



# AZÚCAR Y EDULCORANTES SAL DE DUDAS



¿Son necesarios en nuestra dieta? ¿Los hay más y menos saludables para nuestro organismo? Descubre todo lo que este dulce nutriente esconde.

**S**eguramente hayas escuchado alguna vez que el azúcar es necesario para el buen funcionamiento de nuestro cerebro o para mejorar nuestro rendimiento físico. Comentarios aparte, desgraciadamente, el azúcar blanco que echas al café o el presente en dulces, lácteos o salsas como el ketchup son completamente prescindibles en nuestra dieta.

## **AZÚCARES LIBRES E INTRÍNSECOS**

No todos son iguales. Como explica Gemma Tendero, miembro de la Junta Ejecutiva del Colegio Oficial de Dietistas-Nutricionistas de la Comunitat Valenciana (CODiNuCoVa), "los azúcares libres son los que se añaden a los alimentos y los presentes de forma natural en la miel, los jarabes y los

# Tipos de edulcorantes

Calóricos		Acalóricos		
NATURALES	ARTIFICIALES	NATURALES	ARTIFICIALES	
<p><b>Azúcar</b></p>  <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sacarosa</li> <li>• Glucosa</li> <li>• Dextrosa</li> <li>• Fructosa</li> <li>• Lactosa</li> <li>• Maltosa</li> <li>• Galactosa</li> <li>• Trehalosa</li> <li>• Tagalosa</li> <li>• Sucromalat</li> </ul>	<p><b>Edulcorantes naturales calóricos</b></p>  <p>de arce</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Azúcar de palma o de coco</li> <li>• Jarabe de sorgo</li> </ul>	<p><b>Alcoholes del azúcar</b></p>  <ul style="list-style-type: none"> <li>• Jarabe de maíz de alto contenido en fructosa</li> <li>• Caramelo</li> <li>• Azúcar invertido</li> </ul>	<p><b>Edulcorantes naturales sin ca</b></p>  <ul style="list-style-type: none"> <li>• Stevia</li> <li>• Taumatina</li> <li>• Pentadina</li> <li>• Monelina</li> <li>• Brazzeína</li> </ul>	<p><b>Edulcorantes artificiales</b></p>  <ul style="list-style-type: none"> <li>• Aspartamo</li> <li>• Sucralosa</li> <li>• Sacarina</li> <li>• Neotamo</li> <li>• Acesulfame K</li> <li>• Ciclamato</li> <li>• Nehosperidina DC</li> <li>• Alitamo</li> <li>• Advantamo</li> </ul>

FUENTE: nutriciónhospitalaria.com

zumos de frutas. Por el contrario, los azúcares intrínsecos son los que se encuentran en las frutas y verduras frescas sin procesar.

## ¿CUÁNTO TOMAR?

Los azúcares libres no los necesitamos. No obstante, si eres muy goloso, no deberías superar la cantidad máxima diaria recomendada de 45 g (tres cucharadas). Aunque los expertos recomiendan que no se superen los 25 g (poco más de una cucharada).

"Los azúcares son prescindibles, lo que no lo es son las vitaminas, los minerales, el agua y la fibra de las frutas y verduras", advierte la dietista-nutricionista.

## ¿BLANCO O MORENO?

La diferencia entre ambos es que uno es oscuro y el otro no. El azúcar moreno puede ser uno refinado al que le han añadido melaza para darle color o ser integral



Si quieres incluir azúcar en tu dieta, **OPTA POR CONSUMIR frutas y verduras**

realmente. La diferencia puede estar en los matices de sabor o aroma, no en la cantidad calórica.

## LOS EDULCORANTES

Son sustancias que dan sabor dulce a un alimento. Pueden ser naturales o artificiales, calóricos (como el azúcar) o de bajo contenido calórico. Existe controversia acerca de si son más saludables que el azúcar. En este momento se están llevando a cabo estudios, ya que existen teorías sobre que pueden alterar la microbiota intestinal. "Si endulzamos los alimentos, tendremos un umbral del dulce mayor, con lo que necesitamos más cantidad de edulcorante.

Lo ideal sería ir disminuyendo de manera progresiva su adición para aprender a saborear los alimentos de manera natural", aconseja la experta.

## ¿TE HACEN PERDER PESO?

Puede, pero, en ocasiones, la falsa sensación de tomar menos calorías en cada porción hace que comamos más cantidad, con lo que no perdemos peso. Lo ideal es que escojas el endulzante que más te guste y que cada día reduzcas la cantidad que te echas.

Por otro lado, hay creencias (todavía sin evidencia científica) de que abusar de los edulcorantes puede provocar cáncer o diabetes.