

# CONSUMO DE BEBIDAS VEGETALES Y SUSTITUCIÓN DE LECHE EN NIÑOS Y NIÑAS DE 2 A 8 AÑOS, EN MONTEVIDEO, URUGUAY

María Florencia Chirico Eres, Florencia Gordano Chaer, Julliana Hernández Pippo, María Vanessa Passarella Rivarola  
 Prof. Adj. Silvia Gigante\*<sup>1</sup> Asist. Allyson Gómez<sup>2</sup>  
<sup>1,2</sup>Departamento de alimentos / Escuela de Nutrición  
 Universidad de la República, Montevideo, Uruguay. \*Email: sgigante@nutricion.edu.uy

## INTRODUCCIÓN

El creciente interés por la relación entre la alimentación y el estado de salud ha llevado a la divulgación de información, que en ocasiones no tiene ningún aval científico, acerca de los efectos negativos del consumo de leche. Como consecuencia, ha disminuido el consumo de este alimento que tradicionalmente ha formado parte de la dieta, lo que ocasionó la búsqueda de alternativas alimentarias que la sustituyan de la dieta, recurriendo al consumo de bebidas vegetales.

Las diferencias en cuanto a la composición nutricional de ambos alimentos ponen en cuestionamiento si las bebidas vegetales son un alimento adecuado para sustituir la leche, principalmente en la niñez. En este período de la vida la sustitución podría tener consecuencias negativas sobre el estado nutricional y de salud, afectando así el crecimiento y desarrollo de esta población, lo que tendría repercusiones en etapas futuras.

## OBJETIVO

Investigar el consumo de bebidas vegetales en sustitución de leche en niñas y niños de 2 a 8 años, en Montevideo, Uruguay, durante el período julio-setiembre del año 2020.

## RESULTADOS

Edad: 4,51 ± 2,05 años.



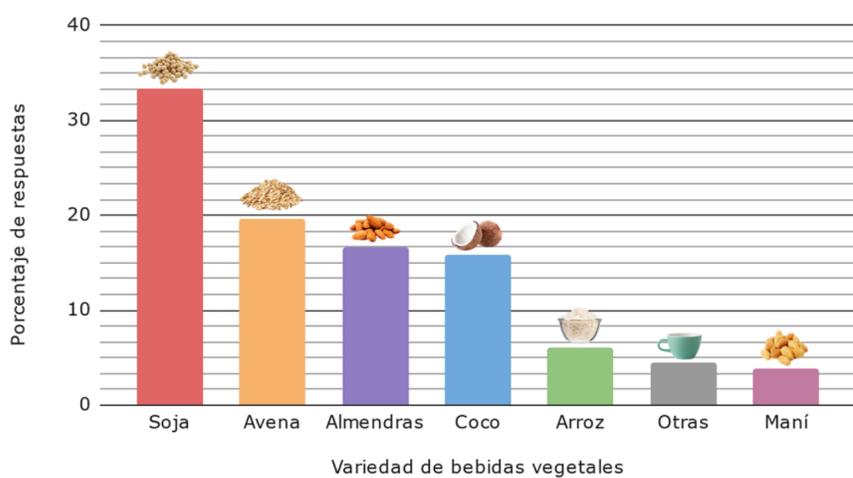
 61% indicó sustituir la leche por bebidas vegetales.



Las bebidas vegetales son consumidas diariamente por el 44%, en una cantidad media de 226 ± 142 ml.

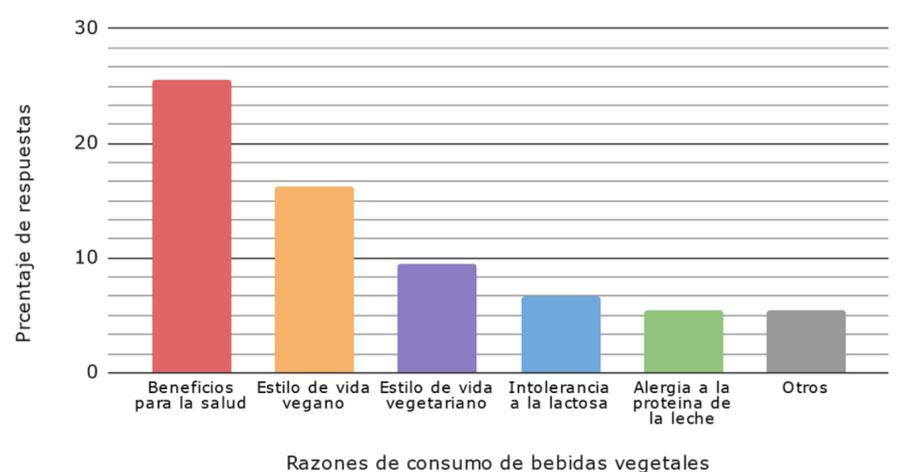
Las bebidas vegetales industrializadas son consumidas por el 69% y las artesanales por el 31%. La variedad de bebidas vegetales más consumida es la de soja 33% (Figura 1).

Figura 1. Variedad de bebidas vegetales consumidas



La razón más frecuente de consumo de bebidas vegetales para los sujetos que sustituyen leche por bebidas vegetales son los beneficios para la salud, seguido por el estilo de vida vegetariano y vegano (Figura 2).

Figura 2. Razones de consumo de bebidas vegetales según sustitución de leche por bebidas vegetales



La mayoría de los sujetos de estudio que sustituye la leche por bebidas vegetales no consume leche.

→ Existe asociación entre las variables (valor p = 0,000).



La mayoría de los sujetos de estudio que sustituye la leche por bebidas vegetales consume derivados lácteos.

→ Existe asociación entre las variables (valor p = 0,003).

## CONCLUSIONES

Existe sustitución de leche por bebidas vegetales en la población de estudio.

Menos de la mitad consume bebidas vegetales diariamente.

La variedad de bebida vegetal más consumida es la de soja.

La razón de consumo de bebidas vegetales más frecuente en los sujetos de estudio que sustituyen leche por bebidas vegetales son los beneficios para la salud.