

**MITOS FRECUENTES SOBRE EL CONSUMO DE BEBIDAS Y SU  
EFECTO SOBRE LA SALUD.**

**Virginia Olano Paredes**

**TRABAJO DE GRADO**

**Presentado como requisito parcial para optar al título de**

**NUTRICIONISTA DIETISTA**

**CONSUELO PARDO ESCALLÓN**

**Directora**

**PONTIFICIA UNIVERSIDAD JAVERIANA  
FACULTAD DE CIENCIAS  
CARRERA DE NUTRICION Y DIETETICA  
BOGOTÁ D.C. JUNIO 2014**

## **NOTA DE ADVERTENCIA**

### **Artículo 23 de la Resolución N° 13 de Julio de 1946**

“La Universidad no se hace responsable por los conceptos emitidos por sus alumnos en sus trabajos de tesis. Solo velará por qué no se publique nada contrario al dogma y a la moral católica y porque las tesis no contengan ataques personales contra persona alguna, antes bien se vea en ellas el anhelo de buscar la verdad y la justicia”.

**MITOS FRECUENTES SOBRE EL CONSUMO DE BEBIDAS  
Y SU EFECTO SOBRE LA SALUD.**

**Virginia Olano Paredes**

**APROBADO**

---

**Concepción Puerta B PhD**  
Decana

---

**Martha Lievano Fiesco ND MSc**  
Directora de Carrera

**DEDICATORIA:**

Este trabajo va dedicado a mi mamá Olga María Paredes y a mi papá Manuel José Olano que tristemente ya no me acompaña, pero que se esforzaron siempre para darme lo mejor y poder tener todas las oportunidades para salir adelante.

A mis Hermanos, Isabel Cristina y Carlos Manuel que siempre han estado conmigo apoyándome y sacando lo mejor de mí para que esta etapa de mi vida fuera posible y pudiera culminar solo con agradecimientos hacia ellos.

A mi Abuelita, a mi Tío y a mis Primos, por darme una voz de apoyo para afrontar las dificultades y siempre presentes. A todos mis amigos y compañeras que estuvieron en toda esta formación, unos que siguen al lado mío y otros que no, pero que de cualquier forma sacaron lo mejor de mí y aportaron en algún momento de mi vida para que todo esto se hiciera realidad.

A todos solo tengo por decirles, ¡GRACIAS!

## **AGRADECIMIENTOS**

A mi Directora de Tesis Consuelo Pardo a mi par Evaluador y Director de la Cámara de Bebidas de la ANDI Santiago López, sin ellos no se hubieran podido lograr los resultados obtenidos y no sería posible este trabajo.

## TABLA DE CONTENIDO

<b>RESUMEN .....</b>	<b>8</b>
<b>ABSTRACT .....</b>	<b>8</b>
<b>1. INTRODUCCION .....</b>	<b>9</b>
<b>2. MARCO TEÓRICO .....</b>	<b>10</b>
DEFINICIONES.....	11
CLASIFICACIÓN:.....	13
<b>3. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA .....</b>	<b>17</b>
3.1 Formulación del problema .....	17
3.2 Justificación de la investigación .....	17
<b>4. OBJETIVOS .....</b>	<b>17</b>
4.1 Objetivo general .....	17
4.2 Actividades específicas.....	18
<b>5. MATERIALES Y MÉTODOS.....</b>	<b>18</b>
5.1 Tipo de estudio .....	18
Tipo de muestreo: .....	18
Variables:.....	18
5.2 Muestra:.....	19
Técnicas e instrumentos de recolección de datos.....	19
5.2.1 Recolección de la información .....	19
5.2.2 Análisis de información .....	19
6.1 Materiales utilizados:.....	19
6.2 Actividades:.....	19
<b>7. RESULTADOS.....</b>	<b>20</b>
Procedimiento y actividades .....	20
<b>8. DISCUSIÓN DE RESULTADOS.....</b>	<b>33</b>
<b>9. CONCLUSIONES.....</b>	<b>34</b>
<b>10. RECOMENDACIONES .....</b>	<b>35</b>
<b>11. REFERENCIAS .....</b>	<b>36</b>
<b>ANEXOS.....</b>	<b>39</b>

## **RESUMEN**

Parecen inofensivos los mitos, pero están vinculados directamente a la salud y al comportamiento y mentalidad de las personas; son los responsables de que se consuman o no los diferentes productos a los que se relacionan estas creencias; sin embargo en la actualidad, y gracias a la base científica de la que disponemos, es posible desmontar esas creencias y mitos, a veces muy arraigadas, recurriendo a las opiniones y consejos de verdaderos profesionales de la nutrición y la salud, ayudando así a tomar las mejores decisiones sobre estas, y de esta forma favorecer la salud de la sociedad. El objetivo del presente trabajo se centró en la detección de los mitos más frecuentes reportados por la industrias de bebidas y su respectiva revisión sistemática de publicaciones de literatura científica publicada en los últimos 12 años logrando identificar si el mito tiene razón de ser o no. Esto hará que la sociedad esté informada correctamente y se pueda romper la brecha que hay entre la industria y el consumo de las bebidas que se encuentran a nivel nacional. Mediante una encuesta realizada al Comité de la Cámara de Bebidas de la ANDI; se obtuvo la respuesta del 43% de los miembros que pertenecen a esta organización en donde se relacionó los diferentes mitos y con revisión sistemática de publicaciones científicas para determinar y demostrar si estos son verdaderos o falsos. En conclusión se destacan los principales mitos que están alrededor del efecto de las bebidas sobre el aumento de peso, efectos en términos estéticos, adicción y en efectos secundarios no deseados sobre el organismo. Analizando la información científica encontrada se evidencia que no hay estudio alguno que relacione en forma directa un efecto negativo sobre la salud proporcionada por las bebidas envasadas ofrecidas por la industria al consumidor.

## **ABSTRACT**

Myths may seem harmless, but the truth is they are directly linked to peoples' health and mentality and they are responsible for the consumption or not of different productos that are related to these beliefs; however, nowadays, and thanks to the scientific basis at our disposition, it is possible to disassemble these beliefs and myths, sometimes deeply rooted, resorting to the opinions and advice of actual health and nutrition professionals, so as to aid in the better decision-making of them and in this way favoring society's nutrition. The purpose of this work was centered in the detection of the most frequent myths reported by the beverage industry and the respective systematic revision of publications of the scientific literature published in the past 10 years, achieving is the myth is baseless of not. This will result in a more informed society and in closing the division between industry and

consumption of the beverages that can be found nationwide. Using a survey done to the Committee of the Beverages Chamber of the ANDI, a response from 43% of the organization's members was obtained in which the different myths were related and through a systematic revision of scientific publications to determine and prove if they are true or false. In conclusion, the main myths revolve around the effects of beverages on weight gain, their effects in aesthetic terms, addiction as well as unwanted side effects. Having analysed the scientific information found, we found no study that directly relates to a negative effects provided by packaged.

## **1. INTRODUCCION**

El problema de la alimentación y la nutrición de los hombres y las mujeres han sido recurrentes en varias sociedades a lo largo del tiempo, sobre todo en las sociedades contemporáneas. La relación que existe actualmente entre una vida saludable y los hábitos alimentarios de las personas ha obligado a que los conocimientos científicos sobre los alimentos sea cada vez mayor, ya que estos van relacionados con las circunstancias que envuelven la vida de las personas, desde los círculos familiares, encargados de la alimentación y de los hábitos alimentarios hasta los factores que son definitivos, como la economía, la disponibilidad de alimentos, el estado de salud, la cultura, la religión, las preferencias personales y los mitos o creencias que se tienen sobre la alimentación

La mayoría de los mitos o creencias se han alimentado de la fantasía, de las creencias populares, y se han extendido en nuestra sociedad, bien transmitiéndose a través de generaciones, por el tipo de publicidad a la que estamos sometidos y del conocimiento científico, llevando a que la sociedad tome la decisión, a veces incorrecta de consumir o no cualquier tipo de alimento que se ofrece en el mercado. Parecen inofensivos los mitos, pero están vinculados directamente a la salud y a la mentalidad de las personas y son los responsables de que se consuman o no los diferentes productos a los cuales están relacionadas estas creencias; sin embargo en la actualidad, la razón para que existan tantas variedades de alimentos y bebidas son los gustos individuales, que ilimitados y creativos, hacen y permiten, que existan las cantidades y variedades posibles para el consumo humano; pero gracias a la base científica de la que disponemos hoy en día, es posible desmontar esas creencias, a veces muy arraigadas. Se puede recurrir a las opiniones y consejos de verdaderos profesionales de la nutrición y la salud, ayudando a tomar las mejores decisiones sobre estas creencias y de esta forma favorecer la salud de la sociedad.



Dentro de ese ámbito se planteó el presente proyecto de investigación, pues se propuso determinar los mitos más frecuentes sobre las bebidas de consumo y analizarlos bajo la referencia bibliográfica publicada en los últimos diez años en el campo de las Ciencias de la Salud y la Nutrición. De esta forma, se quiso ofrecer como resultado un documento que contribuya al entendimiento científico y que oriente en forma adecuada el consumo de las bebidas protegiendo la salud de los consumidores.

## 2. MARCO TEÓRICO

Según la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO) en casi todos los países los factores sociales son determinantes en el consumo alimentario de las personas; influenciando así la selección de los alimentos<sup>1</sup>. Esta selección de alimentos cambia con frecuencia dependiendo de los factores económicos y climáticos como posibles determinantes. A través de la historia, los alimentos básicos no son los mismos que se consumieron hace algunos siglos atrás; como es bien sabido con el paso de los años y dependiendo de los gustos y la producción de los alimentos cada continente adoptó su forma de alimentación. En el mundo actual, la alimentación varía enormemente ya sea en un país desarrollado o en vía de desarrollo<sup>2</sup>.

