

El mercado y el perfil nutricional de aguas y bebidas disponibles en Argentina

Sergio Britos
Director, CEPEA
Profesor Asociado, Escuela de Nutrición UBA

Introducción

El agua es un componente esencial de la nutrición humana. Las consecuencias de una ingesta insuficiente o un balance hídrico negativo ocurren en el corto y en el largo plazo. En el corto se afecta la termoregulación, la función vascular e incluso hay evidencias de cambios en el estado de ánimo y el rendimiento cognitivo. La ingesta insuficiente a largo plazo tiene relación con afecciones renales y según algunos estudios epidemiológicos un mayor riesgo de cáncer de vejiga.

El primer estudio encuestal que determinó la ingesta del universo de agua y bebidas en la población fue el proyecto HidratAr (CESNI, 2009) ⁽¹⁾. Según ese trabajo, en cuatro grandes conglomerados urbanos argentinos, la ingesta promedio resultó 2,05 lt, siendo los escolares y adolescentes los grupos etareos cuyos consumos (1,4 y 1,7 lt respectivamente) se hallaban más alejados de las recomendaciones, tanto las del Instituto de Medicina de Estados Unidos (IOM) como de la Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria (EFSA) ^{(2) (3)}.

Algunos de los hallazgos más importantes del estudio fueron la escasa proporción de agua (común, potable) en la ingesta total (solo 21%); por otra parte el hecho de que la mitad de los líquidos ingeridos fueron bebidas e infusiones con azúcar agregado, lo que convierte un hábito saludable como es la hidratación en vehículo de un nutriente crítico; y lo tercero, que en las comidas principales, en las que se consume el 70% del total de líquidos, la proporción de agua común es significativamente más baja que en el resto del día.

Consumir pocos líquidos (escolares y adolescentes) y convertir la mitad de lo que se consume en vehículo de azúcar (en un reciente estudio aún no publicado sobre alimentación en escolares se encontró que no menos de 250 kcal provienen de bebidas e infusiones azucaradas) conforma un tema que merece un análisis estratégico acerca de las intervenciones posibles para mejorar un hábito que incide en por lo menos un 16% de la energía total que ingieren los escolares ⁽⁴⁾.

Por otra parte, la recomendación de una hidratación saludable o consumo de agua es un tema que habitualmente forma parte de los mensajes primarios de las Guías Alimentarias, por lo que es necesario identificar y valorar las distintas alternativas que dispone la población para cumplir con esa recomendación.

Este capítulo del libro tiene el objetivo de hacerlo desde la perspectiva de la oferta de aguas y bebidas disponible en el mercado, analizando su diversidad y calidad nutricional, a fin de comprender mejor el territorio sobre el que aquellas intervenciones deben ocurrir.

Clasificación de aguas y bebidas

Dos capítulos del Código Alimentario Argentino (CAA) tratan las cuestiones relacionadas con agua y bebidas: el XII (Bebidas hídricas, agua y agua gasificada) y el V (Normas para la rotulación y publicidad de los alimentos) ⁽⁵⁾.

El primero define los atributos de identificación de cada producto y el segundo, si bien genérico y no limitado al caso de bebidas, entre otras cuestiones normatiza los criterios para declaraciones de contenido nutricional y los tamaños de porciones.

El capítulo XII del CAA clasifica las aguas y bebidas en:

- a) Agua potable (artículos 982 a 984), de suministro público y consumo domiciliario y sus variantes envasada o potabilizada
- b) Aguas minerales (artículos 985 a 995); entre las definiciones del CAA, en estos apartados se incluye la clasificación de aguas minerales naturales según mineralización (en residual, débil, media y fuerte) y según su composición, según la cual una de las variedades posibles es el agua “baja” en sodio, cuando tiene menos de 20 mg/lit. El articulado de agua mineral también incluye las definiciones de aguas minerales naturales saborizadas y aguas mineralizadas artificialmente.
- c) Bebidas analcohólicas (artículos 996 a 1038). En este articulado el CAA define los atributos de identidad de bebidas listas para consumir, gasificadas o no y preparadas con jugo, jugo y pulpa, jugos concentrados (de frutas u hortalizas), leche, extractos, infusiones, esencias (naturales o artificiales) entre las principales variedades. También las bebidas que requieren dilución previa para su consumo como los jugos concentrados para preparar refrescos (artículo 1038), los polvos para preparar bebidas (artículo 1009) y las sodas (artículo 1017).
- d) Jugos (artículos 1040 a 1065), definidos como aquellos obtenidos a partir del tratamiento de frutas y hortalizas comestibles por medios mecánicos y que pueden expendirse en su forma natural o como jugos a base de concentrados.

