

# LOS SUSTITUTOS MÁS SALUDABLES DEL AZÚCAR

Las tasas de sobrepeso y obesidad no dejan de aumentar y es necesario hacer un cambio de alimentación que incluya, entre otras medidas, una restricción de los azúcares libres.



**E**stá presente en muchos de los productos que consumimos habitualmente sin que seamos conscientes de ello. "Muy a menudo, el que añadimos nosotros en sobres o en terrones es una parte muy pequeña del azúcar que tomamos en realidad a diario", advierte Mercè Gonzalo, portavoz del CoDiNuCat (Colegio de Dietistas-Nutricionistas de Cataluña).

## SABORES DULCES

Estamos muy acostumbrados a los sabores con dulzor porque, para hacerlos más atractivos, se añade azúcar no solo a galletas, repostería, bollería... sino a otras ofertas culinarias, como la salsa de tomate, los precocinados o los rebozados. Ya desde la etapa infantil, los cereales para niños incluyen una gran cantidad de azúcares. "Por ejemplo, en concentrados de zumo de uva, no

es que lleve la fruta en sí; solo se añade el zumo y, además, concentrado. Es decir, menos agua y más porcentaje de azúcar", destaca la dietista-nutricionista.

## ALTERNATIVAS QUE NO SON TALES

En el mercado se ofrecen algunas opciones para sustituir al azúcar blanco, como el azúcar moreno, el sirope de agave, el sirope de arce o la panela. El problema es que no son tales alternativas. Como explica la experta, "son pretendidamente más saludables, pero solo eso. Las diferencias químicas entre unos y otros productos no son muy sustanciales".

Para Mercè Gonzalo, "los podemos entender como 'sinónimos' del azúcar; tienen pequeños matices que los diferencian, pero, a nivel nutricional, no los consideramos distintos, ya que las diferencias son mínimas. Al igual



## MERCÈ GONZALO

Portavoz del CoDiNuCat (Colegio de Dietistas-Nutricionistas de Cataluña).

Los azúcares pueden estar más o menos escondidos en los productos tras muchos nombres, como sacarosa, galactosa, maltosa, dextrina, jarabe de glucosa, jarabe de maíz, maltodextrinas, melaza, azúcar invertido y un largo etcétera. Hay más alimentos con azúcar de los que nos podemos imaginar.



que con los sinónimos escogemos en función de la frase y el contexto, con los sustitutos del azúcar podemos escoger en función de la receta, pero no para lograr más salud. Si queremos sumar salud, debemos restar azúcares, del tipo que sean".

### EDULCORANTES DE MODA

En los últimos tiempos se habla mucho de algunos edulcorantes. Los de más éxito a nivel popular son la sucralosa y el eritritol. La opinión de la especialista es clara: "Son un tipo de aditivos, esos productos que cuando vemos en formato de código E y tres números dan un miedo espantoso y parece que tengamos que evitar a toda costa y que cuando se ponen de moda pueden parecer lo más maravilloso del mundo. En realidad, ni una cosa ni la otra". Con respecto a la sucralosa, es un edulcorante acalórico, mientras que el eritritol es un polialcohol, un "tipo de hidrato de carbono poco fermentable por la flora intestinal

## Hay muchos productos que contienen **AZÚCAR ESCONDIDO** del que no somos conscientes al consumirlos

y, con ello, poco calórico", explica. Aunque no tienen tantas calorías ni suponen un incremento de glucosa en sangre tan rápido como el que provocan los azúcares convencionales, "un exceso en su consumo puede tener consecuencias negativas en la flora intestinal y provocar gases y malestar intestinal, por lo que no son recomendables para tomar asiduamente", destaca.

### LA MEJOR OPCIÓN

Para los expertos, más que sustituir el azúcar, lo más conveniente y saludable es habituarse poco a poco a un paladar menos dulce. "Hay que notar el sabor natural de los alimentos y no depender tanto del azúcar o los endulzantes", apuesta la portavoz del CoDiNuCat. Esto es particularmente importante en la población infan-

til, con la que se debe procurar que, desde pequeños, no tengan una preferencia marcada hacia sabores más dulztones, por ejemplo, no añadiéndoles azúcar al yogur o a la leche.

En todo caso, si quisiéramos sustituir el azúcar, las recomendaciones de Mercè Gonzalo son:

- **Especias aromáticas.** Tales como la vainilla o la canela, que ofrecen sensaciones similares.
- **Frutas.** Endulzar con plátano maduro, dátiles o uvas (cada vez hay más recetas que incorporan las frutas naturales como sustitutos del azúcar).
- **Reducir cantidades.** Si aún así se quiere conseguir un nivel de dulzor más alto, hay que usar el azúcar, la miel o los edulcorantes en poca cantidad, para ir reduciendo progresivamente esa sensación dulce.

## Dosis máxima diaria de azúcar

■ En el año 2015, la Organización Mundial de la Salud (OMS) indicó que, tanto para adultos como para niños, la dosis máxima de azúcares libres quedaba fijada en menos del 10 % de la ingesta calórica total. No obstante, una reducción por debajo del 5 % produciría beneficios adicionales a la salud. En términos prácticos, esto significa, como aclara Mercè Gonzalo, de CoDiNuCat, que los adultos no deberían consumir más de 50-60 gramos y 30-35 en el caso de los menores, como límites máximos diarios.