Esto ha hecho que el mercado y la industria cambien constantemente para poder satisfacer los diferentes gustos. El lugar donde viven y trabajan, los horarios de comida, la conducta alimentaria y de los diferentes mitos y creencias que cada uno de los individuos tenga al momento de alimentarse son también factores determinantes en la formación de los hábitos alimentarios.

Las investigaciones en la conducta alimentaria han evidenciado que el grupo familiar, especialmente la madre, tiene una influencia importante en la forma como el niño se comporta en relación con la alimentación<sup>3</sup>. Generalmente los comportamientos frente a la alimentación se adquieren con la interacción y manipulación de los alimentos en el entorno social y familiar, por la imitación de modelos o patrones, el estatus socioeconómico y las tradiciones culturales<sup>4</sup>.

---

<sup>1</sup> FAO, O. d. (20 de abril de 2014). *www.fao.org*. Obtenido de Factores sociales y culturales en la nutrición, (Roma 2002): <http://www.fao.org/docrep/006/w0073s/w0073s08.htm#TopOfPag>

<sup>2</sup> FAO, O. d. (20 de abril de 2014). *www.fao.org*. Obtenido de Factores sociales y culturales en la nutrición, (Roma 2002): <http://www.fao.org/docrep/006/w0073s/w0073s08.htm#TopOfPag>

<sup>3</sup> Dominguez- Vasquez P, O. S. (16 de Abril de 2014). *scielo.org.ve*. Obtenido de influencia familiar sobre la conducta alimentaria y su relacion con la obesidad infantil: [http://www.scielo.org.ve/scielo.php?pid=S000406222008000300006&script=sci\\_arttext](http://www.scielo.org.ve/scielo.php?pid=S000406222008000300006&script=sci_arttext)

<sup>4</sup> Dominguez- Vasquez P, O. S. (16 de Abril de 2014). *scielo.org.ve*. Obtenido de influencia familiar sobre la conducta alimentaria y su relacion con la obesidad infantil:

Por este motivo cada sociedad ha hecho de sus creencias una forma de vivir, mostrando un papel importante a nivel industrial y haciendo que esté mucho más activa en el momento de la publicidad de cada uno de sus productos para que ninguna de las partes se vea afectada en el momento de su compra.

## DEFINICIONES

### 1. Generales:

Estas definiciones, son algunas de las palabras claves que encontraremos a lo largo de esta investigación, por lo tanto, se hace necesario definir estos términos:

**Hábitos alimentarios:** se definen como la construcción de patrones en el cual se incluyen preferencias alimentarias, influencias culturales y el entorno familiar<sup>5</sup>.

**Cultura alimentaria:** se define como la representación de creencias, conocimientos de prácticas aprendidas asociadas a la alimentación; compartida por los individuos dentro de un contexto determinado<sup>6</sup>.

**Mito:** aunque en su origen la palabra (de origen griego, mythos, con el significado de cuento) se refiere a una narración maravillosa situada fuera del tiempo histórico y protagonizada por personajes de carácter divino o heroico, que con frecuencia interpreta el origen del mundo o grandes acontecimientos de la humanidad, en el lenguaje popular está más relacionado con personas o cosas a las que se atribuyen cualidades o excelencias que no tienen, o bien una realidad de la que carecen.

El antropólogo **Claude Lévi-Strauss** propone que todo mito cumple con tres atributos: trata de una pregunta existencial, está constituido por contrarios irreconciliables y proporciona la reconciliación de esos polos para poner fin a la angustia.

**Percepción:** se trata principalmente de una sensación interior, que resulta de una impresión material hecha en nuestros sentidos. Puede coincidir, en el lenguaje popular, con la idea que tiene cada individuo sobre un hecho, o realidad, o propuesta.<sup>7</sup>

La diferencia fundamental estriba en que el mito es amplio, general y público, la percepción es individual. Como un ejemplo de *un mito*, *un sector de la población atribuye mala suerte a pasar por debajo de una escalera. Como un ejemplo de una percepción*, *algunas personas sienten que tomar café les quita el sueño.*

**Gas Carbónico:** también denominado Gas carbónico y Anhídrido carbónico, es una sustancia cuyo estado natural es gaseoso y sus moléculas están compuestas por dos

---

[http://www.scielo.org.ve/scielo.php?pid=S000406222008000300006&script=sci\\_arttext](http://www.scielo.org.ve/scielo.php?pid=S000406222008000300006&script=sci_arttext)  
<sup>5</sup> L., O. I. (19 de Abril de 2014). *www.unicef.org/venezuela*. Obtenido de Formación de hábitos alimentarios y estilos de vida saludables. Capítulo XXXVI:: <http://www.unicef.org/venezuela/spanish/educinic9.pdf>.  
<sup>6</sup> J, H., & M., A. (2005). *Alimentación y Cultura Perspectivas antropológicas* (Vol. 1a edición). España: Ariel S.A .  
<sup>7</sup> Española, D. d. (15 de Abril de 2014). *Real Academia de la Lengua Española* . Obtenido de /lema.r ae.es: <http://lema.r ae.es/drae/?val=mito>

átomos de oxígeno y uno de carbono. Su fórmula química es CO<sub>2</sub>. La representación por estructura de Lewis es: O=C=O. Es una molécula lineal y no polar, a pesar de tener enlaces polares. Esto se debe a que dada la hibridación del carbono la molécula posee una geometría lineal y simétrica y es el responsable de las burbujas de la gaseosa, el dióxido de carbono se introduce al agua bajo presión. A medida que se agrega más dióxido de carbono, disminuye el pH, otorgando más acidez a la gaseosa y por lo tanto resulta más burbujeante.<sup>8</sup> También se lo considera un conservante ya que genera un medio ácido que previene el crecimiento de microorganismos.<sup>9</sup>

**Azúcar:** para efectos de declaración de nutrientes se entenderá el término “azúcar” como la Sacarosa obtenida de la caña de azúcar o la remolacha<sup>10</sup>.

**Diabetes Melitus:** “es una enfermedad metabólica caracterizada por el aumento de los niveles de glucosa en la sangre, se puede clasificar en dos **tipos** principales: la **diabetes tipo 1** y la **diabetes tipo 2**. Existen otras formas de diabetes menos comunes como la diabetes gestacional, que se desarrolla durante el embarazo.”<sup>11</sup>

**Obesidad:** “es una enfermedad crónica en la que en el cuerpo se acumula más grasa de lo normal y, por lo tanto, el peso aumenta. El sobrepeso es la transición del peso normal a la obesidad. Para la definición de la obesidad y el sobrepeso se utiliza el índice de masa corporal (IMC) que resulta del peso (en kilogramos) dividido por la estatura (en metros) al cuadrado. Un IMC por encima de los 25 kg/m<sup>2</sup> se define como **sobrepeso**, un IMC de 30 kg/m<sup>2</sup> o superior como obesidad”<sup>12</sup>

**Adicción:** “conductas, con características de dependencia, originadas generalmente por sustancias; pero también se han descrito para el juego, televisión, sexo etc., actividades que pueden presentarse en algunos casos con una necesidad imperiosa de continuarlas, convirtiéndose en las llamadas adicciones comportamentales”<sup>13</sup>

**Calorías:** “se utiliza para expresar el poder energético que poseen los alimentos”<sup>14</sup>.

**Hidratos de Carbono:** “Son las sustancias orgánicas compuestas por hidrogeno, oxígeno y

---

<sup>8</sup> Definición de. (18 de Abril de 2014). Obtenido de Hidratos. definicion.DE: <http://definicion.de/hidratos-de-carbono/#ixzz2zYhb4cXu>.

<sup>9</sup> Marcela., L. (19 de Abril de 2014). *Zonadiet.com.* . Obtenido de Las bebidas gaseosas, composición y características de sus ingredientes. : <http://www.zonadiet.com/bebidas/bebidasgaseosas.htm>

<sup>10</sup> INVIMA. (18 de Abril de 2014). *Glosario de términos. Bebidas Alcohólicas.* Obtenido de [https://www.invima.gov.co/index.php?option=com\\_content&view=article&id=770&Itemid=242](https://www.invima.gov.co/index.php?option=com_content&view=article&id=770&Itemid=242).

<sup>11</sup> Diabetes Melitus. Onmeda Salud y medicina [www.onmeda.es](http://www.onmeda.es). (15 de Abril de 2014). Obtenido de Diabetes Melitus. Onmeda Salud y medicina: <http://www.onmeda.es/enfermedades/diabetes.html>

<sup>12</sup> Obesidad. Onmeda Salud y medicina [www.onmeda.es](http://www.onmeda.es). (15 de Abril de 2014). Obtenido de Obesidad. Onmeda Salud y medicina: <http://www.onmeda.es/enfermedades/diabetes.html>

<sup>13</sup> 1., G. p. (18 de Abril de 2014). *www.conadic.salud.gob.mx.* Obtenido de Conceptos básicos sobre adicciones. : [http://www.conadic.salud.gob.mx/pdfs/nueva\\_vida/prevad\\_cap1.pdf](http://www.conadic.salud.gob.mx/pdfs/nueva_vida/prevad_cap1.pdf)

<sup>14</sup> definición.DE. (s.f.). Recuperado el 15 de abril de 2014, de definicion.de/caloria/#ixzz2zYg9qppc. : <http://definicion.de/caloria/#ixzz2zYg9qppc>

carbono y están considerados como la forma de almacenamiento energético primaria desde el punto de vista biológico.”<sup>15</sup>

**Cálculos Renales:** “son estructuras cristalinas compuestas típicamente por fosfato o por oxalato de calcio como único o principal componente. Estos resultan de la interacción de múltiples factores, muchos de los cuales se desconocen hasta ahora.”<sup>16</sup>

## 2. Específicas:

### BEBIDA:

Se refiere a todo tipo de líquido sea natural o artificial que está apto para el consumo humano<sup>17</sup>. Estas bebidas están definidas de la siguiente forma:

**Bebidas no Alcohólicas:** “Aquellas bebidas que no presentan contenido alcohólico ya sea en su proceso de transformación o su proceso natural”<sup>18</sup>

