

# 9 malentendidos sobre el AZÚCAR



## DATO

Durante las últimas tres décadas, el azúcar se ha encontrado en la lista de ingredientes de muchos alimentos y bebidas. Y por una buena razón. A menos que cocine mucho desde cero, es posible que no esté familiarizado con todas las funciones que desempeña el azúcar en tantos productos. El azúcar es mucho más que el sabor dulce que conocemos tan bien.

*El azúcar tiene muchas propiedades funcionales que van desde el equilibrio de la acidez (como en aderezos para ensaladas y salsas) hasta la prevención del deterioro (como en panes, verduras enlatadas y alimentos preparados). Si bien el azúcar puede agregarse a los alimentos por razones que no puede esperar, el azúcar no está oculto en los alimentos. Las etiquetas de los alimentos en la parte posterior (o lateral) del paquete siempre muestran la lista de ingredientes (en orden descendente de peso) y pronto todos los productos también incluirán los azúcares totales y el contenido de azúcares agregados en el Panel de información nutricional.*

## MITO

El azúcar está escondida en la comida

1



## HECHO

"Azúcar reducida" siempre significa calorías reducidas.

Cuando se elimina el azúcar de un alimento, hay nuevos ingredientes (generalmente más de uno) que necesitan tomar su lugar para reemplazar tanto el sabor y funcionalidad del azúcar. Estos ingredientes a menudo traen las mismas o incluso más calorías a un producto que el azúcar. Entonces, antes de pensar menos azúcar significa menos calorías, compare etiquetas del producto para ver cuál es el nutriente completo de un producto.

*Debido a los muchos roles funcionales que el azúcar puede desempeñar en un producto, reducir el azúcar en un producto alimenticio a menudo no es tan simple como cortar el azúcar en la receta. Por ejemplo, se puede agregar azúcar a un cereal para enmascarar el sabor amargo de la fibra o las vitaminas agregadas, aumentar el volumen y alargar la vida útil. Será necesario agregar varios ingredientes para reemplazar todas esas funciones si elimina el azúcar.*

¡Eso fue  
fácil!



## MITO

Hacer azúcar es un proceso complicado.

## HECHO

De hecho, puedes extraer azúcar en casa. El azúcar simplemente se elimina de la planta, lavada, cristalizada y secada. La misma azúcar que se encuentra naturalmente en la planta es la que termina en tu despensa.

*Ya sea que el azúcar provenga de la remolacha azucarera o la caña de azúcar, el proceso de purificación es similar para cada planta y el resultado es la misma sacarosa pura. En ambos casos, el jugo de azúcar se separa del material vegetal, se cristaliza y se seca para producir el azúcar que encontramos en nuestras despensas. ¡Solo unos pocos pasos simples desde la planta hasta el producto final!*

## MITO

El azúcar "cruda" es más saludable que el azúcar de mesa.

## HECHO

Tu cuerpo maneja el azúcar de la misma manera independientemente de qué color viene. Azúcar sin procesar, azúcar morena y azúcar blanca son procesadas de la misma forma en el cuerpo. Los colores más oscuros se deben a quedan cantidades pequeñas pero variadas de melaza. Los nutrientes que son contenidos en esta cantidad de melaza son tan pequeño que no ofrecen valores nutricionales reales.



El azúcar solo tiene **15** calorías por cucharadita

## MITO

Bajo índice glucémico:  $\leq 55$

El azúcar de mesa: 65

Alto índice glucémico:  $\geq 70$

## HECHO

El azúcar es un alimento con alto índice glucémico.

El azúcar tiene un impacto moderado en la glucosa en sangre, similar al del pan de trigo.

*El índice glucémico (IG) es una medida de la rapidez con que los almidones y azúcares en un alimento o bebida se descomponen en glucosa y se liberan al torrente sanguíneo después de consumir un alimento o bebida. El IG del azúcar es 65, cayendo en el rango de IG moderado de 56-69. Los alimentos con alto índice glucémico tienen un IG de 70 o más. En pocas palabras, el azúcar se ubica en algún lugar en el medio de los alimentos con carbohidratos cuando se trata de aumentar la glucosa en la sangre.<sup>1</sup>*

## MITO

Las estadounidenses consumen más azúcares añadidos ahora que nunca.

## HECHO

Los datos del USDA muestran que la ingesta de azúcares añadidos disminuyó en más del 15% entre 2000 y 2017.

Si bien el consumo de azúcares añadidos aumentó considerablemente en la década de 1990, el consumo ha estado en una disminución significativa durante los últimos 20 años.<sup>2</sup> En 2015-2016, azúcares agregados. Se informó que el consumo era del 12,6% del total de calorías, o alrededor de 270 calorías por día.<sup>3,4</sup> Esto todavía está ligeramente por encima de las Directrices dietéticas para estadounidenses 2015-2020 recomendación de 10% de calorías de azúcares agregados por día.<sup>5</sup>

## INGESTA DE AZUCARES AÑADIDOS BAJO MAS DE

15%



## MITO

El azúcar causa enfermedades crónicas como obesidad, diabetes y enfermedades del corazón.

## HECHO

Exceso de calorías de todos los alimentos y bebidas, incluyendo azúcares, puede conducir al aumento de peso, aumentando el riesgo de obesidad y otras enfermedades crónicas pero la investigación no muestra un vínculo directo entre el azúcar y cualquiera de estas condiciones.