Esta clasificación delimita el territorio de las opciones habituales que conforman tanto la oferta disponible a nivel comercial como el consumo que se verifica en encuestas poblacionales.

En un intento por traducir la clasificación normativa del CAA en una tipología de aguas y bebidas más próxima al lenguaje de consumidores y profesionales de nutrición y salud, la misma puede conformarse de la siguiente manera:

- a) Agua potable de canilla (suministro público)
- b) Aguas minerales naturales o mineralizadas, gasificadas o no
- c) Bebidas gasificadas (gaseosas) elaboradas a base a extractos vegetales, jugos (comúnmente en el orden de 5%) o saborizantes; estas bebidas son dulces y tienen agregados de azúcares, edulcorantes o una combinación de ambos.
- d) Bebidas comúnmente identificadas como “aguas saborizadas”, elaboradas a base de jugos en proporciones inferiores a 10% con el agregado de saborizantes; las hay mayormente no gasificadas aunque también pueden tener gas y tienen agregados de azúcares, edulcorantes o una combinación de ambos.
- e) Bebidas no gasificadas elaboradas a base de jugos, comúnmente conocidos como “jugos líquidos” (aún cuando según el CAA no son estrictamente tales sino alimentos líquidos o bebidas no alcohólicas con jugo). A diferencia de la categoría anterior, estos tienen mayores porcentajes de jugos en su composición.
- f) Jugos, según la definición del CAA y, como se mencionó más arriba, en sus variedades natural o a base de jugos concentrados
- g) Polvos para preparar bebidas
- h) Jugos concentrados para preparar refrescos

Un caso particular, que el CAA no contempla en su capítulo de aguas y bebidas y para el cual la propia industria adopta como estrategia su posicionamiento como alimento es el de las bebidas elaboradas a base de soja.

La importancia de la clasificación y tipología anteriores radica en que en la perspectiva de intervenciones que promuevan una hidratación saludable, aquellas son las opciones sobre las cuales trabajar, en algunos casos en favor de su promoción y en otros de su moderación.

Criterios para la declaración de propiedades nutricionales

El capítulo V del CAA por su parte, define los casos (los productos) de información nutricional obligatoria en las etiquetas; los criterios cuantitativos para las declaraciones de contenido y los tamaños de ración o porciones que deben considerarse.

Del conjunto de aguas y bebidas enunciadas más arriba, a las segundas les corresponden las mismas normas y criterios en relación a información obligatoria (Reglamentos Técnicos Mercosur para rotulación, para rotulado nutricional de alimentos envasados y de porciones de alimentos, incorporados todos al Capítulo V del CAA) y declaración de contenidos o propiedades nutricionales (claims nutricionales).

La excepción son las aguas minerales, las que están expresamente excluidas de las normas de rotulación y claims nutricionales.

Los nutrientes o componentes de las etiquetas que resultan relevantes en el caso de bebidas son su contenido energético (kcal) y azúcares ya que son los únicos en los que dependiendo de la frecuencia y cantidad consumidas pueden constituir algún riesgo de exceso.

Algunos consideran también el sodio, aunque su caso es diferente ya que ningún producto de la categoría agua o bebidas es fuente alimentaria importante del mineral.

En la tabla 1 se presentan las condiciones para la declaración de propiedades nutricionales de cumplimiento obligatorio en todas las bebidas (excepto aguas minerales):

Tabla 1: Condiciones para la declaración de propiedades nutricionales

Atributo	Bajo	No contiene
Contenido energético (kcal por porción de 200 cc)	≤ 40	≤ 4
Azúcar (gr por porción de 200 cc)	≤ 5	$\leq 0,5$
Sodio (mg por porción de 200 cc)	≤ 80 (en el caso del sodio, cuando el contenido es ≤ 40 se puede declarar "muy bajo")	≤ 5

El caso de las aguas minerales es distinto ya que las mismas están explícitamente excluidas de las normas relacionadas con el rotulado nutricional; en el caso del sodio (único atributo que importa ya que las aguas no tienen contenido calórico), la condición establecida (artículo 986 del capítulo XII) para declarar a las aguas como "bajas" en sodio es un contenido inferior a 20 mg por litro.

Esta diferencia es muy relevante al momento de evaluar e interpretar las declaraciones de bajo contenido. El agua mineral o cualquier bebida dulce son productos hidratantes; el consumidor elige una u otra categoría y el tipo o marca de producto en función a sus preferencias y restricciones pero ambas categorías están comprendidas en el universo de “líquidos”.

