

Contribución de las bebidas a la ingesta dietética de polifenoles y capacidad antioxidante en mujeres con obesidad de zonas rurales de México

Deisy Hervert Hernández

deisy_hh@yahoo.com.mx

Tutor

Isabel Goñi Cambrodón

Resumen: El objetivo de este trabajo fue estudiar el consumo de bebidas en mujeres con obesidad de zonas rurales de México y estimar el aporte de las bebidas a la ingesta diaria de polifenoles y capacidad antioxidante.

Metodología: Se determinó la ingesta de bebidas de 139 mujeres obesas en edad reproductiva ($BMI=35.0\pm 4.3$ kg/m², 25-45 años) mediante recordatorios repetidos de 24 horas.

El contenido total de polifenoles y capacidad antioxidante se analizó en 18 bebidas de las más consumidas abarcando el 71% del consumo total para estimar la ingesta total per cápita de polifenoles (mg/persona/día) y capacidad antioxidante (μ mol trolox/persona/día).

Resultados: La contribución de las bebidas a la energía fue de 1369 kJ/d (18% de la energía total). Los refrescos fueron el tipo de bebida más consumido (283 ± 17 mL/d), seguido del café y las bebidas elaboradas con fruta fresca.

La ingesta total per cápita de polifenoles se estimó en 180.9 ± 12.5 mg/persona/día y la capacidad antioxidante fue >1000 μ mol trolox/persona/día. Las bebidas con mayor aporte de compuestos bioactivos y actividad antioxidante fueron el café, la infusión de jamaica, los zumos de melocotón y guayaba y el resto de infusiones.

Conclusiones: Existe una necesidad urgente de reducir el consumo de bebidas calóricas con alto contenido de azúcares añadidos en las mujeres con obesidad.

Las bebidas ricas en polifenoles y antioxidantes, bajas en azúcares simples, pueden ser una opción para reemplazar el consumo de refrescos y otras bebidas calóricas así como para aumentar el consumo de compuestos bioactivos con propiedades beneficiosas.

Palabras clave: Polifenoles. Actividad antioxidante. Obesidad. Bebidas. Dieta mexicana.

[Caso Clínico](#)
[Póster](#)

Recibido: 23 marzo 2011.
Aceptado: 26 marzo 2011.