

## Hábitos de consumo y recomendaciones de ingesta diaria de zumo de fruta

Un porcentaje significativo de la población en todo el mundo, tanto personas en edad de desarrollo como adultos, no consume la cantidad de fruta y verdura recomendada por las guías alimentarias y sociedades científicas. El consumo de zumo de fruta, mayor entre los niños, se va reduciendo durante la adolescencia, llegando a niveles más bajos en la edad adulta.

### El consumo de zumo de fruta en el mundo y en España

Una publicación de 2010<sup>1</sup> reveló que el consumo de zumo de fruta en 569.000 personas de 46 países en todo el mundo. Australasia fue el lugar en el que se registró un consumo mayor (156 ml/día), mientras que, de media, los países asiáticos apuntaron niveles de consumo muy bajos, con el nivel más bajo en Asia Oriental, (tan solo 3 ml/día). El consumo medio es mayor en países con ingresos superiores a la media: 60 ml/día comparado con 7 ml/día en países de bajos recursos. El consumo por parte de mujeres fue mayor al de los hombres en todas las zonas geográficas estudiadas.

En el caso de **España**, los últimos datos de 2016 aportados por la Asociación Europea de Fabricantes de Zumos (AIJN) revelan que el consumo anual per cápita de zumo en España es de 17,9 litros lo que se traduce en unos 50 ml al día.

### El consumo de zumo de fruta no se asocia a una reducción de fruta, hortalizas y leche

En un análisis<sup>9</sup> de la *UK National Diet and Nutrition Survey* se reveló que **los consumidores de zumo de fruta solían ingerir más cantidades de fruta entera** (tanto adultos como adolescentes), y era más probable que consumieran entre tres y cinco porciones diarias de fruta y verdura. Por el contrario, se mostró una menor probabilidad de que los que no consumían zumos de fruta cumplieran con las recomendaciones.

Por otro lado, la información extraída de dos estudios llevados a cabo con niños y adolescentes estadounidenses demostró que un mayor consumo de zumo de fruta, verduras<sup>7</sup> y fruta<sup>8</sup> no está asociado con un menor consumo de leche.

### El consumo de zumo de fruta comparado con el de frutas y verduras

Las cifras obtenidas del estudio NHANES (Encuesta Nacional de Examen de Salud y Nutrición de EEUU), llevado a cabo entre 2007 y 2010, indican que sólo un 40% de personas de entre 1 y 18 años confirman que su consumo de fruta cumple con las guías alimentarias de EEUU. Se registraron niveles mayores de consumo para niños de 2 a 5 años, aunque estas cifras decrecían con la edad<sup>9</sup>. Los niños de 2-5 años consumían menos fruta entera y más zumo de fruta en comparación con los grupos de mayor edad, donde se observa una inversión de esta tendencia. Si tenemos en cuenta el consumo total de fruta, alrededor de un 35% procede del zumo de fruta, y este porcentaje se mantiene igual, según los datos más recientes extraídos del estudio NHANES 2011-2012<sup>10</sup>.

## **El consumo de zumo de fruta, fruta y verdura a lo largo de la vida**

Los hábitos alimentarios adquiridos durante la infancia son factores determinantes para el consumo de frutas y verduras en las siguientes etapas de la vida. Dado que esto puede repercutir en nuestro comportamiento durante la edad adulta, se deben inculcar unos hábitos alimentarios saludables desde la infancia. El consumo de zumo de fruta, mayor entre los niños de 2-5 años, se va reduciendo durante la adolescencia, llegando a los niveles más bajos de consumo durante la edad adulta<sup>1,10,11,12</sup>.

Durante la adolescencia o incluso antes, se registra un repentino descenso en el consumo de frutas y verduras, que luego se restablece de nuevo en la edad adulta<sup>11,13</sup>. En general, un porcentaje significativo de la población, que incluye tanto personas en edad de desarrollo como adultos, no consume la cantidad de fruta y verdura recomendada por las guías alimentarias y sociedades científicas<sup>9,11,14,15,16</sup>.

Algunas encuestas europeas (en Irlanda, Países Bajos y Reino Unido) llevadas a cabo entre 2003 y 2006 con niños y adolescentes de entre 4 y 18 años han evidenciado que el consumo de frutas y verduras aumenta en paralelo con el consumo de zumo de fruta<sup>17,18,19</sup>. Una amplia encuesta sobre la elección de bebidas realizada con 2.741 adolescentes europeos reveló que alrededor de la mitad de adolescentes consumían zumo de fruta. La ingesta media diaria era de 132 ml (el equivalente a 70 kcal, aproximadamente)<sup>13</sup>.

### **Raciones recomendadas**

En el Reino Unido, las recomendaciones a los consumidores son de 150 ml de zumo de fruta al día, lo que está establecido como una porción de fruta dentro de la recomendación diaria de 5 porciones. Esta cantidad equivale a 62 kcal, alrededor de un 3% aproximado de la energía diaria en una dieta de 2.000 kcal<sup>3</sup>. En Italia, la cantidad diaria recomendada de zumo de fruta es de 200 ml<sup>4</sup>.

En España, sin embargo, las guías alimentarias no recogen un consumo diario recomendado pero el comité científico de la Asociación 5 al Día reconoce que una de las 5 raciones de fruta y verdura recomendada puede ser un vaso de zumo de fruta<sup>2</sup>.

