



**CONOCE
EL AZÚCAR**

Azucarera®
la vida sabe mejor

¿Qué es el azúcar?

El azúcar o sacarosa es un carbohidrato, ingrediente y nutriente natural que aporta dulzor a comidas y bebidas, y que está presente en frutas y vegetales así como en zumos, mermeladas, refrescos, postres y productos lácteos entre otros alimentos.

Es un ingrediente de nuestra cocina tradicional que ha sido utilizado durante siglos por nuestros antepasados. El azúcar, además de dulzor aporta otras funcionalidades a los alimentos tales como cuerpo, textura y sabor siendo también un excelente conservante natural.

Los azúcares que encontramos más habitualmente en los alimentos y bebidas son:

Glucosa y fructosa: están en las frutas, los vegetales y la miel.

Sacarosa: comúnmente conocido

como “azúcar”. Está compuesto por glucosa y fructosa y se extrae de la caña y la remolacha azucarera. La sacarosa está naturalmente presente en la mayoría de frutas.

Lactosa: la encontramos en la leche y productos lácteos.

Maltosa: se conoce comúnmente como “azúcar de malta” y está presente en bebidas como la cerveza.

Independientemente de dónde se encuentren, los diferentes azúcares poseen propiedades específicas (estructura, textura, sabor, dulzor y conservación). Todos tienen, al igual que el resto de carbohidratos, las mismas calorías (4 kcal por gramo).

¿Sabías qué?

El organismo descompone todos los azúcares y almidones transformándolos en glucosa. El cerebro necesita alrededor de 130 g de glucosa al día para cubrir las necesidades básicas que necesitamos.



¿Qué papel juega el azúcar en una dieta sana y equilibrada?

El azúcar constituye una fuente de energía para nuestro organismo. Todos tenemos unas necesidades energéticas necesarias que cubrir en nuestro día a día.

Los tejidos corporales requieren de un constante aporte de “combustible” en forma de glucosa que proviene de los alimentos y de las reservas del organismo. El cerebro necesita alrededor de 130 g de glucosa/día para cubrir sus necesidades básicas.

Con el conocimiento científico

existente en la actualidad se recomienda que aproximadamente la mitad de nuestra ingesta diaria de energía (entre un 45-60%) provenga de los carbohidratos -incluidos los azúcares y almidones¹-. El resto de la dieta debe estar formada por proteínas (12-15%) y grasas (30-35%).

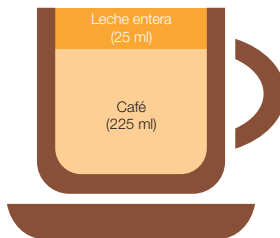
¿Sabías qué?

El azúcar tiene 4 kcal por gramo, las proteínas 4 kcal por g, las grasas 9 kcal por g y el alcohol 7 kcal por g.

Diferencias de kcal en una taza de café añadiendo azúcar (considerando una taza de café de 250 ml)²



Café sólo (250 ml)
1 cucharadita de azúcar (4 g)
16 kcal del azúcar



Cortado (225 ml)
Leche entera (25 ml)
Sin azúcar
16,5 kcal de la leche



Café con leche (200 ml)
Leche desnatada (50 ml)
Sin azúcar
23 kcal de la leche

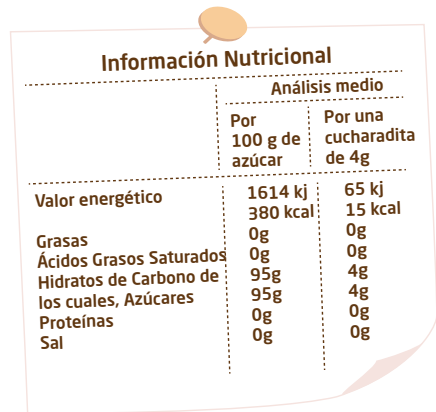
El etiquetado de los azúcares

Los azúcares más habituales en los alimentos y bebidas son la sacarosa, la glucosa, fructosa, lactosa y maltosa. Realmente todos ellos son conocidos como “azúcares” y el término que es utilizado en la tabla de información nutricional es el de “carbohidratos, de los cuales azúcares”³.

