

Calorías de uso moderado

UN SABOR DULCE Y UN ALTO APOORTE DE CARBOHIDRATOS CARACTERIZAN A UN PRODUCTO QUE LEVANTA PASIONES



El azúcar de mesa es, sin lugar a dudas, uno de los reyes de las sobremesas y parte imprescindible de lo que para muchos son tentaciones alimentarias. Se obtiene de la caña de azúcar y la remolacha azucarera y la variedad más extendida en el mercado es el denominado azúcar blanco. Debido al elevado grado de refinado en su proceso de elaboración, sólo contiene sacarosa, en un 99%, y ningún otro nutriente, por lo que se suele decir que su aportación se reduce a 'calorías vacías' (es decir, no contiene más nutrientes -vitaminas, minerales, fibra, etc.- que las propias calorías en forma de hidratos de carbono sencillos). Concretamente, aporta 4 calorías por gramo, menos de la mitad que las que contiene el aceite (9 calorías por gramo).

Funciones en el organismo

La función principal de los carbohidratos, entre ellos, la sacarosa, es ayudar en la generación de energía que el cuerpo humano necesita para que funcionen los diferentes órganos. El cerebro, por ejemplo, es responsable -a pesar de ser un órgano tan pequeño- del 20% del consumo energético y utiliza la glucosa como único sustrato. Pero no sólo el cerebro necesita azúcar, todos los tejidos del organismo lo requieren y por ello se debe mantener de manera constante su nivel en sangre por encima del mínimo. Varias hormo-

Cantidad de azúcar (u otros hidratos de carbono) y calorías de algunos alimentos

Tipo de alimento	Cantidad de azúcar (gramos)	Calorías procedentes los hidratos de carbono (Kcal)
Un sobre de azúcar (8-10grs.)	8-10	32-40
Lata de refresco	35	140
Lata de refresco light	0	0
Bombones (30grs.)	20	80
Barrita de chocolate (40grs.)	24	96
Turrone y mazapanes (suelen llevar miel en lugar de azúcar)	50-60	200-240

nas, entre ellas la insulina, trabajan rápidamente para regular el flujo de glucosa de la sangre (glucemia) y mantenerla estable. Si ésta desciende, la persona puede sufrir ciertos trastornos: debilidad, temblores, torpeza mental y hasta desmayos. El organismo se surte de glucosa de manera directa de los alimentos ricos en carbohidratos, como el azúcar, o de las reservas de glucógeno, que se almacenan en el hígado y en los músculos como fuente de energía de la que el cuerpo puede disponer fácil y rápidamente.

¿El azúcar y dieta equilibrada?

Según las recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud (OMS), una dieta es equilibrada si, como mínimo, el 55% de la energía total procede de los carbohidratos obtenidos de distintos alimentos. Estos nutrientes abundan en los cereales (arroz, trigo...) y derivados (pasta, pan, galletas...), legumbres, patatas, frutas, verduras o alimentos dulces (azúcar, miel, mermelada, etc.).

Los carbohidratos están formados por unidades estructurales (monosacáridos o azúcares), que se pueden clasificar según el número de unidades de azúcar que se combinen en una molécula. Algunos constan de una unidad y se conocen como monosacáridos. Este es el caso de los hidratos de carbono de las frutas, las verduras y la miel, que

ALTERNATIVAS: PRODUCTOS “SIN AZÚCAR”

>Dado que el azúcar proporciona 4 calorías por gramo, para elaborar productos dietéticos especiales, aptos para personas con diabetes u obesidad -con menos calorías o sin calorías- se emplean otros edulcorantes como los glicoalcoholes (sorbitol, xilitol y maltitol) que tienen una menor carga energética, o edulcorantes artificiales con un poder edulcorante muy intenso y que no aportan calorías (sacarina, aspartame, acesulfame, taumatina, etc.).

>Es importante recordar que los productos en los que figura la leyenda ‘sin azúcar añadido’ no siempre son menos calóricos, a pesar de que tendemos a pensar que es así. **Un alimento ‘sin azúcar añadido’ aporta menos calorías cuando contiene edulcorantes sin calorías (sacarina, aspartame, ciclamato, acesulfame). Pero si el producto incluye fructosa, tendrá las mismas calorías que si llevara azúcar.**

>¿Qué dulces pueden consumir quienes deben controlar su ingesta de azúcar?

Personas con Diabetes Tipo I: pueden tomar productos con fructosa (con moderación), con glicoalcoholes (sorbitol, xilitol y mantitol) y con edulcorantes no nutritivos (sacarina, aspartame, acesulfame, etc.).

Personas con Diabetes Tipo II (generalmente presentan obesidad) o con sobrepeso pero sin diabetes: productos con glicoalcoholes y con edulcorantes no nutritivos.

contienen la glucosa y la fructosa. Otros hidratos de carbono presentan dos unidades -los disacáridos-, como el azúcar de mesa o sacarosa, y como la lactosa, el azúcar principal de la leche y sus derivados. Cuando se combinan entre 3 y 9 unidades de azúcar se forman los oligosacáridos, menos dulces que los monosacáridos o los disacáridos. Todos ellos se consideran hidratos de carbono sencillos, pues su composición es más simple y se digieren más fácilmente.

Se necesitan más de 10 unidades de monosacáridos y a veces hasta miles de unidades para formar los polisacáridos (hidratos de carbono complejos), como

el almidón, la principal reserva de energía de las hortalizas de raíz, los cereales, las legumbres y los tubérculos.

Es necesario distinguir entre hidratos de carbono sencillos y complejos, ya que los expertos en nutrición recomiendan que abunden en la dieta los alimentos ricos en polisacáridos y que el azúcar de los alimentos no supere el 6-10% del valor energético total de la dieta. Es decir, hay que moderar el consumo del azúcar de mesa y de los alimentos dulces (refrescos, bollería, golosinas...). Esto significa que en una dieta de 2.000 calorías, la ingesta de 30-50 gramos diarios de azúcar se considera adecuada. ◀

>> EL AZÚCAR MORENO

En la actualidad, gran parte del azúcar que se vende como azúcar moreno es azúcar blanco al que se le añade extracto de melaza, que le proporciona un color y un sabor particular, y cantidades ínfimas de vitaminas y minerales, irrelevantes desde un punto de vista nutritivo. El auténtico azúcar moreno o integral se obtiene por cristalización del jugo de caña de azúcar sin procesar ni refinar, con la simple eliminación de las impurezas y la suciedad. Es un producto pesado en proporción al tamaño del envase, de color marrón oscuro y con apariencia apelmazada. En realidad y contrariamente a lo que se piensa, contiene pequeñas cantidades de sales minerales y vitaminas. Por tanto, la elección de uno u otro tipo de azúcar dependerá más del gusto personal y no tanto de unas virtudes nutricionales, en muchos casos, exageradas.