Sin embargo, en el caso de las bebidas puede encontrar en la etiqueta la declaración de “bajo” contenido de sodio cuando la porción (200 cc) tenga menos de 80 mg (que equivalen a un límite de 400 mg en cada litro), mientras que el requisito para aguas minerales es significativamente más exigente (20 mg por litro).

En síntesis, aún cuando el agua es quizá más saludable que todas las bebidas dulces, el tratamiento desigual que el CAA impone para la declaración de contenido de sodio resulta en una asimetría informativa en un nutriente (sodio) cuya ingesta a través de aguas minerales no implica riesgo alguno de exceso (con la única excepción de personas que tienen una indicación médica expresa de restringir en forma severa -menos de 400 mg diarios- la ingesta de sodio).

Consumo y perfil nutricional de aguas y bebidas

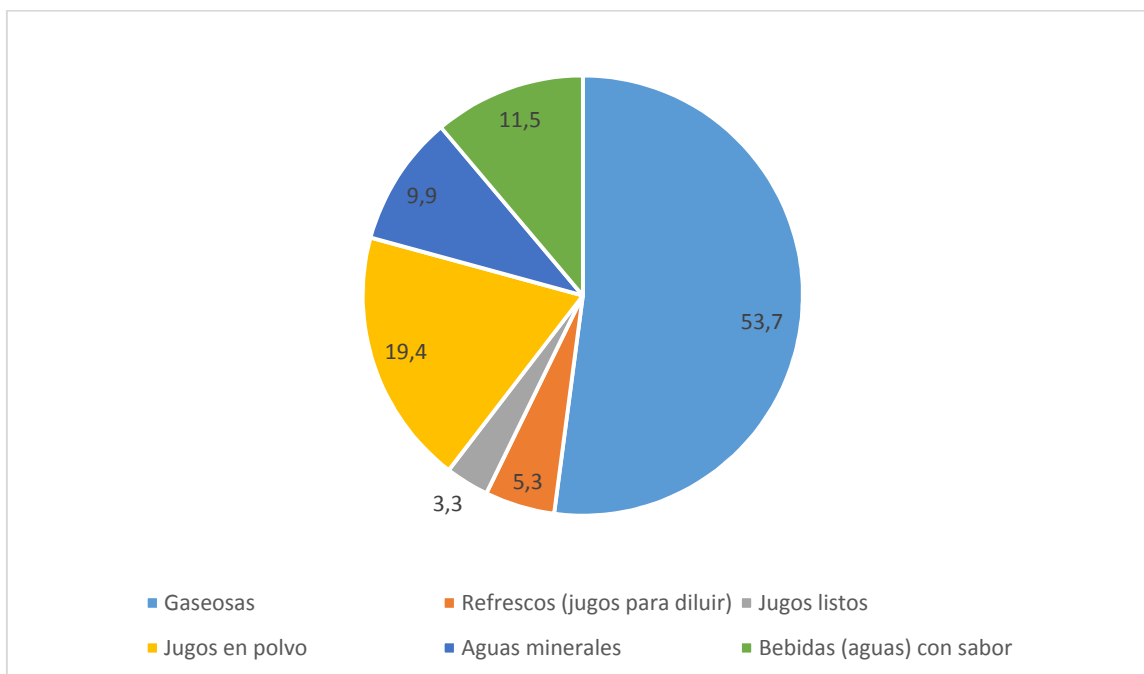
Datos preliminares sobre el mercado de aguas y bebidas en 2013 fueron obtenidos a partir de un estudio realizado por CEPEA basado en estadísticas secundarias sobre consumo aparente de alimentos y bebidas. Los mismos se describen en la tabla 2 y gráfico 1.

Tabla 2: Consumo aparente de aguas y bebidas (Argentina)

Producto	Consumo aparente en litros / persona / año
Bebidas gasificadas (gaseosas) de contenido calórico regular	117
Bebidas gasificadas (gaseosas) de contenido calórico reducido	13
Bebidas del tipo refrescos a base de jugos concentrados para diluir	5
Jugos y bebidas a base de jugos listos para consumir	8
Jugos en polvo de contenido calórico regular	31
Jugos en polvo de contenido calórico reducido	16
Aguas minerales	23,7
Bebidas o alimentos líquidos con sabor, de contenido calórico regular	21
Bebidas o alimentos líquidos con sabor, de contenido calórico reducido	7,1