*La evidencia científica muestra consistentemente que un estilo de vida saludable basado en la moderación, una variedad de opciones de alimentos y actividad física tiende a conducir a los mejores resultados cuando se compara con simplemente enfocarse en cortar o agregar un ingrediente u otro; lo hace no respalda los resultados adversos del consumo de azúcar cuando el azúcar se consume con moderación y como parte de una dieta donde las calorías no se comen en exceso.<sup>6,7,8,9,10</sup>*

## HECHO

**Todo lo que la ciencia nos dice es que el azúcar sabe bien y a la gente le gusta comer comida que sabe buena. Comer algo que disfrutas aumenta dopamina de la misma manera que todo lo placentero experiencias hacen pero la adicción y el placer son los mismos.**

*La evidencia científica no respalda la idea de que el azúcar (o cualquier otro alimento) puede ser adictivo.<sup>11,12,13</sup> Hay muchos factores involucrados en la elección de comer con componentes psicológicos y conductuales que no deben pasarse por alto. Ciertos alimentos y las bebidas, por supuesto, pueden ser placenteras de consumir, pero es importante no confundir esto con adicción clínica.*

## MITO

**El azúcar es adictiva.**

**Yum!**

8



## MITO

**El azúcar es tóxica.**

## HECHO

**El azúcar es un carbohidrato abundante producido por plantas y compuesto de unidades de glucosa y fructosa. La glucosa se encuentra en todos los alimentos vegetales y La fructosa se encuentra más abundantemente en las frutas. No hay misterio en lo que es el azúcar. Sí sabemos que es una dulce fuente de energía segura especialmente cuando se disfruta con moderación.**

*Si bien demasiado de algo puede ser malo, el azúcar (sacarosa), ya sea intacto en las frutas y verduras o en la popular forma extraída y cristalizada, ha sido segura incorporado en las dietas de los humanos a lo largo de todo el tiempo. El papel esencial de los carbohidratos, incluido el azúcar, como una fuente importante de combustible para el cuerpo es nada nuevo. De hecho, la glucosa (un producto de la digestión de carbohidratos) es esencial para La función del sistema nervioso central.*

**Visite [sugar.org](http://sugar.org) para obtener más información sobre el azúcar**

1 Atkinson FS, Foster-Powell K, Brand-Miller JC. Tablas internacionales de índice glucémico y valores de carga glucémica: 2008. *Diabetes Care.* 2008; 31 (12): 2281-2283.

2 Servicio de Investigación Económica del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos. Sistema de datos de disponibilidad de alimentos (per cápita): documentación de disponibilidad de alimentos ajustada a las pérdidas. Disponible en: <https://www.ers.usda.gov/data-products/food-availability-per-capita-data-system/loss-adjusted-food-availability-documentation/>. Actualizado el 1 de febrero de 2017. Consultado el 2 de enero de 2019.

3 Servicio de Investigación Agrícola del Departamento de Agricultura de los EE. UU., Centro de Investigación de Nutrición Humana de Beltsville, Grupo de Investigación de Encuestas de Alimentos. Patrones de alimentos Equivalentes Bases de datos y conjuntos de datos. Disponible en:

<http://www.ars.usda.gov/Services/docs.htm?docid=23869>. Actualizado el 20 de septiembre de 2018. Consultado el 2 de enero de 2019.

4 Servicio de Investigación Agrícola del Departamento de Agricultura de los EE. UU., Centro de Investigación de Nutrición Humana de Beltsville, Grupo de Investigación de Encuestas de Alimentos. Tablas de datos de VWWEIA. Disponible en: <https://www.ars.usda.gov/northeast-area/beltsville-md-bhnrc/beltsville-human-nutrition-research-center/food-encuestas-research-group/docs/vwweia-data-tables/>. Accedido el 2 de enero de 2019.

5 Departamento de Salud y Servicios Humanos de EE. UU., Departamento de Agricultura de EE. UU. Pautas dietéticas 2015-2020 para estadounidenses. 8a ed. Disponible en: <http://health.gov/dietaryguidelines/2015/guidelines/>. Publicado en diciembre de 2015. Consultado el 2 de enero de 2019.

6 Anderson JJ, Celis-Morales CA, Mackay DF, et al. Adiposidad entre 132 479 participantes del Biobanco del Reino Unido; contribución de la ingesta de azúcar frente a otros macronutrientes. *Int J Epidemiol.* 2017; 46 (2): 492-501.

7 Khan TA, Sievenpiper JL. Controversias sobre los azúcares: resultados de revisiones sistemáticas y metaanálisis sobre obesidad, enfermedad cardiom metabólica y diabetes. *Eur J Nutr.* 2016; 55 (Supl. 2): S25 – S43.

8 Jebb SA. Carbohidratos y obesidad: de la evidencia a la política en el Reino Unido. *Proc Nutr Soc.* 2015; 74 (3): 215–220.

9 Marriott BP, Olsho L, Hadden L, Connor P. La ingesta de azúcares agregados y nutrientes seleccionados en los Estados Unidos, Encuesta Nacional de Examen de Salud y Nutrición (NHANES) 2003-2006. *Crit Rev Food Sci Nutr.* 2010; 50 (3): 228-258.

10 Sacks FM, Bray GA, Carey VJ, et al. Comparación de dietas para adelgazar con diferentes composiciones de grasas, proteínas y carbohidratos. *N Engl J Med.* 2009; 360 (9): 859–873

11 Westwater ML, Fletcher PC, Ziaudddeen H. Adicción al azúcar: el estado de la ciencia. *Eur J Nutr.* 2016; 55 (Supl. 2): 55–69.

12 Benton D, Young HA. Un metaanálisis de la relación entre los receptores cerebrales de dopamina y la obesidad: ¿una cuestión de cambios en el comportamiento en lugar de la adicción a la comida? *Int J Obes (Londres).* 2016; 40 (Supl. 1): S12 – S21.