

## Nota informativa

### España lanza una campaña sobre el consumo responsable del azúcar para prevenir la obesidad infantil

**El objetivo es mejorar el consumo alimentario y la salud de los ciudadanos, especialmente en los menores**

*Madrid, 25 de octubre de 2021.* El Gobierno de España ha presentado una Campaña destinada a mejorar la salud y la alimentación de los ciudadanos, especialmente la de los menores. Con este objetivo se pretende concienciar a los padres y madres de que el consumo de azúcar debe ser moderado, evitando los azúcares añadidos como los que se encuentran en los alimentos procesados con alto contenido en azúcar, y priorizando los azúcares intrínsecos de las frutas y hortalizas.

La puesta en marcha de esta iniciativa se debe a que, en nuestro país, a pesar de que los menores y los jóvenes consumen diariamente frutas y hortalizas, se hace en una cantidad muy alejada de lo recomendado por la Organización Mundial de la Salud (OMS), que sitúa el objetivo en 400 gramos al día. Sin embargo, según la Encuesta Nacional de Salud de 2017, el 60,1% de la población de entre dos y 17 años consume frutas y hortalizas a diario, pero solo el 2,9% toma las cinco porciones al día que se recomiendan y que, además, constituyen la base fundamental de la dieta mediterránea.

Entre los efectos nocivos del consumo elevado de azúcares añadidos, la Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria (EFSA) destaca la caries dental, la obesidad, enfermedad hepática, diabetes -de tipo 2 durante el embarazo- colesterol alto e hipertensión. De ahí la importancia de sustituir alimentos procesados con altos contenidos en azúcar por frutas y verduras ya que estas contienen azúcar de forma natural y ayudar a tener una dieta más equilibrada y menos calórica.

Según la Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (AESAN) y de la Encuesta Nacional de Salud 2017, en la población infantil y adolescente, el 21,5% de la energía que consumen proviene de azúcares totales (los libres y los naturalmente presentes de forma intrínseca en los alimentos). En el caso de los menores de tres años, la cifra alcanza a casi el 30%.

Los alimentos procesados con alto contenido en azúcar representan el 64,2% de los azúcares totales que consumimos a diario, posicionándose como la fuente principal de los azúcares consumidos. De este azúcar, el 30% es, mayoritariamente, azúcar libre proveniente de zumos y néctares envasados, yogures, postres lácteos y chocolates. Le siguen los preparados infantiles, galletas, bollería y cereales de desayuno, que aportan en torno al 18% de los azúcares totales.

En cuanto a las recomendaciones, la indicación más conservadora de la Organización Mundial de la Salud (OMS) apunta a que el 10% de la energía de la dieta provenga del azúcar libre, aunque la cifra óptima sería el 5%. Sin embargo, en la población infantil y adolescente de España, la cifra asciende al 10,4% y, en el caso de los menores de tres a nueve años, al 12%.

Según el Estudio Aladino 2019, elaborado por la AESAN, la prevalencia de consumo frecuente de alimentos y productos ricos en azúcares libres –que se sitúa en cuatro o más veces por semana- es elevada. En lo que se refiere a consumo de aperitivos dulces o comida rápida, el estudio señala que es mayor en familias con rentas más bajas, por lo que, entre otros motivos, la estructura social tiene un peso destacado en los hábitos alimenticios y, en general, en los hábitos de salud.

Por todo ello, sigue siendo importante seguir impulsando y consolidar un consumo de alimentos saludables y sostenibles para toda la población. Para ello, el Gobierno de España apuesta por la recuperación de los productos frescos y de cercanía, la ingesta de las frutas y verduras de temporada, legumbres y aperitivos más saludables como los frutos secos. Además, siguiendo la misma línea de trabajo de la Comisión Europea, se quiere conseguir una paulatina reformulación de distintos alimentos y bebidas, que contemple no solo la bajada de azúcares añadidos, sino también de sal, grasas y calorías.