La cantidad de azúcares que contiene un producto ha de expresarse en gramos por 100 g de producto y queda claramente reflejada en la etiqueta, dentro del panel de información nutricional que tiene cada alimento en el reverso del envase.

Los distintos azúcares que

contienen los alimentos deben ser declarados dentro de la lista de ingredientes.



Información Nutricional		
	Análisis medio	
	Por 100 g de azúcar	Por una cucharadita de 4g
Valor energético	1614 kJ 380 kcal	65 kJ 15 kcal
Grasas	0g	0g
Ácidos Grasos Saturados	0g	0g
Hidratos de Carbono de los cuales, Azúcares	95g	4g
Proteínas	0g	0g
Sal	0g	0g

*Ejemplo de una etiqueta de azúcar moreno.

¿Sabías qué?

La presencia de azúcares debe declararse en el etiquetado por exigencia legal³.

Obesidad

Existe un amplio consenso científico a nivel internacional en torno al hecho de que no existen alimentos buenos o malos, sino una alimentación equilibrada o desequilibrada.

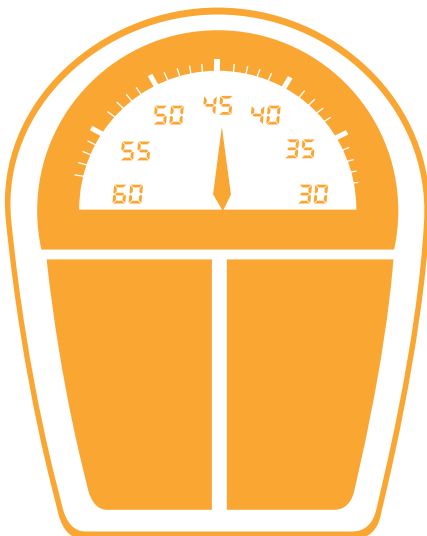
Tal y como todos los expertos apuntan, es fundamental mantener una alimentación equilibrada, variada y moderada que incluya a los tres macro nutrientes (hidratos de carbono, proteínas y grasas) además de vitaminas y minerales, así como llevar una correcta hidratación⁴.

La obesidad es el resultado de ingerir más calorías de las que gastamos. Muchas personas no

equilibran esta balanza y su ingesta de calorías no se corresponde con la actividad física que realizan.

En este contexto, el azúcar es un carbohidrato que, al igual que el resto de carbohidratos, aporta 4 kcal por gramo en la dieta, no estando demostrada a día de hoy su contribución de manera específica, a la obesidad o al desarrollo del sobrepeso⁵⁻⁶.

Es importante consultar con el médico, el nutricionista o los profesionales de la salud sobre la dieta que mejor se adapte a las necesidades y estilos de vida de cada individuo.



¿Sabías qué?

El consumo de azúcar puede ser perfectamente compatible con una dieta equilibrada y un estilo de vida activo.

Diabetes

La idea del azúcar como causa directa de la diabetes fue descartada ya en la década de los años 80.

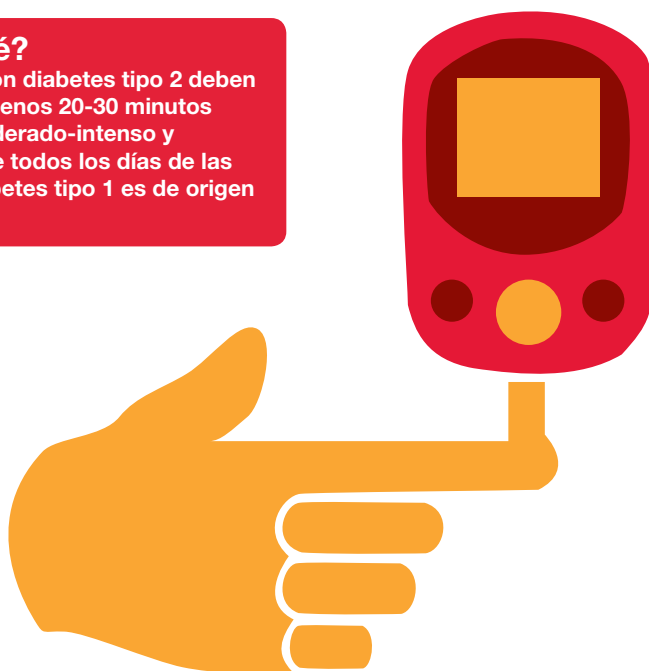
Existen dos tipos principales de diabetes, la conocida como tipo 1 y la tipo 2. La diabetes tipo 1 (DM1) se manifiesta normalmente en niños y personas jóvenes; en el caso de la DM2 suele darse en personas mayores de 40 años y con sobrepeso. Los principales causantes de la diabetes son el sobrepeso y los estilos de vida con poca actividad física.

