CONTENIDO DE SODIO EN GALLETITAS DULCES Y CEREALES PARA EL DESAYUNO, QUE SE OFRECEN EN EL MUNICIPIO CH DE LA CIUDAD DE MONTEVIDEO

Macarena Bermúdez, Carolina Oliveto, Martina Pereyra, María Eugenia Santos, Ana Paula Sequeira, Rocío Villegas

Prof. Adjunto Silvia Gigante[1*] Asistente Allyson Gómez[2]

[1,2] Departamento de alimentos/Escuela de Nutrición Universidad de la República, Montevideo, Uruguay.

***E-mail: sgigante@nutricion.edu.uy**

INTRODUCCIÓN

La ingesta elevada de sodio es una característica de la alimentación a nivel mundial y determinante de la incidencia y prevalencia de la hipertensión arterial, enfermedad la cual prevalece en nuestro país.

Las principales fuentes de sodio de la dieta provienen de la sal agregada en las preparaciones y de alimentos procesados y ultraprocesados que contienen sodio, proveniente de ingredientes y aditivos alimentarios.

Debido a que existen pocas investigaciones que estudien el contenido de sodio en las galletitas dulces y los cereales para el desayuno, nos resulta relevante profundizar y aportar conocimiento sobre dicho tema en nuestro país.

OBJETIVO

Investigar el contenido de sodio en las galletitas dulces y cereales para el desayuno que se comercializan en diferentes puntos de venta del municipio CH de la ciudad de Montevideo, en el año 2021.

METODOLOGÍA

Se realizó un estudio transversal, observacional, descriptivo. En base al método de muestreo no probabilístico por conveniencia se estableció una muestra de 200 productos, la cual fue obtenida en diferentes puntos de venta del Municipio CH de la ciudad de Montevideo. Se incluyeron todos los productos enmarcados dentro de la definición de galletitas dulces y cereales para desayuno establecidas por el Reglamento Bromatológico Nacional (RBN) y se excluyeron aquellas variedades o sabores de edición limitada.

Se subdividieron las galletitas dulces en: con relleno y sin relleno, con azúcar y sin azúcar, con chocolate y sin chocolate, y a los cereales para el desayuno en: con azúcar y sin azúcar, compuestos por una variedad de cereal y compuestos por dos o más variedades de cereal.

Se estudiaron las variables “oferta del mercado”, “contenido de sodio en mg cada 100 g de producto”, “identificación de/los aditivo/s que aporta/n sodio”, y “número total de aditivo/s que aporta/n sodio”. Se calcularon la media, la moda y se aplicaron los test Student, ANOVA y correlación de Spearman, todos los datos fueron procesados en el programa estadístico PSPP (versión 1.2.0.6), con un alfa de 0,05.

RESULTADOS

Las galletitas dulces representaron el 75,5%, y los cereales para el desayuno el 24,5% de la oferta del mercado. A partir de la aplicación del test t de Student se encontraron asociaciones estadísticamente significativas entre el contenido de sodio de las galletitas dulces y la de los cereales para el desayuno (p=0,01).

A partir de la comparación del contenido de sodio, mediante ANOVA entre todas las variedades de cereales para el desayuno (p=0,472); y entre todas las variedades de galletitas dulces (p=0,904), no se encontraron asociaciones estadísticamente significativas.

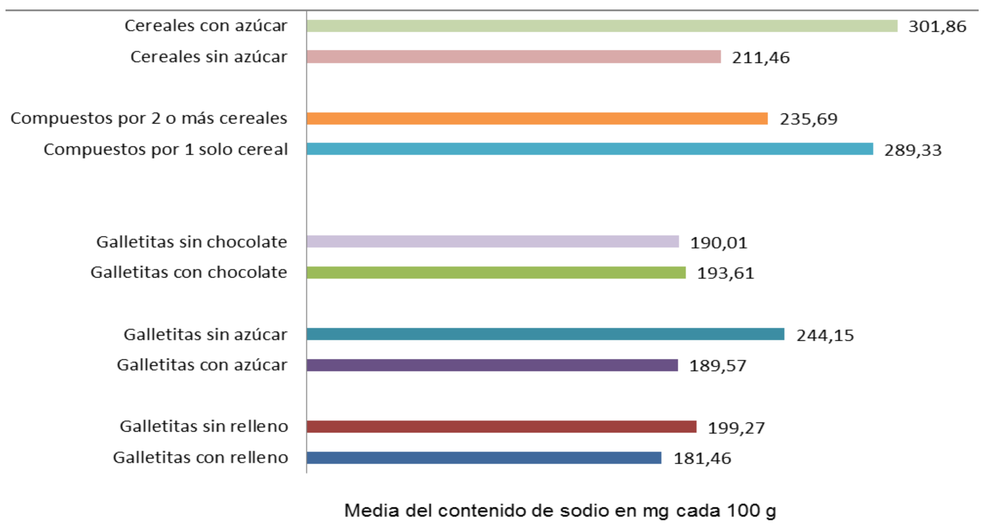

Figura 1. Media del contenido de sodio en mg cada 100g, en todos los subgrupos de galletitas dulces y cereales para el desayuno.

