

# CARTAS AL EDITOR

## Consumo de bebidas saludables en México

Señor editor: Las *Recomendaciones para la población Mexicana sobre el consumo de bebidas para una vida saludable*<sup>1</sup> son un paso adelante en el esfuerzo por reducir de manera efectiva el creciente consumo de bebidas azucaradas y refrescos, que contribuye incuestionablemente a las epidemias de obesidad y enfermedades crónicas. Enfatizo *efectiva* puesto que las recomendaciones van más allá de describir el horror de la invasión de las gaseosas azucaradas, las cuales entre 1999 y 2006 se convirtieron en la fuente más importante de calorías líquidas para todos los grupos de edad y todos los estratos sociales en la sociedad mexicana; representan además un triste y poco meritorio éxito comercial de escala mundial.<sup>2</sup>

La quintaesencia de las *Recomendaciones...*, si se busca un equilibrio entre ciencia y praxis, podría estar alrededor de lo siguiente: el agua es vital y debería ser la fuente más importante de los líquidos consumidos en un día (52% de los ~2 500 ml recomendados); si se bebe café, hasta tres tazas es razonable (20%) pero sin azúcar; la leche es preferible sin grasa o reducida en grasa (15%). Se dice fácil, pero estamos, sin duda, ante una tarea formidable, y es por eso que las *Recomendaciones...* no son exclusivamente un aviso de servicio público (y que cada quien se las arregle), sino que se acompañan de instrumentos de política pública. Tres de ellos merecen especial mención.

*Primero:* el agua, que recibe atención central en la sección "Directrices sugeridas". Allí se propone que en escuelas, edificios y programas públicos el agua potable esté disponible para todos. Estamos frente a una pelea que será ganada no sólo con regulaciones –como no vender bebidas azucaradas o refrescos en las escuelas–, sino que requerirá necesariamente reponer el agua en la conciencia, la conveniencia, la economía y el paladar de los mexicanos. En muchos países latinoamericanos la industria de bebidas aprovechó la epidemia del cólera de inicios de los noventa y el temor al agua de la llave para introducir agua embotellada y refrescos con una mercadotecnia agresiva. El agua –potable– de la llave perdió prestigio, cayó en desgracia y ahora es preciso *levantarla* para convertirla en la *irresistible* primera opción a la hora de beber. Esto requiere, por cierto, además de voluntad política y concertación intersectorial, agua incuestionablemente pura y buena mercadotecnia.

El agua es también un recurso renovable que cumple un ciclo de vida y cuyo flujo no es ilimitado. Es un bien público que hay que cuidar y hay que invertir para preservarlo. El agua en botella no es una opción de salud personal y tampoco ambiental, por eso es que numerosos gobiernos nacionales y locales han establecido legislación para limitar el uso de agua en botella y promover el agua potable de la llave. Los países donde esto está ocurriendo son Estados Unidos de América, Italia, Dinamarca, Canadá, Francia, Inglaterra y Australia.<sup>3</sup>

*Segundo:* dada la importancia nutricional de la leche, es imperativo hacer lo que otros ya hicieron sin mayor trámite ni melodrama: cambiar los precios relativos y colocar la leche entera al mismo precio de la descremada. Y otro tanto debería pasar con el yogur.

*Tercero:* las recomendaciones anteriores hacen bien en acompañarse de medidas regulatorias como impuestos ("impuestos por cada gramo de azúcar agregado en bebidas...") e incentivos para la industria e instituciones –caso de las escuelas–, que adoptan tales recomendaciones. Las regulaciones sobre el etiquetado obligatorio, los reclamos de salud asociados con el producto y la publicidad comercial son también pieza clave de este esfuerzo. Y no sólo porque es preciso usar el *garrote* –en realidad muchos en la industria se avienen a cambiar–, sino porque reglas iguales para todos contribuyen a un mercado competitivo y más eficiente.

Enrique Jacoby MD, MPH  
Asesor regional en Alimentación  
Saludable y Vida Activa,  
OPS/OMS, Washington DC.

## Referencias

- Rivera JA, Muñoz-Hernández O, Rosas-Peralta M, Aguilar-Salinas CA, Popkin BM, Willett WC. Consumo de bebidas para una vida saludable: recomendaciones para la población mexicana. *Salud Publica Mex* 2008;50:172-194.
- Barquera S, Hernández-Barrera L, Tolentino ML, Espinosa J, Ng SW, Rivera J, et al. Energy Intake from Beverages is Increasing among Mexican Adolescents and Adults. *J Nutr* 2008;138:2454-2461.
- Gies E. Is water a human right or a commodity? *WorldWatch* 2009;22(2):22-27.