**Bebida Alcohólica:** “El producto apto para consumo humano que contiene una concentración no inferior a 2.5 grados alcoholiméricos y no tiene indicaciones terapéuticas”.<sup>19</sup>

### CLASIFICACIÓN:

- **Según Asociación Americana de Bebidas**<sup>20</sup>

Las bebidas se clasifican en: Bebidas hidratantes o deportivas \*Agua embotellada \* Refrescos y bebidas gaseosas de dieta \*Bebidas energéticas \*100% jugo y bebidas de jugo \*Bebidas de té.<sup>21\*</sup>

- **Según Cámara de la industria de bebidas de la ANDI**<sup>22</sup>

La Asociación Nacional de Empresarios de Colombia – ANDI, agremiación sin ánimo de lucro, cuyo objetivo es difundir y propiciar los principios políticos, económicos y sociales de un sano sistema de libre empresa. Está integrado por un porcentaje significativo de empresas pertenecientes a sectores como el industrial, financiero, agroindustrial, de

<sup>15</sup> Hidratos. Definición de. 15 de abril 2014) <http://definicion.de/hidratos-de-carbono/#ixzz2zYhb4cXu>. (Consulta

<sup>16</sup> E Institute., G. S. (17 de Abril de 2014). [www.gatorade.es](http://www.gatorade.es). Obtenido de (GSSI) <http://www.gatorade.es/2011/09/23/el-rinon-la-hidratacion-y-el-ejercicio-riñon>, la hidratación y el ejercicio. Gatorade Sport Science Institute. (GSSI). [en línea] <http://www.gatorade.es/2011/09/23/el-rinon-la-hidratacion-y-el-ejercicio/> (Consulta 15 de abril 2014).

<sup>17</sup> Definicion.DE Bebida (14 de abril 2014 ) <http://www.definicionabc.com/general/bebida.php>

<sup>18</sup> sena, B. (14 de Abril de 2014). [biblioteca.sena.edu.co](http://biblioteca.sena.edu.co). Obtenido de Bebidas no alcohólicas: [http://biblioteca.sena.edu.co/exlibris/aleph/u21\\_1/alephe/www\\_f\\_spa/icon/23610/tec\\_bar/clasificacion/5.ml](http://biblioteca.sena.edu.co/exlibris/aleph/u21_1/alephe/www_f_spa/icon/23610/tec_bar/clasificacion/5.ml)

<sup>19</sup> INVIMA. (18 de Abril de 2014). *Glosario de términos. Bebidas Alcohólicas*. Obtenido de [https://www.invima.gov.co/index.php?option=com\\_content&view=article&id=770&Itemid=242](https://www.invima.gov.co/index.php?option=com_content&view=article&id=770&Itemid=242).

<sup>20</sup> Association, A. B. (14 de Abril de 2014). [www.ameribev.org](http://www.ameribev.org). Obtenido de <http://www.ameribev.org/minisites/products/>.

<sup>21</sup> Composición: \*Edulcorantes y derivados \*Estimulantes y derivados \*Café y derivados \*Sucedáneos del café y derivados \*Té y derivados \*Estimulantes y varios.

<sup>22</sup> Cámara de bebidas de la Asociación Nacional de Industriales (ANDI) [en línea]: [www.hidratatusideas.info](http://www.hidratatusideas.info). (Consulta 15 de abril 2014).

alimentos, comercial y de servicios, entre otros<sup>23</sup>. Dentro de su organización la Cámara de Bebidas ha establecido la siguiente clasificación:

### **GASEOSAS: REGULARES, SIN CALORÍAS, LIGHT**

Las gaseosas son productos de alta aceptación y consumo en todo el mundo. A la fecha encontramos en el mercado una amplia oferta de sabores, tamaños, presentaciones y composición que permiten opciones para satisfacer diferentes gustos, amoldarse a los variados estilos de vida y necesidades.

El principal componente de las gaseosas es el agua, ya que se componen entre un 85% y 98% de este ingrediente que convierte a estos productos en una opción refrescante de hidratación. Por otro lado las gaseosas o bebidas carbonatadas cuentan con la presencia de gas carbónico, visiblemente observable por la presencia de burbujas que potencializan su sabor, señalando que la carbonatación ocurre cuando el dióxido de carbono –el gas natural que exhalamos y que las plantas toman- es introducido en líquidos bajo presión. Su efecto sobre el organismo es a nivel sensorial en la cavidad bucal en donde en contacto con la lengua en especial, hace un proceso físico llamado nucleación, haciendo más sensibles las papilas gustativas para percibir el sabor.<sup>24</sup>

### **JUGOS: Néctares, Refrescos, Bebidas con jugo**

Estas bebidas tienen como base importante de su realización el agua y las frutas, aclarando que el porcentaje de fruta en cada producto puede variar, razón por la cual la normatividad colombiana los divide dependiendo de la cantidad de jugo de fruta que contenga cada bebida. La gran categoría de “Jugos” se divide según la cantidad de jugo de fruta que contenga cada bebida. Éstas son:

**Jugos 100% naturales:** Es el jugo resultante de la extracción directa de una fruta o verdura. Puede ser elaborado a partir de zumo concentrado que se reconstituye con agua, y contienen otros ingredientes tales como vitaminas o minerales.

**Jugo Exprimido:** Hace mención a la manera en que se extrajo, a partir de zumo de frutas o verduras. Por no ser pasteurizado, debe mantenerse refrigerado. Son los líquidos obtenidos por procedimientos de extracción Mecánica a partir de frutas frescas, sanas y limpias.

**Jugo pasteurizado:** Jugo que se ha calentado (pasteurizado) antes de su envasado para aumentar la vida útil, garantizar la seguridad sanitaria y reducir al mínimo la pérdida de nutrientes.

**Jugo de concentrado:** Jugo fabricado inicialmente como concentrado congelado y posteriormente reconstituido.

---

<sup>23</sup>ANDI. (s.f.). *ANDI asociación Nacional de Empresarios*. Recuperado el 16 de mayo de 2014, de <http://www.andi.com.co/>

<sup>24</sup> <https://cv3.sim.ucm.es/wiki/site/curriculo-3313-1/Nucleación@6.html>

**Jugo no de concentrado:** Jugo que se envasa después de que se exprime. Nunca se ha concentrado.

**Jugo enlatado:** Fruta o jugo de vegetales que se ha calentado y sellado en latas para proporcionar una vida útil más larga. Una vez abierto, los jugos enlatados se deben refrigerar en un recipiente diferente a la lata y se debe consumir, máximo, en una semana.

## **TÉ LISTO PARA CONSUMIR**

El té es originario del sudeste asiático. El té verde, el té negro y el té *oolong* (o azul) se derivan de la misma planta - *Camelliasinensis*. La diferencia entre los tres es simplemente la duración de la fermentación. Los té de hierbas pueden venir de cualquier número de plantas y frutas.

Después del agua, el té es una de las bebidas tradicionales más importantes y consumidas mundialmente. Sus presentaciones en infusión, polvo y listo para consumir están tomando gran relevancia en el mercado de bebidas colombiano. Nuestra industria ofrece variedad de té negro y verde listo para consumir, en sabores de limón, durazno y mora que dan amplias alternativas de consumo para la población.

**Té Negro:** El té negro tarda más tiempo en secarse y por lo tanto se oxida más que las otras variedades de té. Debido a esto, por lo general, tiene un sabor más fuerte y contiene más cafeína que otros té.

**Té verde:** El té verde se somete a oxidación mínima, ya que se compone de hojas que se secan, pero no se les permite oxidar. El té verde contiene la mayor concentración de antioxidantes conocidos como polifenoles. Tiene un sabor ligero a cubierta de hierba y menos cafeína que el té negro.

## **BEBIDAS ENERGIZANTES:**

Las bebidas *energizantes* actuales son tan variadas como las preferencias de sus consumidores; por esa razón, se están creando diferentes fórmulas orientadas a satisfacer los gustos y exigencias del amplio repertorio de consumidores. Estas bebidas poseen una cualidad que permite recuperar energía física y mental para llevar a cabo las actividades diarias. Nuestra industria ofrece alternativas diversas para nuestros consumidores con necesidad de resistencia para sus estilos de vida; dentro de las normatividad sanitaria establecida para el territorio nacional.<sup>25</sup>

---

<sup>25</sup> Ministerio de Protección social, Resolución 4150 DE 2009

### **AGUA EMBOTELLADA:**

El agua embotellada es reconocida por su portabilidad y conveniencia, como otras bebidas es una fuente excelente de hidratación corporal y sus características dependen de la fuente de origen y el tratamiento al cual se somete. Igualmente, el agua constituye el 90% de la mayoría de bebidas refrescantes disponibles en el mercado.

En nuestro país se encuentran disponibles varias categorías de este producto, creadas para satisfacer las necesidades y preferencias de los consumidores. Estas son: agua de manantial, agua, agua mineral, agua mineral con gas. Adicionalmente, existen las llamadas "bebidas de agua" aplicadas a un número de diferentes bebidas. Hasta el momento, en nuestro país sólo podemos encontrar las aguas saborizadas.

### **BEBIDAS HIDRATANTES O DEPORTIVAS:**

Estas son bebidas diseñadas como una alternativa más para lograr hidratación que pueden contener electrolitos, nutrientes y carbohidratos. Estas bebidas fueron creadas para los atletas y deportistas para que se mantengan hidratados antes, durante y después de extenuante actividad física. También son una excelente alternativa para personas sometidas a altas temperaturas donde pierden rápidamente agua, sales, minerales y requieren de su recuperación prontamente. El reemplazo de electrolitos promueve la rehidratación adecuada, que es esencial para que el cuerpo realice el ejercicio sin cansarse. Los carbohidratos son el nutriente principal utilizado por los músculos del cuerpo al hacer ejercicio. La mayoría de las bebidas deportivas contiene entre 13 y 19 gramos de azúcar por porción de 250 ml.