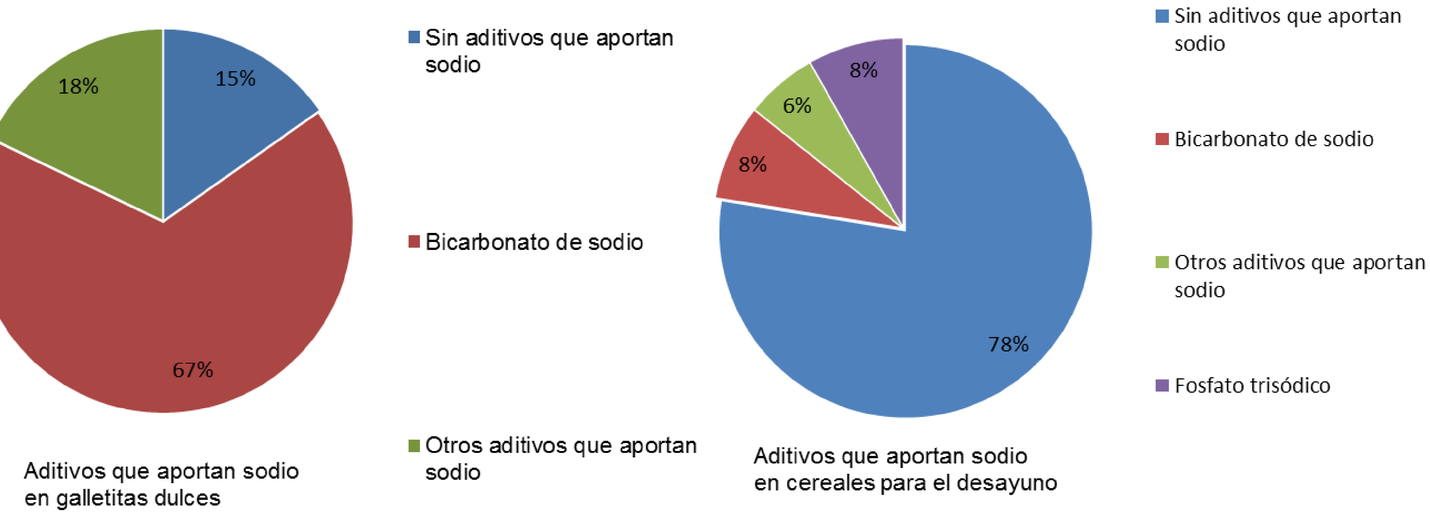

Figura 2. Distribución porcentual de aditivos que aportan sodio, en galletitas dulces y cereales para el desayuno.

