

bebidas azucaradas y gracias a un menor consumo entre los que aún las bebían.

En los últimos doce años del estudio, la leche fue la bebida favorita de los niños de entre 2 y 11 años; los adolescentes y los adultos aún obtienen la mayor parte de las calorías tomadas de refrescos azucarados y otras bebidas endulzadas.

Se mantuvo el consumo de café y té; el consumo de alcohol por lo general fue el mismo entre adultos a lo largo de los años, con un ligero aumento —estadísticamente insignificante— en la gente mayor de 60 años. En cada grupo etario, aumentó la ingesta de agua.

Sara N. Bleich, profesora especializada en Políticas de Salud Pública de la Escuela T.H. Chan de Salud Pública de Harvard y principal autora del nuevo estudio, señaló que esto probablemente se debía a que los consumidores de refrescos están prefiriendo tomar agua.

El consumo de 100 por ciento de jugo de frutas también se redujo, de forma más dramática entre los adolescentes y los mayores de 40 años. “Hay un buen número de estudios que demuestran que el jugo está ligado al riesgo de padecer obesidad”, afirmó Bleich, “así que los niños deberían comer fruta en vez de tomar jugo de frutas”.

Bleich ofreció varias razones que pudieron causar la reducción en el consumo de bebidas azucaradas: la gran cantidad de publicidad relacionada con los peligros de la obesidad, los cambios al subsidio de los alimentos en los programas federales de nutrición, las mejoras en los menús de los almuerzos escolares y la reformulación que hicieron los fabricantes y los minoristas en algunas comidas. También ha surtido efecto el impuesto a los refrescos que hay en algunas ciudades.

“A pesar de que se está presentando una disminución, el consumo sigue siendo alto entre los negros, los hispanos y los adolescentes: en estos grupos hay un mayor riesgo de padecer obesidad”, aseguró Bleich.