



Colombia, segundo país que más consume jugos naturales

La muestra abarcó un total de 187 países.

En una muestra que abarcó el consumo de bebidas entre hombres y mujeres en diferentes rangos de edad, en un total de 187 países, Colombia figura en el puesto número dos en la ingesta de jugos de frutas naturales.

La investigación se concentró en el consumo de bebidas gaseosas, jugos de frutas y leche. Para tal efecto se tomó como parámetro la ingesta promedio diaria, en porciones de ocho onzas, por día, para los tres grupos de bebidas.

“Es un esfuerzo grande para entender los factores de riesgo que afectan la nutrición y que pueden ser el origen de enfermedades crónicas”, dijo el científico Singh, quien en sus trabajos preliminares encontró el apoyo de la Fundación Bill y Melinda Gates.

Entre los resultados más destacados a nivel global, se contempla el alto consumo de bebidas azucaradas en los países de la Cuenca del Caribe, y su insignificante demanda en los países de Asia.

EL CONSUMO DE FRUTAS DEPENDE DE LOS INGRESOS

El mayor consumo de jugos de frutas se dio por parte de las mujeres entre los 20 y los 39 años de edad y la mayor demanda de los mismos está ligada a los países de mayores ingresos.

En este caso, en cuanto a países, el primer lugar lo ocupa Nueva Zelanda con un promedio de 0,83 porciones por día. Le sigue Colombia con 0,80 y en tercer puesto se ubica Gabón, al sur del Sahara.

EL CARIBE, ALTO CONSUMIDOR DE GASEOSAS

El alto promedio de consumo de gaseosas azucaradas pone al Caribe en el primer plano a nivel mundial. La lista la encabeza Trinidad y Tobago, con un consumo promedio de 2,50



porciones por día. Cuba figura en el puesto cuarto; Costa Rica, noveno, y Colombia, décimo con 1,84 porciones.

LA LECHE, TENDENCIA EN MUJERES MAYORES

En este reglón, la nota destacada es para Costa Rica, que se ubica en tercer lugar a nivel mundial, con un consumo promedio de 1,47 porciones por día, solo superada por Suecia e Islandia, respectivamente; Panamá está en el puesto séptimo, y Colombia se ubica en el 25.

El consumo de leche se encuentra, en su mayoría, entre las mujeres de más de 60 años y su enorme ingesta se da en los países nórdicos.

SOBRE EL ESTUDIO

La investigación contempló un periodo de 20 años, entre 1990 y el 2010, fue iniciativa de la Escuela de Nutrición de la Universidad de Tufts, en la ciudad de Boston y estuvo a cargo del profesor Gitanjali Singh, PH.D en epidemiología, con varias distinciones por sus trabajos sobre la diabetes.

Germán Duque

Miami

Diario Portafolio, 19 de Agosto de 2015. Página 28.