Fuente: elaboración propia en base a datos de consultoras de mercado

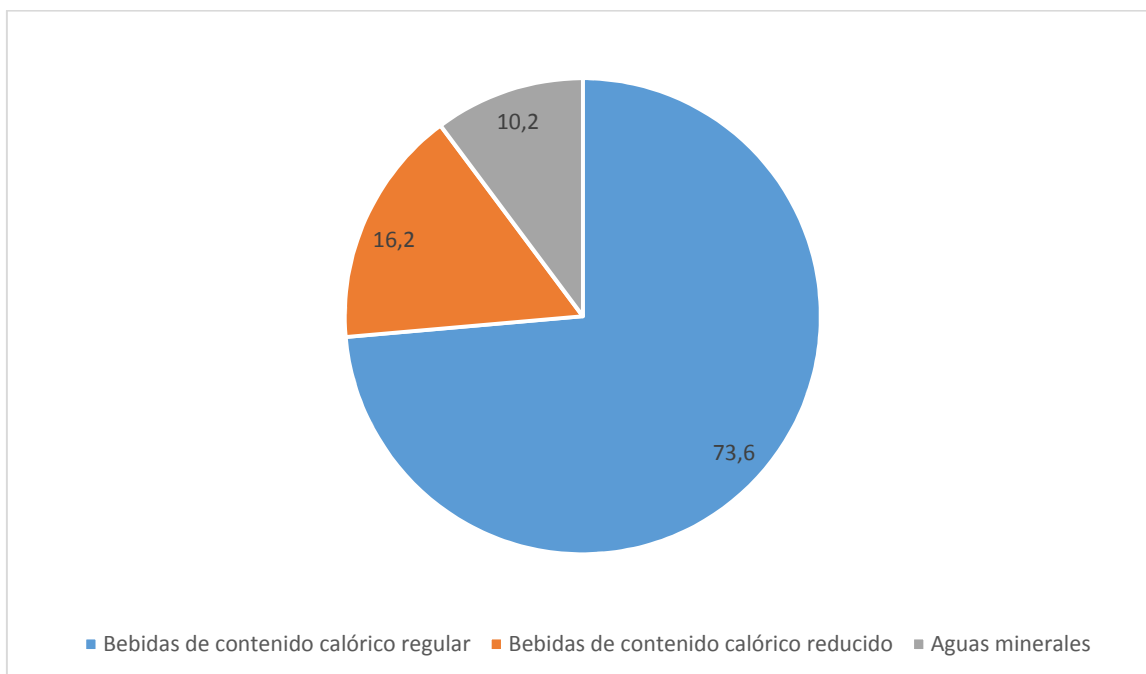
Gráfico 1: Distribución del mercado (consumo aparente) de aguas y bebidas según tipo de producto (% del total)



Fuente: elaboración propia en base a datos de consultoras de mercado

A la vez, en el gráfico 2 se observa la distribución del mercado según contenido calórico, en el que claramente se refleja la preeminencia de bebidas de contenido calórico regular; solo una cuarta parte del consumo aparente está compuesto por bebidas con calorías reducidas o aguas minerales.

Gráfico 2: Distribución del mercado (consumo aparente) de aguas y bebidas según contenido calórico (% del total)



Fuente: elaboración propia en base a datos de consultoras de mercado

En un intento por reproducir las opciones reales a las que se enfrentan los consumidores al momento de adquirir aguas o bebidas en el mercado, se realizó un análisis del perfil de calidad nutricional de la “góndola”.

Se analizó una muestra de 94 productos de todas las categorías presentadas más arriba e incluyendo alimentos líquidos a base de soja, según se describe en la Tabla 3.

Tabla 3: Muestra de aguas y bebidas analizadas (Nro absoluto)

Productos	Muestra analizada
Aguas minerales	7
Jugos y bebidas a base de jugos, listos para consumir	17
Bebidas o alimentos líquidos con sabor ("aguas saborizadas")	32
Bebidas gasificadas dulces (gaseosas)	20
Polvos para preparar bebidas	10
Alimentos líquidos a base de soja	8

Fuente: elaboración propia

La calidad o perfil nutricional de la muestra se analizó en base a los criterios para declaraciones de contenido del Capítulo V del CAA que se describieron en la Tabla 1 y los resultados se observan en la Tabla 4.

Tabla 4: Perfil nutricional de bebidas (% sobre el total de bebidas analizadas)

Atributo	Contenido Bajo	Contenido Muy bajo	No contiene
Energía (kcal) energético	50	nc	16,6
Azúcar	30	nc	18
Sodio	94	66	5,5

Fuente: elaboración propia

En el caso de las aguas minerales, si se considera el límite establecido por el CAA para la declaración de "baja" en sodio, dos de las siete variedades analizadas lo cumple. Sin embargo, si se aplica a las aguas el mismo criterio que en el caso de bebidas (contenido de sodio menor a 80 mg por porción), el 100% de las mismas es de bajo contenido del mineral.

