

**CONSUMO DE AZÚCARES SIMPLES EN ADOLESCENTES ENTRE 11 Y 15
AÑOS DE EDAD, QUE ASISTEN A 3 COLEGIOS PÚBLICOS DEL DISTRITO DE
CHEPO, 2015.**

La obesidad es hoy en día una preocupación a nivel mundial debido al incremento de esta enfermedad en las últimas décadas. Se estima que un 10% de los niños en edad escolar padecen de sobrepeso u obesidad, según datos de la OMS. La población consume alimentos en exceso de todos los grupos alimentarios, sin embargo, el consumo de azúcares simples en los últimos años se ha incrementado de manera considerable.

Con este estudio, cuyo objetivo principal fue determinar el consumo de azúcares simples en adolescentes entre 11 y 15 años de edad; se logra llenar un vacío de información sobre el consumo de alimentos elaborados con azúcar simple en Panamá, ya que se obtuvieron datos reales basados en la ingesta.

Para ejecutar este estudio se elaboró una frecuencia de consumo semi-cuantitativa de azúcares simples, donde se incluían alimentos de diversos grupos (bebidas azucaradas, galletas, chocolates, cereales de desayuno, barras de alimentos, postres y azúcar pura) con la cual se entrevistó a 250 participantes escogidos de manera aleatoria de 11 a 15 años que cursaban séptimo, octavo y noveno grado de 3 colegios públicos del distrito de Chepo.

Encontramos que 75.6% del total de participantes tuvo un consumo excesivo, 23.6% un consumo alto y solo un 0.8% tuvo un consumo adecuado de azúcares simples. El promedio de azúcar ingerida diariamente por adolescentes entre 11 y 15 años fue de 193.6g, lo que equivale a 775 calorías solo provenientes de azúcar; de los cuales el grupo de bebidas azucaradas aportó en promedio 127.6g, equivalente a 510 calorías, en otras palabras, esto significa que el 66% del consumo de azúcar simple en este grupo de población, fue aportado por bebidas endulzadas con azúcar. El 70.3% del total de participantes manifestaron un consumo de soda igual

o mayor a 3 veces a la semana. 13.6% del total de participantes consumían más de 5 bebidas endulzadas con azúcar simple diariamente, equivalente a 200g/día de azúcar simple, los cuales aportan 800 kcal/día. 100% de los participantes toma alguna bebida endulzada con azúcares simples diariamente.

Héctor A. De León Rodríguez

Nutricionista-Dietista

Reg. N° 565