



Organización  
Mundial de la Salud

**Nota informativa  
sobre la ingesta  
de azúcares  
recomendada en la  
directriz de la OMS  
para adultos y niños**



WHO/NMH/NHD/15.3

© Organización Mundial de la Salud, 2015

Reservados todos los derechos. Las publicaciones de la Organización Mundial de la Salud se pueden consultar en el sitio web de la OMS ([www.who.int](http://www.who.int)) o se pueden comprar de Ediciones de la OMS, Organización Mundial de la Salud, 20 Avenue Appia, 1211 Ginebra 27, Suiza (tel.: +41 22 791 3264; fax: +41 22 791 4857; correo electrónico: [bookorders@who.int](mailto:bookorders@who.int)).

Las solicitudes de autorización para reproducir o traducir publicaciones de la OMS, sea para la venta o para la distribución sin fines comerciales, deben dirigirse a Ediciones de la OMS por medio del sitio web de la Organización ([http://www.who.int/about/licensing/copyright\\_form/en/index.html](http://www.who.int/about/licensing/copyright_form/en/index.html)).

Las denominaciones empleadas en esta publicación y la forma en que aparecen presentados los datos que contiene no implican juicio alguno de la Organización Mundial de la Salud sobre la condición jurídica de países, territorios, ciudades o zonas, o de sus autoridades, ni respecto del trazado de sus fronteras o límites. Las líneas discontinuas en los mapas representan fronteras aproximadas sobre las cuales puede que no haya pleno acuerdo.

La mención de determinadas sociedades mercantiles o de nombres comerciales de ciertos productos no implica que la Organización Mundial de la Salud los apruebe o recomiende con preferencia a otros análogos. Salvo error u omisión, las denominaciones de productos patentados llevan en las publicaciones de la OMS letra inicial mayúscula.

La Organización Mundial de la Salud ha adoptado todas las precauciones razonables para verificar la información que figura en la presente publicación. No obstante, el material publicado se distribuye sin garantía de ningún tipo, ni explícita ni implícita. El lector es responsable de la interpretación y el uso que haga del material, y en ningún caso la Organización Mundial de la Salud podrá ser considerada responsable de daño alguno causado por su utilización.

Diseño y maquetación: Alberto March

Impreso por los Servicios de Producción de Documentos de la OMS, Ginebra, Suiza.



En la nueva directriz sobre la ingesta de azúcares para adultos y niños (*Guideline: Sugars intake for adults and children*) de la Organización Mundial de la Salud se recomienda reducir el consumo de azúcares libres a lo largo del ciclo de vida. Tanto para los adultos como para los niños, el consumo de azúcares libres se debería reducir a menos del 10% de la ingesta calórica total. Una reducción por debajo del 5% de la ingesta calórica total produciría beneficios adicionales para la salud.

### **Los azúcares libres frente a los azúcares intrínsecos**

Las recomendaciones contenidas en la directriz se centran en los efectos documentados para la salud que produce la ingesta de «azúcares libres». Estos incluyen los monosacáridos y los disacáridos añadidos a los alimentos por los fabricantes, los cocineros o los consumidores, así como los azúcares presentes de forma natural en la miel, los jarabes, los jugos de fruta y los concentrados de jugo de fruta.

Los azúcares libres se diferencian de los azúcares intrínsecos que se encuentran en las frutas y las verduras enteras frescas. Como no hay pruebas de que el consumo de azúcares intrínsecos tenga efectos adversos para la salud, las recomendaciones de la directriz no se aplican al consumo de los azúcares intrínsecos presentes en las frutas y las verduras enteras frescas.

### **Recomendaciones firmes**

Las recomendaciones para reducir la ingesta de azúcares libres a lo largo del ciclo de vida se basan en el análisis de los últimos datos científicos. Estos datos muestran, en primer lugar, que los adultos que consumen menos azúcares tienen menor peso corporal y, en segundo lugar, que el aumento de la cantidad de azúcares en la dieta va asociado a un aumento comparable del peso. Además, las investigaciones evidencian que los niños con los niveles más altos de consumo de bebidas azucaradas tienen más probabilidades de padecer sobrepeso u obesidad que aquellos con un bajo nivel de consumo de este tipo de bebidas.