La gran mayoría de las revisiones científicas realizadas hasta la fecha por comités de expertos han concluido que la evidencia científica que relaciona al azúcar con la obesidad, o con condiciones derivadas de ésta, entre las cuales se incluye a la diabetes, es insuficiente⁷.

A las personas con diabetes se les recomienda que lleven una dieta saludable y equilibrada, baja en grasas saturadas y si consumen azúcar lo hagan con moderación y bajo seguimiento de un profesional sanitario⁸.

¿Sabías qué?

Las personas con diabetes tipo 2 deben realizar por lo menos 20-30 minutos de ejercicio moderado-intenso y preferentemente todos los días de la semana. La diabetes tipo 1 es de origen autoinmune.



Salud dental

La proporción de caries dental ha disminuido drásticamente en las últimas cuatro décadas desde que se introdujo la pasta dental fluorada en el año 1976. Muchas personas adultas nunca han tenido empastes.

En la aparición de la caries participan varios agentes patogénicos entre los que destacan: la inadecuada higiene bucodental, la actuación de bacterias productoras de ácido láctico así como la presencia y frecuencia de los carbohidratos fermentables (azúcares y almidones) que proporcionan el sustrato para que las bacterias sinteticen dichos ácidos y erosionen el esmalte de los dientes.

La evidencia científica muestra que el riesgo de caries aumenta con la frecuencia de ingesta más que con la cantidad ingerida.

Cepillarse los dientes con pasta fluorada dos veces al día es la mejor forma de prevenir las caries. Lavarse los dientes inmediatamente después de las comidas puede aumentar la erosión del esmalte y potenciar la aparición de caries⁹⁻¹⁰.

¿Sabías qué?

El organismo no distingue entre azúcares añadidos y naturales. No hay alimentos buenos o malos, lo importante es llevar una dieta equilibrada acompañada de unos hábitos de vida saludables que incluyan una correcta higiene bucodental.



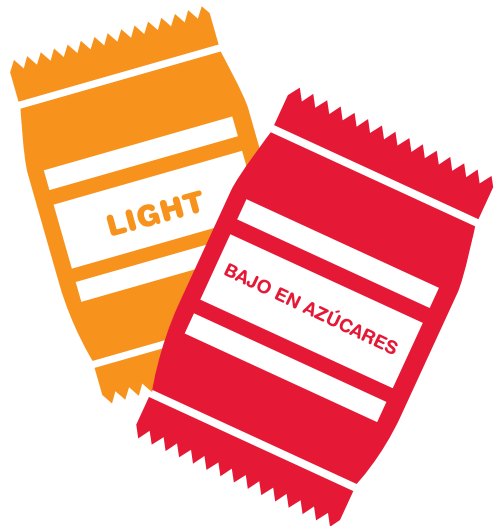
Sin azúcar y ... ¿con qué?

El papel del azúcar en la alimentación va más allá de sus funciones más conocidas de aporte de dulzor y energía, motivo por el que cuando se elimina o sustituye hay que sustituir todas estas funciones.

Entre estas funciones están, la de ser un conservante natural, su capacidad de suministrar cuerpo, textura y color a los alimentos, etc. No es fácil llevar a cabo la reformulación de los azúcares sin la adición de aditivos y, en algunas circunstancias, utilizando ingredientes más calóricos que la sacarosa.

¿Sabías qué?

Los productos de alimentación “sin azúcares añadidos”, “bajo en azúcares” o “light” pueden tener las mismas o más calorías que sus versiones azucaradas.



