

# Bebidas nutricionales suplementarias: ¿Las necesito?<sup>1</sup>

Claire Marie Fassett, Nancy J. Gal, y Wendy J. Dahl. Traducción por Daniela Rivero Mendoza<sup>2</sup>

La nutrición óptima promueve la buena salud en todas las edades. Sin embargo, muchos adultos mayores, especialmente aquellos con mala salud, están en riesgo de malnutrición (van der Pols-Vijlbrief et al. 2014). Los adultos mayores pueden experimentar una pérdida de apetito, lo que puede reducir la cantidad y el tipo de alimentos que consumen. Esto puede conducir a la pérdida de peso y fragilidad. La pérdida de apetito está relacionada con un mayor riesgo de malnutrición en los adultos mayores (van der Pols-Vijlbrief et al. 2014). Específicamente, ellos pueden no comer suficientes alimentos que contengan proteínas. La proteína es fundamental para mantener la salud y la fuerza de los músculos, los huesos y el sistema inmunológico (Wolfe, Miller y Miller 2008).

Las bebidas nutricionales suplementarias a menudo se usan en hospitales y hogares de adultos para ayudar a nutrir a quienes pueden comer mal y han perdido peso debido a una enfermedad o falta de apetito. Más recientemente, las bebidas nutricionales están disponibles para la compra de los consumidores. Ejemplos de bebidas o batidos nutricionales suplementarios comunes son Ensure® y Boost®. Esta publicación explora la pregunta que muchos adultos mayores se hacen: “¿Necesito bebidas nutricionales suplementarias?”

## ¿Qué son las bebidas nutricionales suplementarias?

Las bebidas están destinadas a satisfacer la sed, mientras que las bebidas nutricionales están destinadas a aumentar o complementar las calorías y los nutrientes. Las bebidas nutricionales suplementarias contienen carbohidratos, grasas, proteínas y vitaminas y minerales agregados. Algunas también pueden contener fibra. Las bebidas suplementarias están diseñadas para proporcionar calorías adicionales, proteínas y otros nutrientes que faltan cuando la ingesta de alimentos es inadecuada.

Las bebidas nutricionales suplementarias se promocionan como sustituto de comidas o para aumentar la ingesta total de calorías y nutrientes. Las bebidas nutricionales suplementarias pueden ser un agregado beneficioso para la dieta de las personas con poco apetito. Debido a que las comidas regulares a menudo tienen más calorías que una porción de una bebida nutricional suplementaria, es mejor usar la bebida entre las comidas en lugar de reemplazarlas. Reemplazar una o más comidas regulares con una bebida nutricional suplementaria puede no proporcionar las calorías adecuadas para satisfacer las necesidades diarias. Si bien se recomiendan las bebidas nutricionales para mejorar una dieta inadecuada, algunos consumidores eligen estas bebidas además de una dieta ya adecuada. Esto puede llevar a consumir más calorías de las necesarias, lo que resulta en un aumento de peso no deseado.

1. Este documento, FSHN18-12-Span, es uno de una serie de publicaciones del Food Science and Human Nutrition, Servicio de Extensión Cooperativa de la Florida, Instituto de Alimentos y Ciencias Agrícolas, Universidad de la Florida. (UF/IFAS). Fecha de primera publicación: November 2019. Visite nuestro sitio web EDIS en <<https://edis.ifas.ufl.edu>>. This is the Spanish version of FSHN18-12, *Supplemental Nutrition Drinks: Do I Need Them?* (<https://edis.ifas.ufl.edu/fs315>).

2. Claire Marie Fassett, estudiante MS-DI; Nancy J. Gal, agente de extensión IV, y Wendy J. Dahl, profesora asociada; Departamento de Ciencia de los Alimentos y Nutrición Humana; UF/IFAS Extension, Gainesville, FL 32611. Traducción por Daniela Rivero Mendoza.

