

# Dietas con exceso de azúcar

La Organización Mundial de la Salud recomienda reducir la presencia de azúcares sencillos en la dieta para evitar la obesidad, los problemas cardiovasculares y la caries dental



## ¿QUÉ ALIMENTOS SON RICOS EN AZÚCARES?

Un primer gran bloque de alimentos ricos en azúcares está conformado por los alimentos azucarados. Entre ellos están el azúcar de mesa, las chucherías, los caramelos, las bebidas azucaradas o refrescos y bebidas para deportistas, los zumos de frutas, bebidas a base de lácteos y zumos azucarados, los jarabes o siropes y cacao soluble azucarado.

También hay un contenido elevado de azúcares en otros muchos alimentos como las mermeladas, el dulce de membrillo, los yogures azucarados (líquidos o normales, para consumir con cuchara), lácteos azucarados como flanes, natillas o arroz con leche, bollería, galletas y chocolates y cremas de cacao para untar.

Todos estos alimentos deberían estar presentes en la dieta de manera más ocasional, a la vez que se potencian otros alimentos más saludables.

Por ejemplo, a un niño de 7 años, que merienda de forma habitual un yogur líquido azucarado con cuatro galletas, se le podrían ofrecer otras alternativas más saludables y menos ricas en azúcares, si toma alguna de estas opciones:

- Bocadillito de queso fresco con limonada casera.
- Yogur natural con avellanas.
- Macedonia de frutas con tostada con jamón.
- Batido de yogur con fresas frescas.

El sabor dulce del azúcar atrae, y mucho. De hecho, poco a poco, va ganando protagonismo en nuestra dieta; tanto el que se añade a un alimento de forma consciente, como el que está escondido en los productos cotidianos. Algunos expertos apuntan que, en España, los azúcares sencillos representan entre un 18% y un 20% de las calorías que se consumen al día. Esto significa que se duplican los niveles máximos aconsejados por las autoridades sanitarias.

Una excesiva ingesta de azúcares simples está relacionada con una peor calidad de la dieta y un mayor riesgo de obesidad, entre otros problemas. Los azúcares simples contribuyen al incremento de la densidad energética de la dieta; pueden promover un

balance energético positivo y, por lo tanto, una subida de peso.

Además, aumentar el consumo de alimentos ricos en azúcares puede contribuir a incrementar la ingesta energética y a una reducción de la toma de alimentos con un perfil nutricional más idóneo. La ingesta de azúcares, además, está vinculada con un mayor riesgo de caries dental, una de las enfermedades infecciosas de la cavidad bucal más prevalentes.

### Mucho preelaborado y poco producto fresco

Por lo general, la alimentación de la población en las sociedades industrializadas -y cada vez más en todo el mundo- ha cambiado. El uso de alimentos precocinados o preelaborados

ha aumentado de manera notable, a la vez que ha disminuido el uso de alimentos frescos como frutas, verduras, legumbres y cereales (sobre todo, integrales). Los desayunos y meriendas también han sufrido una variación: de los bocadillos y las frutas, se ha pasado a la bollería, las galletas, los yogures líquidos, los zumos envasados o las frutas trituradas envasadas.

De forma paralela, en la población, cada vez se observan mayores tasas de obesidad, hipertensión, hipercolesterolemia y enfermedades vasculares, entre otras, tanto en la población adulta como en la infantil. La inactividad física y la mala alimentación son factores de riesgo para estas dolencias que tanto están aumentando a nivel mundial.

### Azúcar en la dieta, ¿qué recomienda la OMS?

La Organización Mundial de la Salud (OMS) acaba de publicar unas guías con recomendaciones de ingesta de azúcares en niños y adultos (se pueden descargar de manera gratuita).

Para prevenir y evitar un aumento de estas enfermedades, esta entidad emite una serie de consejos que pueden resumirse en tres claves:

- └ En general, recomienda una ingesta reducida de azúcares simples a lo largo de toda la vida.
- └ De hecho, para adultos y niños, aconseja una presencia reducida de azúcares simples en la dieta. En concreto, que la ingesta de azúcares simples sea de

menos de un 10% de la ingesta calórica total.

└ Sugiere que una reducción mayor, hasta llegar al 5% del aporte calórico total, podría ser beneficiosa en algunas ocasiones.

Así, para una persona con una ingesta calórica diaria de 2.000 kilocalorías al día, tan solo entre el 5% y el 10% del aporte calórico diario debería ser en forma de azúcares simples. Esto significa que, como máximo, entre 100 y 200 calorías diarias deberían proceder de azúcares simples. ¿Y esto cuánto es, en términos de vida cotidiana? A modo de ejemplo, tres sobres de azúcar de 10 gramos contienen unas 120 kilocalorías.

➔ [www.consumer.es](http://www.consumer.es)