### **REFRESCOS DE AGUA SABORIZADA:**

Los orígenes de los productos de agua embotellada data a las primeras civilizaciones. Por sus irrefutables beneficios a la salud y la comodidad para portar este líquido vital, el mercado del agua embotellada sigue creciendo y variándose. En nuestro país se encuentran disponibles varias categorías de este producto, creadas para satisfacer las necesidades y preferencias de los consumidores. Su principal característica es ofrecer un valor sensorial referido al sabor e identidad con el color de referencia y estos aditivos están bajo el uso de acuerdo a lo normatividad sanitaria de aditivos.

### **3. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA**

#### **3.1 Formulación del problema**

En la actualidad, la producción de alimentos ha avanzado mucho, pero también las dudas, creencias y mitos que surgen por parte de los consumidores sobre la relación que hay de los alimentos y la salud al momento de comprar cada uno de los productos y bebidas envasadas que llevan a sus hogares, ya que estos son los alimentos con los cuales van a alimentar y a nutrir a sus familias

Esta brecha entre la Industria productora y el consumidor ha generado un proceso en la sociedad que consiste en que unos “mitos” opacan los productos y hacen que no se consuman en la forma en que la Industria espera o indica. Frente a este escenario, se hace necesario un reconocimiento de cuáles mitos hay sobre las bebidas para su posterior verificación. Esto con el fin de lograr una mejor comunicación entre la Industria productora de bebidas, los consumidores y los productos que son ofrecidos.

#### **3.2 Justificación de la investigación**

En un nivel general, esta investigación se justifica por la necesidad que existe actualmente en la sociedad colombiana de mejorar el *proceso de consumo de bebidas* en donde se deben ver beneficiados los Consumidores, la Industria y los Productos que se ofrecen.

Por otro lado, el trabajo del nutricionista es fundamental en este campo, ya que es el encargado de brindar la información y la educación adecuada a las personas al momento de verificar o desmentir los mitos que existen en nuestra sociedad. También hay que tener presente la importancia de este ejercicio investigativo está en que la Universidad como Institución científica y del conocimiento se ocupa de pensar los problemas de la sociedad para mejorar las condiciones en que ésta vive. De esta forma, la oportunidad de estudiar con un cierto nivel de detalle un aspecto importante, como lo es el consumo de bebidas, para proponer soluciones que optimicen dicho proceso.

### **4. OBJETIVOS**

#### **4.1 Objetivo general**

Proporcionar una visión general del estado actual de la percepción que los consumidores tienen sobre las bebidas ofrecidas por la industria.



## 4.2 Actividades específicas

- Identificar a los mitos que con mayor frecuencia aparecen a nivel del consumidor con respecto a de las bebidas y su impacto en la salud.
- Validar los mitos más frecuentes de las bebidas por medio de la bibliografía científica escrita en los últimos 10 años.
- Recopilar la información obtenida de los mitos más frecuentes sobre bebidas relacionados con la salud para que sirva en estudios venideros sobre el tema mencionado.

## 5. MATERIALES Y MÉTODOS

### 5.1 Tipo de estudio

Estudio de revisión sistemática bibliográfica y aplicación de encuesta en la industria de bebidas para determinar cuáles son los mitos más frecuentes en sus consumidores.

El diseñar una encuesta para identificar los mitos más frecuentes, aplicada a la industria para obtener la información necesaria.

Revisión sistemática de las referencias bibliográficas asociadas a los mitos más frecuentes de las bebidas relacionados con la salud de los últimos diez años y si estos pueden o no tener sustento científico que los declare falso o verdadero.

#### Tipo de muestreo:

#### Criterios de inclusión y exclusión:

Criterios de inclusión:

- Mitos más frecuentes de bebidas por parte del consumidor relacionados con la salud que ha detectado la cámara de bebidas de la ANDI.

Criterios de exclusión:

- Los mitos que no estén relacionados con la salud.
- Bebidas que no estén suscritas a la cámara de bebidas de la ANDI.
- Los mitos que no tengan que ver con bebidas.

#### Variables:

	Variable	Naturaleza	Escala	Dependencia
Mito	Verdadero	Cualitativa	Continua	dependiente
	Falso	Cualitativa	Continua	dependiente

## **5.2 Muestra:**

### **Técnicas e instrumentos de recolección de datos**

#### **5.2.1 Recolección de la información**

- La recolección de la información sobre los mitos más frecuentes a nivel del consumidor de las bebidas con relación a la salud se hizo por medio de una encuesta realizada por la estudiante Virginia Olano y la Profesora Consuelo Pardo. Dicha encuesta se aplicó al Comité de la Cámara de Bebidas de la ANDI, quien respondió con respecto a las diferentes categorías de bebidas que se maneja a nivel nacional.

#### **5.2.2 Análisis de información**

- Los resultados obtenidos se presentan agrupados en diferentes categorías de bebidas.
- Se elaboró una base de datos en el programa Microsoft Excel versión 2010, con el fin de organizar la información y analizarla. Se realizó una revisión bibliográfica, lo que permitió identificar las categorías de bebidas y poder agrupar los diferentes mitos. Se organizó la información para responder los mitos y de esta forma, por medio de la evidencia científica responder las variables y sacar conclusiones.

## **6. METODOLOGÍA:**

- Recolección de los mitos más frecuentes a nivel del consumidor de bebidas con relación a la salud por medio de la encuesta realizada para una posterior revisión sistemática de la literatura y búsquedas de publicaciones de estos.

**6.1 Materiales utilizados:** Encuesta al comité de la cámara de comercio de bebidas de la ANDI (anexo #1).

#### **6.2 Actividades:**

- Aplicación de la encuesta a los representantes del comité de la Cámara de Bebidas de la ANDI.
- Recolección de los mitos más frecuentes a nivel del consumidor de bebidas con relación a la salud y posteriormente análisis de resultados.

- Búsqueda de la literatura, revisión de material bibliográfico, por las bases de datos **redalyc, dialnet, scielo, Library PressDisplay, Latindex**, para validar o no los mitos encontrados por medio de la encuesta.

## 7. RESULTADOS

### Procedimiento y actividades

**Procedimiento:** Se realizó una encuesta para el comité de bebidas de la ANDI (conformado por siete representantes), donde respondieron los mitos más frecuentes que tiene la sociedad, con respecto a la salud.

7 → 100%

3 → X                      X=43%

### **El 43% de los encuestados respondieron la encuesta**

La muestra estuvo conformada por 7 representantes del comité de la Cámara de Bebidas de la ANDI, donde el 43% de los representantes respondieron a la encuesta y de esta forma se pudo identificar, ordenar y analizar los mitos dependiendo de cada categoría en que estuvieran incluidos.

- **CATEGORIA: BEBIDAS HIDRATANTES**

### **MITO 1: “Las bebidas hidratantes no deben ser utilizadas en los niños, así sean deportistas” FALSO**

El ejercicio físico ocupa una parte importante del ocio. El ejercicio tiene como resultado un incremento del trabajo muscular. Las consecuencias de esta actividad sobre el equilibrio hídrico, al igual que sobre el gasto energético, son diferentes en función de la edad, del sexo, de su estado de forma física, de la duración e intensidad de su actividad y también el entorno: temperatura exterior, humedad del aire, viento, altitud, actividad e sala o al aire libre. (Consenso de la federación española del deporte, ayudas ergogénicas. 2012, 2014)

Las bebidas hidratantes para deportistas se consideran bebidas adaptadas para un intenso desgaste muscular y pérdida de minerales y vitaminas, sobre todo en deportistas. Estas bebidas presentan una composición específica para conseguir una rápida absorción de agua, electrolitos y carbohidratos para prevenir la fatiga.

## **CONCLUSION:**

Las bebidas hidratantes o isotónicas están destinadas a dar energía y reponer las pérdidas de agua y sales minerales tras esfuerzos físicos de más de una hora de duración, para mantener el equilibrio metabólico suministrando fuentes de energía y rápida absorción. (Consenso de bebidas para el deporte, medicina, 2008)

Se ha demostrado que los deportistas jóvenes prefieren beber líquido con sabor durante la actividad a beber agua, lo que puede ser un aspecto a considerar para favorecer la ingesta de líquidos, en especial si el ejercicio físico se efectúa con calor. Se recomienda hacer énfasis en las diferentes funciones de la edad, del sexo, de su estado de forma física, de la duración e intensidad de su actividad y también el entorno: temperatura exterior, humedad del aire, viento, altitud, actividad al aire libre ya que de esta forma se hidrata adecuadamente a la persona y no se corre el riesgo de llegar a perjudicar su equilibrio hídrico ( Importancia del agua en la hidratación de la población española, 2010)

También pueden participar en deportes en los que sea beneficioso consumir hidratos de carbono durante el ejercicio físico para aportar una fuente adicional de energía al músculo. Por tanto, puede haber ventajas reales en poner bebidas para deportistas a disposición de los deportistas jóvenes durante el ejercicio físico. (Consenso de la federación española del deporte, ayudas ergogénicas, 2012)

## **MITO 2: “Las bebidas hidratantes tienen alto contenido de sodio” FALSO**

Durante el esfuerzo físico, el consumo de grandes cantidades de agua puede ocasionar un desplazamiento de sodio plasmático, el ion sodio es por tanto el único electrolito que añadido a las bebidas consumidas en el ejercicio trae beneficios fisiológicos (Consenso de bebidas para el deporte, medicina, 2008)

Los hidratos de carbono son un aporte de energía para el músculo, y retrasan la aparición de fatiga, sobre todo en los ejercicios de larga duración. También permiten una absorción más rápida del agua y del sodio. (Alimentación, nutrición e hidratación en el Deporte, 2009)

## **CONCLUSION:**

El sodio es el electrolito que se pierde en mayor cantidad con el sudor. Cuando se añade a las bebidas hidratantes para deportivas cumple tres funciones: mejorar, junto con cierta cantidad de azúcar, la absorción de los líquidos y favorecer la retención de líquidos a nivel renal; como acelera la absorción de los hidratos de carbono y mejora el sabor de la bebida.