La recomendación se apoya además en datos que evidencian que un consumo de azúcares libres superior al 10% de la ingesta calórica total produce tasas más elevadas de caries dental que un consumo inferior al 10% de la ingesta calórica total.



Dada la calidad de los datos probatorios, la OMS califica estas recomendaciones como «firmes»: pueden ser adoptadas como políticas en la mayoría de los contextos. Los países pueden dar curso a estas recomendaciones mediante la elaboración de directrices dietéticas basadas en los alimentos, teniendo en cuenta los alimentos disponibles y las costumbres alimentarias a nivel local. Otras opciones normativas incluyen el etiquetado de los alimentos y el etiquetado nutricional, la concienciación de los consumidores, la regulación de la comercialización de los alimentos y las bebidas no alcohólicas con un alto contenido en azúcares libres, y la aplicación de políticas fiscales dirigidas a los alimentos con un alto contenido en azúcares libres. Las personas pueden poner en práctica estas recomendaciones modificando la manera en que eligen los alimentos.

### **Reducción adicional: una recomendación condicional**

Dada la naturaleza de los estudios existentes, la recomendación de reducir el consumo de azúcares libres a menos del 5% de la ingesta calórica total se presenta como «condicional» en el sistema de la OMS de formulación de directrices basadas en datos probatorios.

Se han realizado pocos estudios epidemiológicos en poblaciones con bajo consumo de azúcares. Solo existen tres estudios nacionales de población que permiten realizar una comparación entre la tasa de caries dental correspondiente a un consumo de azúcares inferior al 5% de la ingesta calórica total y la correspondiente a un consumo de azúcares superior al 5% e inferior al 10% de la ingesta calórica total.

Estos estudios ecológicos de base poblacional se realizaron en un periodo en que la disponibilidad de azúcares descendió radicalmente de 15 kg por persona y año antes de la Segunda Guerra Mundial a apenas 0,2 kg por persona y año en 1946. Este «experimento natural», que demostró una reducción de la caries dental, constituye la base de la recomendación de que la reducción del consumo de azúcares libres por debajo del 5% de la ingesta calórica total proporcionaría beneficios adicionales para la salud en forma de reducción de la caries dental.

El tratamiento de enfermedades dentales consume del 5% al 10% de los presupuestos sanitarios en los países ricos. La caries dental no se suele tratar en los países de ingresos más bajos, donde su costo excedería todos los recursos financieros disponibles para la atención de la salud infantil.



La OMS formula recomendaciones condicionales —incluso cuando la calidad de las pruebas no es elevada— sobre cuestiones que revisten importancia para la salud pública. Se habla de recomendación condicional cuando los efectos deseables de su cumplimiento probablemente compensan los efectos indeseables, aunque la proporción de unos y otros no se puede establecer con precisión; por tanto, es preciso entablar diálogos y consultas con las partes interesadas antes de plasmar la recomendación en una política.

### **Revisión futura de la directriz**

Está previsto actualizar la directriz en 2020. La actualización de las recomendaciones se beneficiaría de la realización de investigaciones en las siguientes esferas:

- El efecto de la ingesta de azúcares libres sobre el metabolismo
- Estudios a más largo plazo sobre las consecuencias de los cambios en la ingesta de azúcares libres para la salud
- Los umbrales por encima de los cuales el consumo de azúcares libres aumenta la ganancia de peso
- La eficacia de los cambios de comportamiento en la reducción de la ingesta de azúcares libres
- Estudios de cohortes para evaluar el riesgo de caries dental en diferentes niveles de ingesta de azúcar.

## **Departamento de Nutrición para la Salud y el Desarrollo**

Organización Mundial de la Salud

20, Avenue Appia, CH-1211 Ginebra 27, Suiza

Fax: +41 22 791 4156

Correo electrónico: [nutrition@who.int](mailto:nutrition@who.int)

[www.who.int/nutrition](http://www.who.int/nutrition)