Las Guías Alimentarias 2015-2020 de Estados Unidos<sup>5</sup> utilizan el equivalente de una taza ("one cup", o 237 ml) como referencia para la fruta entera y zumo de fruta. Las guías recomiendan el consumo diario del equivalente de 2 tazas de fruta, del cual menos de la mitad debería consumirse en forma de zumo de fruta sin azúcares añadidos. Para la *American Heart Association*<sup>6</sup>, las porciones recomendadas de fruta y zumo de fruta son idénticas, siendo media taza, es decir, 4 oz (el equivalente de media pieza de fruta o 115 ml de zumo). Se puede sustituir una de las porciones recomendadas de fruta por el zumo de fruta.

## Conclusión

Los datos internacionales apuntan a que el consumo de frutas, verduras y zumo de fruta varía según edad, sexo y país. El consumo de zumo de fruta es mayor en países con un mayor poder adquisitivo, y entre niños pequeños y mujeres. La ingesta de zumos de fruta tiende a disminuir entre la infancia y la adolescencia, y aproximadamente la mitad de adolescentes europeos afirman tomarlo. El consumo de zumo de fruta está relacionado con una mayor ingesta de fruta, y no parece sustituir el consumo de leche. En sus recomendaciones, varios países proponen una porción diaria de zumo de fruta como el equivalente a una porción de fruta.

**Aviso legal:** Se ha hecho todo lo posible para garantizar que la información contenida en este documento sea correcta y se haya verificado. Esta información se ha proporcionado para el uso de profesionales sanitarios, y está destinada exclusivamente a la comunicación no comercial. No está pensado para su uso por los consumidores. AUN no asumirá responsabilidad alguna si esta información se utiliza o se divulga con fines publicitarios o comerciales.

## Referencias

- 1 Singh GM et al. (2015) Global Burden of Diseases Nutrition and Chronic Diseases Expert Group (NutriCoDE). Global, Regional, and National Consumption of Sugar-Sweetened Beverages, Fruit Juices, and Milk: A Systematic Assessment of Beverage Intake in 187 Countries. *PLoS One* 10: e0124845.
- 2 Comité de científico de 5 al Día (2009). Documento de consenso sobre el consume de zumos de frutas en el marco de una alimentación saludable.
- 3 Lewis HB et al. (2012) How much should I eat? A comparison of suggested portion sizes in the UK. *Public Health Nutrition* 15: 2110-7.
- 4 Società Italiana di Nutrizione Umana – SINU (2014). Livelli di Assunzione di Riferimento di Nutrienti ed energia per la popolazione italiana – IV Revisione. *SICS Ed.*
- 5 US Department of Health and Human Services and US Department of Agriculture (2015) *2015-2020 Dietary Guidelines for Americans. (2015) 8th Edition.* <http://health.gov/dietaryguidelines/2015/guidelines/>
- 6 [www.heart.org/HEARTORG/HealthyLiving/HealthyEating/HealthyDietGoals/Suggested-Servings-from-Each-Food-Group\\_UCM\\_318186\\_Article.jsp#.WAYU8uCLRm9](http://www.heart.org/HEARTORG/HealthyLiving/HealthyEating/HealthyDietGoals/Suggested-Servings-from-Each-Food-Group_UCM_318186_Article.jsp#.WAYU8uCLRm9)
- 7 Kranz S et al. (2004) Changes in diet quality of American pre-schoolers between 1977 and 1998. *American Journal of Public Health* 94: 1525-30.
- 8 Fulgoni VL (2012) National trends in beverage consumption in children from birth to 5 years: analysis of NHANES across three decades. *Nutr J* 11: 92.
- 9 Gibson S & Ruxton CHS (2016) Fruit juice consumption is associated with intakes of whole fruit and vegetables, as well as non-milk extrinsic sugars: a secondary analysis of the National Diet and Nutrition Survey. *Proc Nutr Soc* 75 (OCE3): E259.
- 10 Herrick KA (2015) Fruit Consumption by Youth in the United States. *Pediatrics* 136: 664-71.
- 11 Kim SA (2014) Vital Signs: Fruit and Vegetable Intake among Children - United States, 2003–2010. *MMWR Morb Mortal Wkly Rep* 63: 671-6.
- 12 Leclercq C (2009) The Italian National Food Consumption Survey INRAN-SCAI 2005-06: main results in terms of food consumption. *Publ Health Nutr* 12: 2504-2532.
- 13 Minaker L & Hammond D (2016) Low frequency of fruit and vegetable consumption among Canadian youth: Findings from the 2012/2013 Youth Smoking Survey. *J School Health* 86: 135 – 42.
- 14 Duffey KJ (2012) Beverage consumption among European adolescents in the HELENA study. *Eur J Clin Nutr* 66: 244-52.



- 15 Nardone P Il Sistema di sorveglianza OKkio alla SALUTE: risultati (2010) Centro Nazionale di Epidemiologia, Sorveglianza e Promozione della Salute. *Istituto Superiore Sanità (2016) Roma*
- 16 Cavallo F (2016) 4th Italian report from the international study HBSC. Ministero della Salute. *Centro per la Prevenzione e il Controllo delle Malattie. Strampatre s.r.l. Torino.*
- 17 O'Connor L et al. (2013) Dietary energy density and its association with the nutritional quality of the diet of children and teenagers. *J Nutr Sci 2: 1 – 8.*
- 18 Gibson S. & Boyd A (2009) Associations between added sugars and micronutrient intakes and status: further analysis from the National Diet and Nutrition Survey of young people aged 4 to 18 years. *Brit J Nutr 101: 100- 7.*
- 19 Oude Griep LM et al. (2011) Raw and processed fruit and vegetable consumption and 10-year stroke incidence in a population-based cohort study in the Netherlands. *Eur J Clin Nutr 65: 791-9.*