

# Evaluación del contenido de fósforo en bebidas cola comerciales: un estudio de cómo afecta a niños y adolescentes en crecimiento

Natalia Aguado, Emilia Raimondo, Daniel Flores.

Facultad de Ciencias de la Nutrición - UMaza  
nataliaaguado@hotmail.com

## Introducción

El fósforo consumido en exceso puede producir descalcificación, por lo cual es conveniente conocer el contenido de este catión en las bebidas tipo cola, que se comercializan en el Gran Mendoza, y la frecuencia de consumo entre niños y adolescentes.

Se realizó un diseño experimental, con el fin de verificar los objetivos del estudio.

## Objetivos

- Determinar el contenido de fósforo en bebidas colas que se comercializan habitualmente en el Gran Mendoza
- Estimar frecuencia y cantidad consumida de bebidas cola, en una muestra de niños y adolescentes.
- Comparar el consumo de fósforo consumido con lo permitido por la OMS

## Metodología

Se cuantificó el contenido de fósforo de bebidas cola, existentes en el mercado del Gran Mendoza, a través de espectrofotometría UV-visible.

Se encuestó a 60 personas, entre 5-18 años, de una escuela urbana y una urbana marginal, para estimar frecuencia de consumo y cantidad consumida.

## Resultados

La cantidad de fósforo en los distintos refrescos resultó marca M1 (jarabe) de 862 ppm, siendo la de mayor concentración. Las marcas líderes M2 y M3 del mercado tienen una concentración de 705 ppm y 672 ppm, respectivamente. Las otras poseen menor concentración.

De las encuestas resultó que en el grupo urbano marginal un alto porcentaje (29%) consume más de 8 vasos diarios, siendo el de mayor consumo, sin embargo en todos los casos se supera ampliamente la recomendación dada por la OMS sobre consumo de fósforo.

## Conclusiones

Todas las bebidas cola contienen fósforo en diferente concentración. Las marcas líderes M2 y M3, de mayor consumo oscilan entre 720- 640 ppm, después de la marca M1 (jarabe). Disminuyendo levemente dicha concentración en las versiones Light y Cero de las marcas líderes M4 626 ppm, M5 615 ppm, M6 631 ppm y M7 628 ppm.

Dependiendo de la cantidad y frecuencia de consumo estos valores toma sentido, en nuestro estudio, los niños y adolescentes consumen un 500% más de lo recomendado por la OMS, pudiendo observar que los niños 4-8 años llegan a consumir un 700% más de fósforo de lo recomendado.