**MITO 3: “Las bebidas hidratantes son solo para deportistas de alto rendimiento”**

**FALSO**

Las bebidas hidratantes o isotónicas están destinadas a dar energía y reponer las pérdidas de agua y sales minerales tras esfuerzos físicos de más de una hora de duración, para mantener el equilibrio metabólico energético, hídrico y electrolítico suministrando fuentes de energía, minerales y de rápida absorción.

(Consenso de bebidas para el deporte, medicina, 2008)

**CONCLUSION:**

Aunque el agua es la bebida por excelencia y representa la forma ideal de reponer nuestras perdidas e hidratarnos hemos de ser conscientes que, desde el principio de los tiempos, hemos buscado otras fuentes de líquidos con capacidad de hidratación. Líquidos con diferentes sabores o que nos proporcionen, además, otros nutrientes o con capacidad estimulante o nos alimenten o simplemente sean agradables al paladar. Debido a ellos, han proliferado múltiples bebidas con diferentes características y que sacien, además de nuestra sed otras necesidades, la oferta es tan amplia que está claro que se requiere cierto tipo de recomendaciones específicas para cada una de ellas en cuanto se refiere a su capacidad de hidratación, aporte energético entre otros nutrientes y otros efectos sobre el organismo simplemente en lo que reviere la capacidad frutiva. Pero no podemos dejar de recordad que el fin del agua potable y de la mayoría de bebidas, es ser utilizadas para satisfacer los requerimientos hídricos de las personas. (Importancia del agua en la hidratacion de la poblacion española, 2010)

**MITO 4: “Las bebidas hidratantes por tener carbohidratos tienen calorías y engordan”**

**FALSO**

Su calificativo de isotónicas se refiere a que contienen la misma osmolaridad que los fluidos del organismo, lo que significa que contienen aproximadamente el mismo número de partículas (azúcares y electrolitos) por 100 ml. Y por consiguiente es absorbida tanto o más rápidamente que el agua. La mayoría de bebidas isotónicas comerciales contienen entre 4 y 8 gramos de azúcar por 100 ml.

Sus hidratos de carbono proporcionan la energía necesaria para el ejercicio, reducen la degradación de las reservas de glucógeno muscular y ayudan a mantener estables los niveles de glucosa en la sangre, al mismo tiempo que aceleran la asimilación de agua. Así mismo como principio básico de nutrición no hay nutriente que por sí mismo tenga el efecto

de engordar el organismo, el balance calórico positivo en un individuo es lo que lo lleva a aumentar de peso, al reservar la energía consumida y no gastada.

**CONCLUSION:**

Hemos comentado que uno de los mayores inconvenientes que se suelen decir del azúcar es que engorda. Recordar que no son los alimentos de forma aislada lo que engordan o adelgazan sino la dieta de que forman parte y el nivel de actividad física. (Varela, 2014)

**MITO 5: “Las bebidas hidratantes pueden producir cálculos renales” FALSO**

En los últimos cien años se ha observado que la incidencia de los cálculos renales, aumenta coincidiendo con los periodos de mayor desarrollo económico en los países más industrializados, probablemente en relación con los cambios en los hábitos dietarios, como baja ingesta de líquidos, y una excesiva ingesta de proteínas, sal, oxalatos (chocolates, salsas, mermeladas, entre otros). (Clotilde Boix Gras, junio 2007)

**CONCLUSION:**

No se encuentra evidencia científica que demuestre la relación que hay entre las bebidas hidratantes y la aparición de los cálculos renales, pero lo que si se recomienda es la hidratación constante para evitar y prevenir esta patología.

- **CATEGORIA: GASEOSAS**

**MITO 6: “El consumo de gaseosas causa todo tipo de diabetes” FALSO**

La diabetes es un grupo de enfermedades caracterizadas por un alto nivel de glucosa resultado de defectos en la capacidad del cuerpo para producir o usar insulina; pero el origen de muchas enfermedades crónicas, no solo la diabetes está relacionada con una alimentación inadecuada, así como con hábitos poco saludables, entre los que sobresalen el tabaquismo y la vida sedentaria. (Diabetes, 2014)

Existe un desconocimiento social evidente en relación a la presencia natural de azúcares ocultos y otros hidratos de carbono en los alimentos se debe, en parte, a la confusión que genera el etiquetado de los productos y a la falta de unas bases sólidas sobre formación en nutrición entre la población.

**CONCLUSION:**

La Asociación Americana de la Diabetes recomienda que las personas limiten su consumo de bebidas azucaradas, pero que a su vez realicen actividad física, cambien sus hábitos

alimentarios, eviten el consumo de bebidas alcohólicas y el tabaco, para ayudar a prevenir la diabetes. (Association, 2014). También se está fomentando que para evitar un mal diagnóstico y prevenir esta enfermedad La asociación europea de diabetes según los expertos, la solución pasa por “descubrir” estos azúcares ocultos y la forma de hacerlo es aportar herramientas y conocimiento en materia de nutrición en general. (Diabetes, 2014)

**MITO 7: “El consumo de gaseosas hace que la piel pierda firmeza (celulitis)” FALSO**

La celulitis es un defecto de la piel, en el que la grasa de debajo de la piel se hernia a través del tejido que sostiene las capas superiores de la piel. En medicina se la llama adiposis edematosa o dermopaniculosis deformante, y aparece principalmente en mujeres adolescentes. No hay ninguna evidencia que la relacione con el consumo de alguna sustancia, claramente no con CC. Tampoco hay ninguna evidencia de que se deba a aumento de contenido líquido, y se han hecho estudios con resonancia nuclear que demuestran que no hay aumento de líquido. (Querleux B et al. Skin Res Technol. 2002 May; 8(2):118-24.)

En la celulitis NO hay depósito de grasa, sino la herniación (salida a la superficie) de la grasa normal que hay en el espacio subcutáneo. Y aparece en mujeres adolescentes, lo cual desvirtúa la noción de la relación con CC, ya que si fuera cierta, aparecería por igual en los dos sexos, estaría relacionada con el consumo y aparecería a cualquier edad. Todos tenemos capas de grasa debajo de la superficie de la piel, así que incluso la gente delgada puede tener celulitis. La calidad de las fibras de colágeno que conectan la grasa con la piel puede estirarse, romperse o templarse, lo cual permite que los adiositos o acumuló de grasa sobresalgan. Puede existir un factor genético, alimentario, control de peso, los cambios hormonales y la deshidratación.

Existen otros factores que incluyen como es el sexo femenino; se estima que el 85-98 % de las mujeres presentan algún grado de celulitis (Khan , 2010 ; Smalls , 2006), raza blanca, los genes , las hormonas , el metabolismo , el sedentarismo y el tabaquismo (NIH , 2012 ; Khan , 2010 ).

**CONCLUSION:**

Para prevenir la celulitis es necesario: consumir una dieta saludable rica en frutas, verduras y fibra.-Tomar una buena cantidad de líquidos para mantenerse hidratado.-Hacer ejercicio con regularidad para mantener los músculos tonificados y los huesos fuertes.-Mantener un peso saludable (no hacer dietas yoyo).-No fumar.

### **MITO 8: “Las gaseosas son adictivas” FALSO**

Se presentan dos tipos de adicciones, de dependencias: una química y otra psicológica. La adicción ocasionada por consumo de sustancias psicoactivas como los alcaloides que causan dependencia, adicción.

La adicción psicológica ocasionada por conductas que pasan el umbral del bienestar y se refugian en una conducta dependiente para satisfacer su estado anímico. El ser humano puede desarrollar adicción a todo lo que encuentre en su entorno y le otorgue aparentemente bienestar; adicción por la comida; son formas comportamentales que inducen a la enfermedad.

El azúcar; no hay relación directa de que la azúcar por si sola cause adicción. El mito a la adicción al azúcar (dependencia) ha surgido a partir de datos obtenidos principalmente de estudios con ratas. Las ratas en estudio a menudo se someten a condiciones de alimentación inusuales, como la privación de alimentos por períodos prolongados; y al darles un alimento básico como es el azúcar responden positivamente. Es así que el doble efecto beneficioso del azúcar, ser dulce y aportar energía le otorga al el organismo una respuesta positiva. (Benton, 2010; Ziauddeen , et al, 2012 )

Una revisión y un análisis exhaustivos de estudios en humanos y animales relacionados con la adicción de azúcar llegó a la conclusión: " No hay apoyo de la literatura humana para la hipótesis de que la sacarosa puede ser físicamente adictiva " Benton ( 2010).

La cafeína, es un ingrediente seguro que se encuentra en forma natural en el chocolate, té, café; el cual se registra como un estimulante suave del sistema nervioso central que no se acumula y rápidamente es utilizado por el organismo sin dejar residuo alguno. Se ha utilizado en alimentos y bebidas desde hace más de 100 años. Se ha estimado su recomendación de consumo diario entre 300- 400 mg para adultos (cantidad aproximada de tres o cuatro tazas de café o de siete a nueve latas de refrescos con cafeína). Los estudios demuestran que las personas son capaces de reducir o detener el consumo de café y otras bebidas con cafeína y sin problemas psicológicos o físicos graves.

### **CONCLUSION:**

La Asociación Psiquiátrica Americana (APA), declaró: "El diagnóstico de dependencia de sustancias puede ser aplicado a el alcohol, anfetaminas, cannabis, cocaína, alucinógenos y sedantes entre otras, excepto cafeína".

En un informe del 2004, titulado "Neurociencia del consumo de sustancias psicoactivas y la dependencia, " la Organización Mundial de la Salud (OMS) declaró: " Debido a que el uso de sustancias con cafeína es relativamente libre de problemas, que no se considera en el presente informe." (OMS, 2004).



Al igual que con cualquier ingrediente o alimento, algunas personas pueden ser más sensibles que otras a la cafeína. Las mujeres embarazadas o en lactancia, las mujeres que intentan quedar embarazadas, y las personas con problemas de salud sensibles a la cafeína deben consultar a sus médicos sobre el consumo de cafeína.