En España, del campo a la mesa

El cultivo de la remolacha azucarera es realizado por unos 6.000 agricultores en nuestro país, y genera un empleo directo e indirecto de casi 2.000 personas en la industria. Es la base de la economía de miles de explotaciones agrarias que se encuentran en Castilla y León, Andalucía, País Vasco, La Rioja y Navarra, contribuyendo de este modo a la dinamización de su economía local, su desarrollo agrícola y al mantenimiento de su población.

El cultivo de la remolacha y la producción de azúcar en España, constituyen una actividad respetuosa con el medioambiente que ha visto como en los últimos años ha conseguido una reducción significativa de insumos (agua, fertilizantes, fitosanitarios y energía) así como de emisiones de CO₂ a la atmósfera.

El sector productor español refina

también azúcar procedente de la caña.

El azúcar crudo (sin refinar) es importado de terceros países con los que la UE posee acuerdos internacionales y es procesado en las plantas azucareras españolas. El azúcar de caña y el de remolacha son idénticos y poseen idéntica calidad y tipificación según los estándares de normalización internacional (CODEX).



Sobre Azucarera (AB Azucarera Iberia, S.L.U.)

Azucarera es la filial en España del Grupo británico AB Sugar, uno de los mayores productores mundiales de azúcar con presencia en África, Europa y China. El conjunto del Grupo AB Sugar produce unos 4,5 millones de toneladas de azúcar al año en el mundo.

En la actualidad, Azucarera la integran alrededor de 1.000 empleados que trabajan en cinco plantas de producción en Castilla y León y una en Andalucía.

En España se comercializan aproximadamente 1.400.000 toneladas de azúcar al año, de las que en torno a 900.000 son producidas por Azucarera.

Su producción, venta y distribución es posible gracias al buen hacer de sus equipos de trabajo y fábricas, situadas en Zamora (Benavente y Toro), León (La Bañeza), Valladolid (Peñafiel), Burgos (Miranda de

Ebro) y Cádiz (Jerez de la Frontera), así como al suministro de los miles de cultivadores que suministran cada año sus cosechas a la compañía: 4.800 agricultores distribuidos en Castilla y León, Andalucía, La Rioja, el País Vasco y Navarra.

La actividad de Azucarera en España se inició en 1903 aunque el mapa de centros de producción ha variado mucho desde entonces en función de variables climatológicas y de la concentración de los medios de producción debido a la paulatina tecnificación del proceso de extracción del azúcar.

Para más información:
www.azucarera.es

Referencias

El papel del azúcar en la nutrición humana

1. Scientific opinion on Dietary reference Values for carbohydrates and dietary fibre. EFSA Journal, 2.010.

2. McCance & Widdowson's The Composition of food, 6th edition Additional sources of information www.nhs.uk/Livewell/Goodfood/Pages/eatwell-plate.aspx

El etiquetado de los azúcares

3. Reglamento Europeo 1169/2011.

Obesidad

4. Nutr Hosp 2013;28 (Supl.5):1-12 sobre "Obesidad y sedentarismo en el siglo XXI: ¿Qué se puede y se debe hacer?" (septiembre 2.013).

5. European Food Safety Authority (2.010) Scientific Opinion on dietary reference values for carbohydrates and dietary fibre. The EFSA Journal. 8 (3):1462.

6. FAO (1.998). Carbohydrates in human nutrition. Report of a joint FAO/WHO Expert Consultation. FAO Food and Nutrition Paper No.66 Food and Agriculture Organisation of United Nations: Rome).

Diabetes

7. Scientific opinión on Dietary Reference Values for Carbohydrates and dietary fibre EFSA Journal 8 (3):p.1462.

8. Diabetes UK, Food and Diet Q&A: www.diabetes.org.uk/FAQ/FAQ_1/

Salud dental

9. Anderson, C.A, Curzon, M.E, Van Loveren, C. et al (2.009) Sucrose and dental caries: a review of the evidence. Obs Rev, 10 Suppl, p 541-545.

10. Cottrell, R.C. (2.011) Dental Disease Etiology and epidemiology in Cabballero, B. Allen, N. & Prentice, A.M. (Eda) Encyclopedia of Human Nutrition. 2nd Edition ed Kidlington, UK Elsevier Academic Press.

