

**Nombre del estudio:** El tipo de sándwich dentro de un patrón alimenticio de EE.UU. se puede asociar con una mejor ingesta de nutrientes y mejor calidad de régimen alimenticio: un estudio realizado con datos de NHANES 2013-2014 (Type of Sandwich Consumption Within a US Dietary Pattern Can Be Associated with Better Nutrient Intakes and Overall Diet Quality: A Modeling Study Using Data from NHANES 2013-2014)

## LOS MENSAJES SOBRESALIENTES DEL ESTUDIO



- Los ingredientes dentro de un sándwich – no el pan mismo, son los responsables de las calorías, la grasa y el sodio.
- Los adultos pueden tener un impacto positivo en su consumo de calorías, grasa y sodio al tomar mejores decisiones sobre los ingredientes del sándwich.
- Al preparar un mejor sándwich con pan o tortillas de grano entero o enriquecido, los adultos estadounidenses pueden consumir menos calorías, grasa y sodio de lo que típicamente consumen en sus sándwiches actualmente.
- Ejemplos (modelos) de sándwiches mejores incluyen:

<CALORIES

**WHEAT**

**WHEAT**

- 2 rebanadas de pan integral o enriquecido, 2,5 onzas (75 gramos) de carne (por ejemplo, carne de res), y rebanada de queso, algunas hojas de espinacas o lechuga, una rebanada de tomate.
- 2 rebanadas de pan integral o de grano enriquecido, 2,5 onzas (75 gramos) de pollo a la parrilla, 1 rebanada de queso, algunas hojas de espinaca o lechuga, una rebanada de tomate.

## CONTEXTO

Se ha reportado en previas investigaciones en adultos, que hay una asociación entre los consumidores de sándwiches y una mayor ingesta diaria de energía, grasa total, sodio y una disminución de fibra alimenticia. Asimismo, los consumidores de sándwiches tenían una calidad de dieta inferior en comparación con que no comen sándwiches. Sin embargo, la investigación no logró diferenciar entre el tipo de sándwich consumido.

tortillas para tacos, para examinar asociaciones con calorías, ingesta de nutrientes y la calidad de la dieta en comparación con el sándwich (de referencia) típicamente consumido en los Estados Unidos.

## OBJETIVO DEL ESTUDIO

El objetivo de este estudio fue de modelar diferentes sándwiches, con pan integral (WGB, por sus siglas en inglés), pan de grano enriquecido (EGB, por sus siglas en inglés), y

### **PERTINENCIA DE ESTE ESTUDIO**

Este estudio se realizó para demostrar que los sándwiches pueden ser parte de un patrón de alimentación saludable. Además, este estudio desmiente un estudio publicado en la revista *Public Health* que mostró los sándwiches de una perspectiva nutricional negativa. Como resultado de este estudio negativo, varios medios de comunicación recomendaron reducir y/o eliminar panes/sándwiches en la dieta.

### **¿CÓMO SE COMPLETÓ EL ESTUDIO?**

Se completó un análisis utilizando la encuesta nacional de examen de salud y nutrición (NHANES 2013-2014). NHANES es una colección de datos de nutrición y salud recopilada por el gobierno de Estados Unidos cada dos años. El estudio actual analizó datos de nutrición y salud de estadounidenses adultos (N=13,799) entre los 19 y los 99 años de edad.

## HALLAZGOS DEL ESTUDIO

Los siguientes son hallazgos importantes:

- La reducción de sodio al sustituir el tipo de sándwich varía entre 306 a 538 mg/día. El sándwich de pollo a la parrilla con queso y pan integral, el sándwich de pollo a la parrilla con queso y pan enriquecido y el taco se asocian con un consumo menor de sodio relativo al sándwich típico que se consume actualmente.
- Un taco con pollo y queso se asocia con un consumo diario más bajo de grasas saturadas en comparación con el sándwich típico que se consume actualmente. Los otros sándwiches, de panes integrales o enriquecidos, se asocian con una ingesta más alta de grasas saturadas, en comparación con el sándwich típico que se consume actualmente, probablemente se debe a los ingredientes de carne en el sándwich.
- Ambas versiones de sándwiches de pan integral se asocian de manera importante con niveles más bajos de folato en comparación con el sándwich típico. Por el contrario, la sustitución de sándwiches de grano enriquecido por el sándwich típico se asocia con un mayor consumo de folato.
- Ambas versiones de sándwiches de grano entero se asocian con una mayor ingesta de hierro en comparación con el sándwich típico.
- Tanto los modelos de sándwiches integrales como los de grano enriquecido/refinado pueden contribuir a reducciones significativas en los nutrientes que se deben limitar, incluyendo la grasa total y el sodio.
- El análisis actual apoya la inclusión de sándwiches selectos dentro de los patrones alimenticios recomendados para los adultos estadounidenses.
- Los datos también sugieren que los ingredientes seleccionados dentro de un sándwich, en lugar de un componente del pan, pueden ser importantes contribuyentes a la energía y nutrientes que se deben limitar en la dieta.

## ¿SE HIZO UNA REVISIÓN EXTERNA?

Sí, el estudio se publicó en una revista con revisión científica externa de modo que los expertos externos pudieron revisar y evaluar el diseño, la metodología y los resultados generales del estudio.

## ENLACE AL ESTUDIO COMPLETO

<https://academic.oup.com/cdn/advance-article/doi/10.1093/cdn/nzz097/5552661>

## PERTINENCIA DE ESTE ESTUDIO PARA LA SALUD EN GENERAL

1. Los sándwiches no son necesariamente nutricionalmente dañinos. Se pueden preparar sándwiches mejores seleccionando ingredientes con menos calorías, grasas saturadas y grasas totales, sodio y azúcares agregados.
2. El estudio actual desmiente la investigación previamente publicada que sugiere que todos los sándwiches son dañinos para la salud y solamente aportan nutrientes que se deben limitar en la dieta.
3. El estudio actual apoya la inclusión de sándwiches/tortillas de grano integral y enriquecido dentro de los patrones dietéticos recomendados para los adultos estadounidenses. El estudio también sugiere que los ingredientes dentro de un sándwich, no solo el pan que se utilice, con importantes contribuyentes al consumo total de nutrientes, como también de nutrientes que se deben limitar, en el régimen alimenticio.