La Administración de Alimentos y Drogas de los Estados Unidos (FDA) incluyó en 1958 la cafeína en la categoría "GRAS", es decir, alimento reconocido como seguro. La posición de la Asociación Médica de los Estados Unidos (AMA) es muy similar a la de la FDA y opina que el consumo moderado de cafeína en quienes tienen un estilo de vida saludable no debe representar ningún problema de salud.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) dice textualmente que "no existe ningún tipo de evidencia que indique que el uso de la cafeína sea ni remotamente comparable a las consecuencias físicas y sociales que se asocian con la adicción a las drogas peligrosas" y no la incluye en su serie de informes técnicos del Comité de Expertos sobre farmacodependencia.

El azúcar y la cafeína como los alimentos y bebidas que las contienen son seguros y no causan adicción, dependencia a ellos.

El término "adicción" a menudo se utiliza en forma coloquial e informal desde la comunicación formal e informal como es en las conversaciones cotidianas en relación a los alimentos y las bebidas que le gusta consumir con frecuencia a la gente; pero hace referencia es a la preferencia, a la selección por el gusto; más no al comportamiento compulsivo, adictivo por tener ese estímulo, representado en el alimento seleccionado. "La dependencia de sustancias" es el término utilizado por muchos expertos en el campo para describir verdaderas adicciones. (APA, 2000, OMS, 2004; OMS ASAM, 2011, 2012). Los estudios científicos demuestran que las personas pueden reducir o eliminar totalmente su consumo de cafeína y sin los graves problemas psicológicos o físicos que resultan de una verdadera adicción. (Hughes, 1992; Daly, 1998; Feinstein, 2000; Satel, 2006)

Las investigaciones demuestran que estamos inherentemente atraídos por los sabores dulces, es innato más que cualquier otra sensación de sabor, respondiendo positivamente a este estímulo, expresado por el placer del dulce.

Lo importante es reconocer que:

1. La cafeína ha sido reconocida por las autoridades científicas como segura.
2. Los expertos en adicciones reconocen claramente que no hay adicción a la cafeína, aunque hay estudios que sugieren que un porcentaje de personas tienen dificultad para suspender su consumo, y que en algunos casos hay efectos similares a la dependencia. No está claramente definido que no pueda producir adicción en algunas personas.

3. Claramente una bebida puede producir acostumbamiento psicológico, y particularmente una bebida azucarada. Sin lugar a dudas puede haber acostumbamiento, pero eso no la hace mala.

4. Algunas sustancias como el chocolate están en condiciones similares, producen acostumbamiento y se sabe que la mitad (50%) de las ansiedades por comida (craving) se deben al chocolate. Y esto no lo hace malo.

#### **MITO 9: “Las gaseosas afectan el colon y los intestinos por el contenido de gas”**

##### **FALSO**

El gas intestinal se origina de dos formas: tragando aire y por la presencia de bacterias en el colon denominadas bacterias saprófitas, que normalmente viven ahí sin causar enfermedad, y degradan algunos restos de alimentos ingeridos. Muchos alimentos que contienen hidratos de carbono pueden causar gases. Las grasas y proteínas producen menos gas normalmente. Los alimentos que pueden causar más gas incluyen: Leguminosas (especialmente los porotos). Las verduras, como brócoli, repollo, coliflor, repollitos de Bruselas, cebolla, alcachofa y espárragos. Las frutas como las manzanas, peras, duraznos (frutas cocidas son menos flatulentas). Los granos enteros, como el salvado de trigo. La leche y productos lácteos, como queso, helados de leche y comidas procesadas con lactosa, si el médico sospecha mala absorción a este azúcar y los alimentos que contienen sorbitol, como alimentos dietéticos y chicles, dulces libres de azúcar. (Chile D. D., 2014).

#### **CONCLUSION:**

Todos padecemos gases en un grado u otro, aunque unas personas son más susceptibles que otras. Con frecuencia, el exceso de gas va unido a comer con prisa, tragar demasiado aire mientras se come (a veces en relación con situaciones de estrés y ansiedad en las comidas). Lo que más se recomienda, es que las personas cambien sus hábitos alimentarios, ya que estos son los más relacionados con el efecto de producir gases intestinales, pero no se puede decir que son solo las gaseosas las culpables de los gases, si no la tolerancia de la persona al momento de ingerir sus alimentos (Consumer, 2014)

### **MITO 10: “Las gaseosas son causantes del sobrepeso y la obesidad” FALSO**

El sobrepeso y la obesidad se definen como acumulación de grasa anormal o excesiva que puede deteriorar la salud. (OMS 2011).

Claramente el "exceso de peso", término que incluye las dos condiciones de sobrepeso y obesidad, están relacionadas con una falta de balance entre la energía ingerida y la energía gastada. En una persona con actividad física fija, el consumo de calorías en exceso de sus necesidades basales va a llevar a acumulación, que necesariamente se traduce en formación de células grasas, la forma de almacenamiento de la energía sobrante en el organismo.

Los regímenes alimentarios que tienen excesos en ingesta calórica y la inactividad física son unos de los principales factores de riesgo de las enfermedades crónicas.

La evidencia científica lo ha demostrado contundentemente; basados en el principio de conservación de la materia y la ley de la energía; esta no se destruye, la energía se transforma. Es así que el organismo humano necesita energía para desarrollar sus actividades biológicas y de movimiento y trabajo; por ello recurre a los alimentos que le dan energía; si hay un desbalance, la energía demás se transforma y se almacena en forma de grasa, reflejado en el aumento de peso corporal proveniente del tejido graso.; que en el momento que la necesite la usa. Lo adecuado es consumir la misma cantidad de energía que gasta por actividades, para mantener el equilibrio. (Sigman-Grant 2005 y Janssen) y (Brown, 2010)

#### **CONCLUSION:**

Es sabido que la dieta se asocia a enfermedades crónicas como las cardiovasculares, la obesidad, la diabetes, la hipertensión y algunos tipos de cáncer. Adicionalmente, la dieta es uno de los factores de riesgo posibles de modificar. Considerando la pesada carga de morbilidad y mortalidad que representan las citadas enfermedades crónicas actualmente, es de suma importancia determinar patrones alimentarios, tanto en niños como en adultos, con el fin de que sirvan de base para el diseño de intervenciones educativas orientadas a su prevención. (Chile, 2014). Por lo anterior, no se puede concluir que la causa de la obesidad y el sobrepeso es por el consumo de gaseosas que los individuos realizan.

### **MITO 11: “Las bebidas oscuras manchan los dientes” FALSO**

Dientes manchados, son diversas clases de manchas que se exhiben sobre la superficie de los dientes, ya sean de nacimiento o adquiridas por alguna causa, es algo que inquieta a la

gran mayoría de las personas... Y desde luego, con justa razón. Medicamentos: Existen algunos medicamentos que al ser ingeridos (por el niño o la mujer embarazada) cuando los dientes están en desarrollo, provocan que éstos se pigmenten marcadamente. Este efecto es mucho más claro con las tetraciclinas, antibióticos que contienen minerales en cantidades considerables. Tabaco: La exposición crónica al humo de cigarrillo, por las muchas sustancias que contiene, facilita que estas se adhieran a las superficies dentales y pueden producir manchas. Materiales dentales: Algunas obturaciones dentales de amalgama pueden producir con el tiempo pigmentaciones por los materiales existentes en su composición. Flúor: A pesar de que el flúor es un elemento que ayuda a prevenir las caries dentales, si se ingiere en grandes cantidades cuando los dientes están en desarrollo, provoca lo que comúnmente se conoce como "Fluorosis dental". La coloración que adquieren los dientes a causa de este padecimiento puede variar desde un tono blanco opaco hasta uno café oscuro o casi negro. La vía más frecuente por la que sucede esto es a través de las aguas de consumo fluoradas. En los estados de Aguascalientes, Zacatecas, Durango, Michoacán y Jalisco en México, las aguas de consumo contienen grandes cantidades de flúor, por lo que la mayoría de la gente padece de fluorosis dental. Edad: Con la edad, los dientes van adquiriendo una tonalidad amarillo-café debido a la mayor mineralización de la estructura dental. Alimentos y Bebidas: por lo regular, las personas acostumbradas a tomar grandes cantidades de alimentos gomosos a base de chocolate, bebidas oscuras como té, café, refrescos, jugos y vino tinto combinado con una práctica inadecuada de higiene oral presentan manchas en las superficies de los dientes. Indudablemente el consumo frecuente y excesivo de cualquier bebida con pigmentos oscuros, si no se acompaña de higiene apropiada puede producir manchas en los dientes, al igual que el consumo frecuente de café, té, mate, vino tinto, chocolate, frutos rojos y algunos alimentos con colorantes propios.

### **CONCLUSIÓN:**

Existen varios factores que hacen que un diente se oscurezca, como son la genética, los alimentos, los medicamentos, el tabaco y la edad, lo que se recomienda es evitar que estos factores afecten los dientes si son acompañados de una buena higiene dental. Las bebidas oscuras consumidas en forma regular sin excesos con una adecuada higiene oral, no afectará la salud dental.

- **CATEGORIA JUGOS: NÉCTARES, REFRESCOS, BEBIDAS CON JUGO**

**MITO 12: “Los jugos artificiales son causantes del sobrepeso y la obesidad” FALSO**

No hay ningún alimento que por sí solo que haga engordar, pero si la creciente ingesta de energía no gastada, causada por la inactividad física es la principal responsable de la prevalencia de sobrepeso y obesidad, tanto en niños, como jóvenes y adultos. (Libro blanco de la nutrición española, 2013)

El alimento por sí solo no engorda, el que engorda es el individuo al consumir más calorías de las que gasta. Se recomienda conocer el valor nutricional de los alimentos para saber qué aporta y así comparar contra lo que gastamos; para mantener el equilibrio energético.