La mediana de contenido calórico de las bebidas es 42,5 kcal por porción y existe en el mercado un 25% de opciones con menos de 18 kcal por porción.

La mediana del contenido de azúcar de las bebidas es de 10 gr por porción y existe en el mercado un 25% de opciones con menos de 2,5 gr por porción.

Conclusiones

Este capítulo pretendió delimitar el territorio de aguas y bebidas tanto para el análisis del consumo como para una mejor elaboración de mensajes educativos o criterios regulatorios.

Como se ha visto, la industria desarrolla un abanico muy amplio de opciones de hidratación en base a las definiciones del CAA. En los últimos diez años, la oferta se diversificó a partir de una mayor

penetración de dos categorías: los polvos para preparar bebidas y las bebidas con sabor, mayormente no gasificadas (aguas saborizadas). A la vez, es conocida la estrategia de diversificación continua de sabores en ambas categorías.

El consumo (aparente) se desplaza mayoritariamente hacia bebidas dulces y de contenido calórico regular; solo tres de cada diez litros consumidos son aguas o bien bebidas con calorías reducidas. Este dato está en línea con los resultados del estudio HidratAr ⁽¹⁾. En ese trabajo se registró además el consumo de agua potable (canilla), no incluido en este capítulo y con ese agregado, la mitad de la ingesta de líquidos es dulce y azucarada.

Dada la alta prevalencia de sobrepeso y obesidad en niños y considerando que el azúcar es el nutriente con mayor inadecuación por exceso y las bebidas e infusiones azucaradas su mayor fuente alimentaria ⁽⁶⁾, queda claro que el principal desafío de las intervenciones en el terreno de las aguas y bebidas es la promoción de una hidratación saludable en dos sentidos: aumentar la participación y accesibilidad al agua en el abanico de opciones de consumo y modificar el perfil de azúcar de las bebidas.

Hay opciones saludables, si se entienden por tales las que responden a la descripción de contenido bajo o cero (calorías o azúcares): 3 de cada diez bebidas tienen menos de 5 gramos de azúcar por vaso (200 cc) e incluso un 25% tienen menos de 2,5 gramos. Probablemente las intervenciones regulatorias en los kioscos escolares o estímulos fiscales puedan ser herramientas que permitan un mayor desarrollo y penetración de este segmento entre quienes prefieren una bebida dulce.

Un estudio reciente en escolares de diferentes provincias halló que 99% de los desayunos escolares servidos en las escuelas son inadecuados por su alto aporte de azúcares y 79% de los escolares encuestados (una muestra total de 1108 niños) superaba la recomendación de la Organización Mundial de la Salud (OMS) de limitar el azúcar al 10% de la ingesta de energía ⁽⁴⁾. Esos resultados apoyan la necesidad de limitar el uso de azúcar en los desayunos escolares. No parece una intervención compleja (reemplazar el uso a granel por envases individuales similares a los existentes de 6,25 gr).

A la vez, la escuela, los lugares públicos (plazas, estaciones de medios de transporte, edificios públicos, etc.), pueden ser puntos de mayor accesibilidad a agua, potable, común (bebederos, dispensers). También los restaurantes (servicio de agua por default en las mesas).

Una combinación de intervenciones convergentes en el ámbito escolar que favorezcan una mayor visibilidad y acceso gratuito a agua potable y frutas y menor uso de azúcar en los desayunos podría plantearse como objetivo acercar el porcentaje de calorías “azucaradas” a un primera meta de 10% (desde las casi 16% actuales).

Bibliografía

1.- Carmuega E.; Patrón de consumo de agua y bebidas en nuestra población. Estudio HidratAr; Actualización en Nutrición, Vol 13, Suplemento 1, pp 16-17, 2012

2.- Dietary Reference Intake for water, potassium, sodium, chloride and sulfate; IOM, NAS; Washington, 2004

3.- Scientific opinion on dietary reference values for water. EFSA Journal 2010;8(3):1459

4.- Britos S.; Saraví A.; Chichizola N.; Virgolini M. y col.; Análisis de la alimentación en el ámbito escolar; Informe final del proyecto multicéntrico homónimo presentado ante la Comisión Nacional Salud Investiga; junio 2014

5.- Código Alimentario Argentino; disponible en:

www.anmat.gov.ar/alimentos/normativas_alimentos_caa.asp, (capítulos V y XII)

6.- Britos S.; Saraví A.; Vilella F.; Alimentación saludable en la Argentina: logros y desafíos; Orientación Gráfica Editora, Buenos Aires, noviembre 2013