## Tipos de bebidas nutricionales suplementarias

Hay una variedad de bebidas nutricionales suplementarias disponibles para los consumidores. Las formulaciones de bebidas nutricionales pueden ser altas en calorías y proteínas o bajas en carbohidratos. Por ejemplo, hay bebidas nutricionales formuladas para personas con diabetes. Estas bebidas contienen menos carbohidratos que otras bebidas nutricionales y pueden contener un tipo de carbohidratos que ayudan a controlar los niveles de glucosa en la sangre al prevenir los picos de glucosa. Algunas bebidas nutricionales suplementarias son altas en proteínas y se recomiendan para mantener y reconstruir los músculos después de perder peso. Las bebidas nutricionales altas en calorías están destinadas a prevenir la pérdida de peso o promover el aumento de peso en personas con bajo peso.

Si bien las bebidas nutricionales suplementarias están fortificadas para ayudar a cumplir con las ingestas recomendadas de vitaminas y minerales, es posible que no satisfagan todas sus necesidades dietéticas. Muchos alimentos integrales también contienen estos mismos nutrientes y pueden tener otros beneficios, como el alto contenido de fibra. La fibra es importante para la función gastrointestinal adecuada y el bienestar general, pero es relativamente baja o inexistente en la mayoría de las bebidas suplementarias.

Una desventaja de muchas bebidas nutricionales suplementarias es su contenido de azúcar. El azúcar es agregado por los fabricantes para mejorar el sabor. Sin embargo, algunas bebidas nutricionales contienen hasta 4 cucharaditas de azúcar en una porción de 1 taza (consulte la Tabla 1). Las actuales Guías Alimentarias para los Estadounidenses recomiendan limitar los azúcares agregados para promover la buena salud (USDHHS y USDA 2015). Los ingredientes en las etiquetas de los alimentos se enumeran en orden descendente por peso, y el azúcar es a menudo uno de los primeros ingredientes listados en las etiquetas de bebidas nutricionales suplementarias.

La Tabla 1 enumera algunas bebidas y batidos nutricionales suplementarios comunes y sus respectivos contenidos de calorías, grasas, proteínas, carbohidratos y azúcar. El contenido de proteínas y calorías de las bebidas suplementarias no es muy diferente al de la leche de vaca saborizada. Sin embargo, el contenido de muchas de las vitaminas y minerales puede ser mayor en las bebidas suplementarias en comparación con la leche debido a que son agregados. La mayoría de las bebidas suplementarias no contienen lactosa, un azúcar natural presente en la leche, lo que las

hace adecuadas para las personas con intolerancia a la lactosa.

## Resumen

Las bebidas suplementarias se utilizan mejor para ayudar a los adultos mayores a satisfacer sus necesidades nutricionales diarias al proporcionar calorías y nutrientes que no se consumen a través de los alimentos. Es importante consultar primero con su profesional de la salud para ver si es apropiado incluir estas bebidas en su dieta. Un Nutricionista Dietista Registrado (RDN) puede ayudarlo a determinar si cumple con todas las recomendaciones diarias de nutrientes a través de los alimentos y si una bebida suplementaria es adecuada para usted.

## References

USDHHS and USDA. 2015. "2015 – 2020 Dietary Guidelines for Americans. 8th Edition." <http://health.gov/dietaryguidelines/2015/guidelines/>

van der Pols-Vijlbrief, R., H. A. Wijnhoven, L. A. Schaap, C. B. Terwee, and M. Visser. 2014. "Determinants of protein-energy malnutrition in community-dwelling older adults: a systematic review of observational studies." *Ageing Res Rev* 18: 112-31. doi: 10.1016/j.arr.2014.09.001

Wolfe, R. R., S. L. Miller, and K. B. Miller. 2008. "Optimal protein intake in the elderly." *Clin Nutr* 27(5): 675-84. doi: 10.1016/j.clnu.2008.06.008

Tabla 1. Una comparación del contenido de nutrientes de las bebidas y leches suplementarias.

<b>(1 taza = 8 fl oz)</b>	<b>Energía (calorías)</b>	<b>Grasa (g)</b>	<b>Proteína (g)</b>	<b>Carbohidratos (g)</b>	<b>Azúcar* (g)</b>	<b>Fibra (g)</b>
Boost®	240	4	10	41	15 (15 agregados)	3
Ensure®	220	6	9	33	15 (15 agregados)	1
Glucerna®	180	9	10	16	4 (4 agregados)	3
Milk	149	8	8	12	12 (0 agregados)	0
Chocolate Milk	208	8	8	26	24 (12 agregados)	2
Vanilla Soymilk	100	3.5	6	10	7 (7 agregados)	1