**CONCLUSION:**

Las recomendaciones sobre régimen alimentario para poblaciones e individuos deben incluir lo siguiente:

- Lograr un balance de energía y un peso saludable. Para esto, es indispensable cuidar lo que se consume y tener actividad física, así como hacer ejercicio.
- Limitar los alimentos con alta concentración de aporte calórico: por cada gramo de grasa se generan 9 kilocalorías, más del doble de lo que se genera por cada gramo de azúcar o de proteína. Y un gramo de alcohol genera más calorías que un gramo de azúcar.
- Limitar la ingesta de los azúcares libres.

**MITO13: “Los jugos artificiales no son aptos para el consumo de niños y niñas”**

**FALSO**

El cuidado de la salud de los niños es una prioridad para los poderes públicos, para las familias y para la sociedad. En este sentido, la promoción de una alimentación saludable, de un grado de actividad física adecuado, de control de la inactividad y de la protección frente a la publicidad de alimentos y bebidas no saludables se convierte en una prioridad

Uno de los problemas más graves que repercute negativamente el estado y la educación nutricional, es la aparición constante de mitos y creencias irracionales sobre la alimentación y la nutrición, además de dietas y productos mágicos que pueden llegar a poner en peligro la salud de aquellas personas que las siguen.

No existe jugo artificial como tal, son bebidas que de acuerdo a la cantidad de presencia de jugo de fruta, reciben su denominación (refresco, néctar o jugo). Ante todo son bebidas que refrescan e hidratan y a de acuerdo a el nivel de fruta tendrá mayor o menor cantidad de vitaminas y minerales.

## **CONCLUSION**

Lo que se quiere es que con una adecuada educación y transmisión correcta del mensaje nutricional, (que debe proporcionar una información rigurosa, veraz y practica al consumidor y a la población en general) para no ser engañados y puedan consumir cualquier producto del mercado sin ningún efecto en su salud (Libro blanco de la nutrición española, 2013)

- **ADICION O CONTENIDO DE INGREDIENTE**

### **MITO 14: “Las bebidas azucaradas tienen muchas más azúcar que la que dicen que contiene” FALSO**

La resolución 333 de 2011 dice las condiciones y requisitos que debe cumplir el rotulado o etiquetado nutricional de los alimentos envasados o empacados para consumo humano que se comercialicen en el territorio nacional, con el fin de proporcionar al consumidor una información nutricional lo suficientemente clara y comprensible sobre el producto, que no induzca a engaño o confusión y le permita efectuar una elección informada.

Todo producto que registrado y vigilado por el INVIMA, en donde se hace una inspección detallada del rotulado, para que de esta forma no haya un engaño para el consumidor al momento de comprar cualquier producto y menciona toda la composición que tiene, para que ser informado y no haya confusión para la población colombiana (INVIMA, 2014).

### **CONCLUSION:**

Todo producto debe cumplir el rotulado o etiquetado nutricional de los alimentos envasados o empacados nacionales e importados para consumo humano que se comercialicen en el territorio nacional, con el fin de proporcionar al consumidor una información nutricional lo suficientemente clara y comprensible sobre el producto, que no induzca a engaño o confusión y le permita efectuar una elección informada. (INVIMA, 2014).

### **MITO 15: “Las bebidas azucaradas son las responsables de la obesidad” FALSO**

El sobrepeso y la obesidad se definen como acumulación de grasa anormal o excesiva que puede deteriorar la salud. (OMS 2011).

Claramente el "exceso de peso", término que incluye las dos condiciones de sobrepeso y obesidad, están relacionadas con una falta de balance entre la energía ingerida y la energía gastada. En una persona con actividad física fija, el consumo de calorías en exceso de sus necesidades basales va a llevar a acumulación, que necesariamente se traduce en formación de células grasas, la forma de almacenamiento de la energía sobrante en el organismo.

Los regímenes alimentarios que tienen excesos en ingesta calórica y la inactividad física son unos de los principales factores de riesgo de las enfermedades crónicas.

### **CONCLUSION:**

La evidencia científica lo ha demostrado contundentemente; basados en el principio de conservación de la materia y la ley de la energía; esta no se destruye, la energía se transforma. Es así que el organismo humano necesita energía para desarrollar sus actividades biológicas y de movimiento y trabajo; por ello recurre a los alimentos que le dan energía; si hay un desbalance, la energía demás se transforma y se almacena en forma de grasa, reflejado en el aumento de peso corporal proveniente del tejido graso.; que en el momento que la necesite la usa. Lo adecuado es consumir la misma cantidad de energía que gasta por actividades, para mantener el equilibrio.

## 8. DISCUSIÓN DE RESULTADOS

- Al revisar la literatura científica referente se tiene la herramienta para desmitificar los mitos y creencias que tiene la sociedad y así poder educar en forma adecuada a la población al momento de comprar los productos
- El mejor aliado que tanto la industria como los consumidores pueden tener es la comunicación y la educación. Por un lado la industria debe ofrecer a través de mensajes claros y concisos la composición, causas y los efectos de las bebidas al ser consumidas y, por otro, los canales de información, como el servicio al cliente y la página de internet, deben permanecer abiertos y activos para que los consumidores expresen sus inquietudes. Esto con el fin de favorecer a las partes que participan en el proceso de consumo de las bebidas.
- Hay que destacar la importancia de demostrarle a la población que las bebidas solo pueden llegar a afectar su salud cuando se ingieren en exceso, ya que ningún alimento tiene la capacidad por sí mismo de hacer o causar un efecto secundario no deseado a una persona.
- La causa de ganar peso se encuentra en las cantidades desbordadas de alimentos que se manejan en la dieta y que dependen de los hábitos alimentarios del individuo y el nivel de sedentarismo.
- También es importante destacar que los niños son los más propensos a la obesidad y a las enfermedades no transmisibles. Esto se ve cuando los padres son los encargados del cuidado de ellos y están de acuerdo en que sus hijos se hidraten o refresquen con bebidas no apropiadas para el momento; gaseosas, jugos o refrescos industriales en exceso se convierte en un hábito poco saludables. La recomendación general en la alimentación de los niños y adultos es una disminución de azúcares añadidos y por ello se puede recurrir a bebidas sin azúcar, endulzadas con edulcorante no calórico como alternativa y entro de una alimentación balanceada.



## 9. CONCLUSIONES

- A partir de las preguntas revisadas y de la evaluación de los mitos que se realizó, se puede ver una marcada tendencia en los consumidores a preguntarse y a inquirir por los efectos que las bebidas tienen sobre todo en términos del aumento de peso (gordura). Esto se podría interpretar como el interés de los consumidores por la relación que hay entre el consumo de las bebidas y los efectos que en términos estéticos tendría su cuerpo.
- De igual forma, se puede reconocer que para los consumidores las bebidas ya no son solo importantes para la hidratación o para saciar la sed. Se nota que hay un interés por conocer cuáles son los efectos en la dieta que una bebida pueda tener al ser ingerida. Por lo tanto, lo que hay es una nueva forma de entender a las bebidas dentro de los grupos de Alimentos y de las dietas de los consumidores pues no se separa a la bebida de su efecto.
- Es de valiosa importancia reconocer que el agua es la bebida por excelencia y representa la forma ideal de reponer nuestras perdidas e hidratarnos hemos de ser conscientes que, desde el principio de los tiempos, hemos buscado otras fuentes de líquidos con capacidad de hidratación. Líquidos con diferentes sabores o que nos proporcionen, además, otros nutrientes o con capacidad estimulante o nos alimenten o simplemente sean agradables al paladar. Como reconocer la especialización en las bebidas para hidratar por excesiva transpiración, bebidas para hidratar.
- Hay también una importante necesidad en los padres de familia por ser activos en la formación de los hábitos alimenticios de los niños y la función que las bebidas cumplen en su dieta diaria. Las preguntas sobre lo que es adecuado que un niño consuma y lo que no, tiene un espacio importante en los grupos de preguntas.
- Por último, se quiere llamar poderosamente la atención sobre el efecto que dentro del proceso de consumo de bebidas que la comunicación por medio del Internet como herramienta de uso masivo está teniendo en los consumidores; quienes se actualizan e informan o desinforman constantemente. Es evidente que gracias a la información a que los consumidores tienen acceso en internet se ha creado un fenómeno de toma de conciencia en donde quienes compran los productos quieren conocer su contenido, sus virtudes y los efectos que puedan tener al ser ingeridos. Por lo tanto, esa información sumada a la necesidad que tienen quienes consumen crea el escenario propicio para que la Industria aborde estos escenarios y pueda ofrecerle a la sociedad lo que se necesita para la compra de sus bebidas.

## 10. RECOMENDACIONES

- Se hace un llamado de atención a la autoridad sanitaria que establezca un reglamento técnico a cumplir por parte de la industria de bebidas sobre la declaración de la composición de sus bebidas, que sea una herramienta educativa e informativa para que los consumidores al momento de comprarlas y consumirlas sean conscientes del aporte nutricional y de salud.
- Se deben hacer, por parte de la industria, sondeos constantes que permitan ver con claridad que piensan o qué imagen tienen los consumidores sobre productos ofrecidos y consumidos.
- Según los resultados obtenidos hay una marcada tendencia por parte de los consumidores a tomar conciencia sobre lo que consumen en términos alimenticios. Esta toma de conciencia se puede considerar como un escenario favorable que debe ser aprovechado por la industria para promover y fortalecer los estilos de vida saludables, en donde el consumo de bebidas no sea un causante de la propagación de enfermedades y/o problemas de salud pública.
- Se sugiere la realización de estudios más profundos que evalúen el total de las categorías clasificatorias de bebidas manejadas a nivel nacional. En dichos estudios es de vital importancia que el comité en pleno de la Cámara de Bebidas de la ANDI participe de forma activa. Esto no solo con el fin de fortalecer los vínculos entre consumidor e industria expuestos anteriormente, sino también como parte de la ejecución de los planes de crecimiento y expansión que la ANDI en su MISION Y VISION se ha trazado para sus próximos años.
- Se sugiere de igual forma que la Cámara de Bebidas de la ANDI utilice constantemente material didáctico masivo, dirigido al público consumidor de bebidas, como parte de las estrategias de educación y diálogo.
- Como nutricionista, lo que se espera con este ejercicio investigativo, es llevar a la sociedad a consumir cualquier tipo de bebida, pero sin antes hacer una educación nutricional e informar todas las dudas que se tengan por parte de las personas, para que de esta forma sus hábitos alimentarios sean adecuados y puedan llegar a consumir cualquier tipo de alimentos, sin que su salud se vea en algún momento perjudicada.
- De igual forma, surge la necesidad de que la industria se empape un poco más de las dudas que tiene la sociedad, no solo con un grupo etario, sino con todos, para de esta forma transmitir la información necesaria para que ninguna de las partes se vea afectada en el momento de la compra y su consumo.