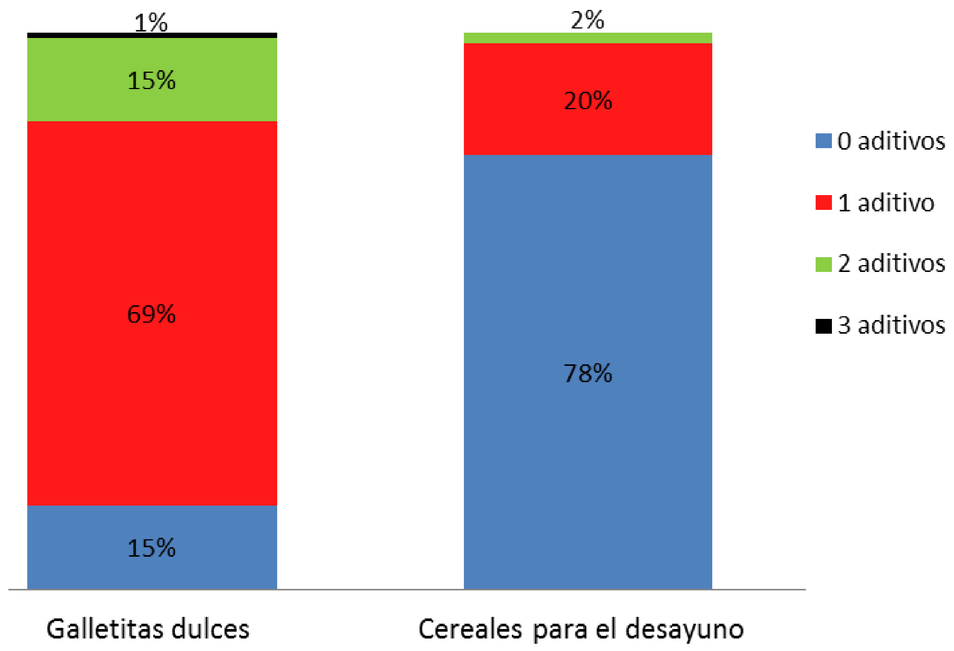

Figura 3. Porcentaje de galletitas dulces y cereales para el desayuno, según la presencia de aditivos que aportan sodio, n = 200 (galletitas dulces n = 151, cereales para el desayuno n = 49).

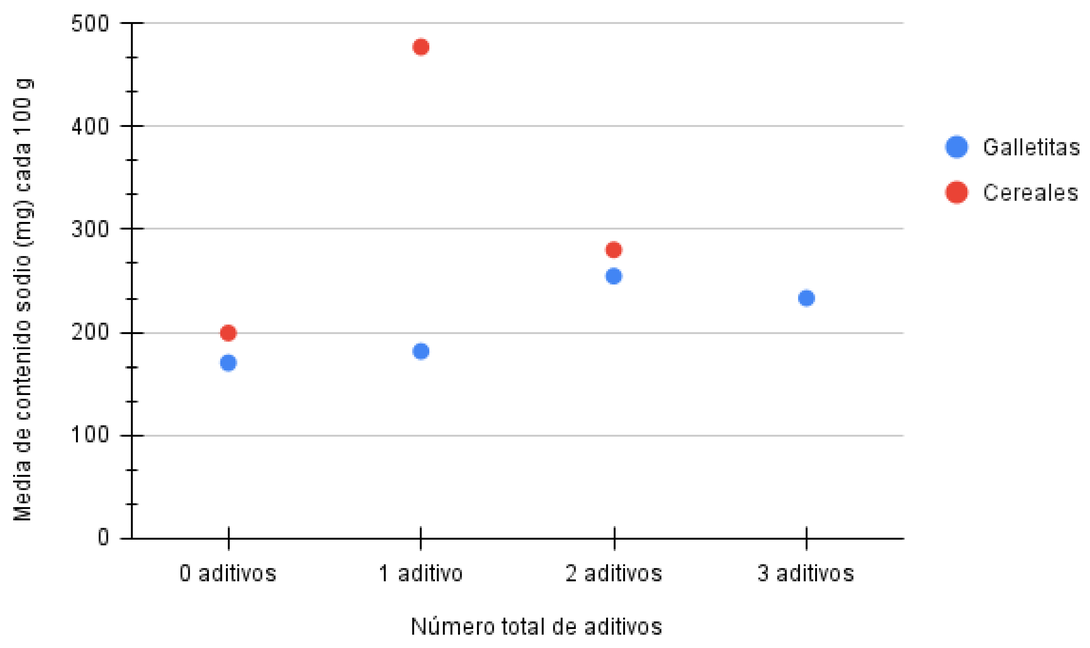

Figura 4. Cotejo del contenido de sodio en mg cada 100g y el número total de aditivos que aportan sodio en galletitas dulces y cereales para el desayuno.

CONCLUSIONES

La oferta de galletitas dulces triplicó a la de los cereales para el desayuno en los diferentes puntos de venta del municipio CH.

El contenido de sodio en los cereales para el desayuno fue mayor que en las galletitas dulces.

Las galletitas dulces presentaron mayor porcentaje de aditivos que aportaran sodio, siendo el bicarbonato de sodio el aditivo más presente. La mayoría de los cereales para el desayuno no presentó aditivos que aportaran sodio.

Tanto en galletitas dulces como en cereales para el desayuno, no existe relación entre la cantidad de aditivos que aportaran sodio y el contenido de sodio total.

Dentro de las subdivisiones de galletitas dulces, las sin azúcar presentaron el mayor contenido de sodio, y dentro de las subdivisiones de los cereales para el desayuno, los que contenían azúcar presentaron el mayor contenido de sodio.