## 11. REFERENCIAS

*Aladi.org*. (10 de febrero de 2014). Obtenido de Resolución Número 333 de 2011. : [www.aladi.org/nsfaladi/](http://www.aladi.org/nsfaladi/).

ANDI, C. d. (10 de Febrero de 2014). *ANDI Hidrata tus ideas*. Obtenido de [www.hidratatusideas.info](http://www.hidratatusideas.info)

Association, A. B. (14 de Abril de 2014). *www.ameribev.org*. Obtenido de <http://www.ameribev.org/minisites/products/>.

Association, A. D. (26 de mayo de 2014). *Diabetes.org/es*. Obtenido de informacion basica sobre la diabetes: <http://www.diabetes.org/es/informacion-basica-de-la-diabetes/mitos/?loc=db-es-slabnav>

Brown Judith E. *Nutrición en las diferentes etapas de la vida*, tercera edición, McGrawHill, 2010.

*Definición de*. (18 de Abril de 2014). Obtenido de Hidratos. definicion.DE: <http://definicion.de/hidratos-de-carbono/#ixzz2zYhb4cXu>.

*Enciclopedia Cubana en la Red*. . (16 de Abril de 2014). Obtenido de [www.ecured.cu](http://www.ecured.cu): [http://www.ecured.cu/index.php/Di%C3%B3xido\\_de\\_carbono](http://www.ecured.cu/index.php/Di%C3%B3xido_de_carbono).

1., G. p. (18 de Abril de 2014). *www.conadic.salud.gob.mx*. Obtenido de Conceptos básicos sobre adicciones. : [http://www.conadic.salud.gob.mx/pdfs/nueva\\_vida/prevad\\_cap1.pdf](http://www.conadic.salud.gob.mx/pdfs/nueva_vida/prevad_cap1.pdf)

2010, F. (26 de mayo de 2014). *dialnet.unirioja.es*. Obtenido de Importancia del agua en la hidratación de la población española: <http://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3607120>

Chile, D. D. (10 de junio de 2014). *enfermedades del colon e intestino* . Obtenido de [/www.intestino.cl](http://www.intestino.cl): <http://www.intestino.cl/gases-intestinales.htm#marca4>

Chile, U. S. (20 de mayo de 2014). *www.scielo.org.ve*. Obtenido de patrones alimentarios relacionados con la obesidad en niñas chilenas: <http://www.scielo.org.ve/scielo>

Clotilde Boix Gras, J. L.-T. (junio 2007). litiasis renal. *revista clinica de medicina de la familia vol2*, 32-38.

Consumer, E. (18 de Abril de 2014). *www.consumer.e*. Obtenido de Un estudio asegura que las bebidas gaseosas azucaradas son la principal causa de la obesidad y de la diabetes en

EEUU.: <http://www.consumer.es/web/es/salud/2004/08/25/107831.php>  
*definicion.DE.* (14 de Abril de 2014). Obtenido de <http://definicion.de/caloria/#ixzz2zYg9qppc>.

del, P. p. (2012). nutrición para deportistas. *Basada en la Conferencia Internacional de Consenso celebrada.* Lausana.

Deporte, Ó. d. (2012). ayudas ergogenicas nutricionales para las personas que realizan ejercicio fisico. *documento de consenso de la federacion española de medicina del deporte.* ESPAÑA: ISOTAR/ Nutrition la Santé.

Deportes, C. d. (2009). *ALIMENTACIÓN, NUTRICIÓN E HIDRATACIÓN EN EL DEPORTE.* Madrid.

Deportes, C. S. (2009). *Bebidas Refrescantes, S.L. (Coca-Cola España) .* MADRID.

Diabetes, A. E. (10 de junio de 2014). *canal de diabetes.* Obtenido de <http://www.canaldiabetes.com/azucares-ocultos-los-mas-perjudiciales/>:  
<http://www.canaldiabetes.com/azucares-ocultos-los-mas-perjudiciales/>

Digestiva, S. E. (26 de mayo de 2014). *Salud y Alimentacion.* Obtenido de <http://saludyalimentacion.consumer.es/meteorismo-al-completo>:  
<http://saludyalimentacion.consumer.es/meteorismo-al-completo>

Dominguez- Vasquez P, O. S. (16 de Abril de 2014). *scielo.org.ve.* Obtenido de influencia faamiliar sobre la conducta alimentaria y su relacion con la obesidad infantil:  
[http://www.scielo.org/ve/scielo.php?pid=S000406222008000300006&script=sci\\_arttext](http://www.scielo.org/ve/scielo.php?pid=S000406222008000300006&script=sci_arttext)

FAO, O. d. (20 de abril de 2014). */www.fao.org.* Obtenido de Factores sociales y culturales en la nutrición, (Roma 2002):  
<http://www.fao.org/docrep/006/w0073s/w0073s08.htm#TopOfPag>

Gottau, G. (15 de Abril de 2014). */www.vitonica.com/dietas.* Obtenido de Falsos mitos alimentarios al descubierto. Vitónica.: <http://www.vitonica.com/dietas/falsos-mitos-alimentarios-al-descubierto>

INVIMA. (18 de Abril de 2014). *Glosario de términos. Bebidas Alcohólicas.* Obtenido de [https://www.invima.gov.co/index.php?option=com\\_content&view=article&id=770&Itemid=242](https://www.invima.gov.co/index.php?option=com_content&view=article&id=770&Itemid=242).

INVIMA. (16 de abril de 2014). *www.invima.gov.co.* Obtenido de Resolucion 333 02/2011: [https://www.invima.gov.co/index.php?option=com\\_content&view=article&id=534:resolucion-333-febrero-102011&catid=110:resoluciones-2011&Itemid=158](https://www.invima.gov.co/index.php?option=com_content&view=article&id=534:resolucion-333-febrero-102011&catid=110:resoluciones-2011&Itemid=158)

Janssen I, et al. Comarison of overweight and obesity prevalence in school-aged youth from 34 countries and their relationships with physical activity and dietary patterns. *Obesity reviews*, 6:123-132, 2005.

L., O. I. (19 de Abril de 2014). *www.unicef.org/venezuela*. Obtenido de Formación de hábitos alimentarios y estilos de vida saludables. Capítulo XXXVI::  
<http://www.unicef.org/venezuela/spanish/educinic9.pdf>.

Marcela., L. (19 de Abril de 2014). *Zonadiet.com*. . Obtenido de Las bebidas gaseosas, composición y características de sus ingredientes. :  
<http://www.zonadiet.com/bebidas/bebidasgaseosas.htm>

Medicina, D. d. (2008). Consenso de bebidas para el deporte. *Composición y pautas de reposición de líquidos*, (págs. 245-258). España.

Nutrición, F. e. (2013). *Libro blanco de la nutrición española*. España.

Psiquiatría, A. A. (26 de mayo de 2014). *www.psiquiatria.com*. Obtenido de ADICCIONES Y TRASTORNOS DE LA PERSONALIDAD:  
[http://www.psiquiatria.com/congreso\\_old/mesas/mesa6/conferencias/6\\_ci\\_f.htm](http://www.psiquiatria.com/congreso_old/mesas/mesa6/conferencias/6_ci_f.htm)

Sena, B. (14 de Abril de 2014). *biblioteca.sena.edu.co*. Obtenido de Bebidas no alcohólicas:  
[http://biblioteca.sena.edu.co/exlibris/aleph/u21\\_1/alephe/www\\_f spa/icon/23610/tec\\_bar/clasificacion/5.html](http://biblioteca.sena.edu.co/exlibris/aleph/u21_1/alephe/www_f spa/icon/23610/tec_bar/clasificacion/5.html)

Sigman-Grant MJ and Hsiet G. Reported use of reduced-sugar foods and beverages reflect high-quality diets, *Journal of Food Science*, 70:42-4,2005.

Varela, G. (26 de mayo de 2014). *Federación Española de Nutrición*. Obtenido de Aspectos nutricionales del azúcar:  
[http://www.fen.org.es/ac\\_firma\\_ficha.asp?pag=2&indice=01&idFirma=25](http://www.fen.org.es/ac_firma_ficha.asp?pag=2&indice=01&idFirma=25)

## ANEXOS

### Anexo #1. Formato e encuesta

#### ***“Mitos frecuentes sobre el consumo de bebidas y su efecto sobre la salud, bajo la luz de la evidencia científica”***

Mediante la presente encuesta queremos establecer cuáles son los mitos más frecuentes de las bebidas manifestadas por su consumidor relacionadas con la salud. Dicha información será valorada frente a la evidencia científica vigente para ser soporte en la elaboración del documento que oriente en forma adecuada al consumidor en relación con las bebidas y el efecto sobre la salud.

#### **Bebidas:**

---

**¿Cuáles son los mitos más frecuentes de sus bebidas que manifiesta su consumidor relacionadas con la salud? Describa**

<b>Mito 1</b>
<b>Mito 2</b>
<b>Mito 3</b>
<b>Mito 4</b>
<b>Mito 5</b>

Gracias por su aporte.