

¿AZÚCAR O AZÚCARES?

La importancia del apellido

Ana Belén Ropero Lara



Azúcar es ese alimento que todos utilizamos a diario para endulzar el café o la leche: el “azúcar de mesa”. Cuando en alimentación hablamos de los azúcares de los alimentos, sin apellido, estamos haciendo referencia a varios nutrientes, todos ellos [hidratos de carbono](#). Así, dependiendo de si la palabra aparece en los ingredientes o en la información nutricional de un alimento, tiene significados sustancialmente diferentes. Un juego de palabras que da más de un quebradero de cabeza y que sume al consumidor en una confusión que le dificulta la correcta elección de los alimentos.

Los hidratos de carbono de los alimentos son nutrientes fundamentales para nuestras células, pero no así los azúcares. Son cadenas de diferente longitud formados por moléculas sencillas o monómeros. Concretamente, los hidratos de carbono simples son aquellos que tienen uno o dos de esos monómeros, esto es, monosacáridos y disacáridos respectivamente. Estos hidratos de carbono simples reciben el nombre de azúcares y se incluyen en la tabla 1 junto con los alimentos que constituyen las fuentes principales de estos en nuestra dieta.



Tabla 1.- Azúcares presentes en los alimentos

Azúcares (nutriente)	Alimento
Glucosa (monómero, también denominado dextrosa)	Frutas, verduras y miel
Fructosa (monómero)	Frutas, verduras y miel
Sacarosa (disacárido formado por glucosa y fructosa, también denominado sucrosa)	Azúcar de mesa (99.8% sacarosa), miel y productos con azúcar añadida (bollería, dulces, refrescos)
Galactosa (monosacárido)	No está presente en la naturaleza como tal, sino formando parte de la lactosa. Sólo se da en los lácteos denominados “sin lactosa”
Lactosa (disacárido formado por glucosa y galactosa)	Lácteos
Maltosa (disacárido formado por dos unidades de glucosa)	Sólo está presente en la naturaleza en la cebada germinada



La valoración nutricional de estos azúcares es diferente dependiendo de si están presentes en los alimentos de forma natural o si son añadidos. Así, la presencia de glucosa, fructosa y sacarosa en las frutas viene acompañada de otros nutrientes importantes, como la [fibra](#), [vitaminas](#) y [minerales](#). Sin embargo, el azúcar de mesa añadido no aporta

otros nutrientes, por lo que se dice que son “calorías vacías”. Lo mismo sucede con los ingredientes que se citan en la tabla 2 y que se emplean para endulzar los alimentos procesados.



Tabla 2.- Ingredientes de los alimentos que proporcionan azúcares

Ingredientes	Azúcares añadidos
Sacarosa	Glucosa y fructosa
Glucosa ó dextrosa	Glucosa
Fructosa	Fructosa
Jarabe de glucosa	Sacarosa, glucosa (además de otras cadenas mayores de hidratos de carbono)
Jarabe de glucosa y fructosa	Sacarosa, glucosa y fructosa (además de otras cadenas mayores de hidratos de carbono)
Azúcar invertido	Sacarosa, glucosa y fructosa

En ocasiones se genera confusión puesto que el mismo alimento puede llevar azúcares naturalmente presentes y añadidos, lo que hace difícil una adecuada

valoración nutricional del alimento por parte de los consumidores. De esta forma, la leche y el yogur natural contienen entre 3 y 5 % de lactosa, que es un azúcar fundamental para una óptima absorción del [calcio](#); sin embargo, el yogur azucarado o los batidos, contienen alrededor de un 12 % de azúcares totales, de los cuales un 8 % es azúcar de mesas añadida (sacarosa). En ambos casos, tanto la lactosa como la sacarosa añadida se incluyen dentro de la palabra “azúcares”; sin embargo, aunque ambos son hidratos de carbono simples, ejercen funciones fisiológicas diferentes y, por lo tanto, tienen una



valoración nutricional muy distinta. La recomendación más sencilla a este respecto es limitar el consumo de alimentos en cuyos ingredientes aparezca la palabra azúcar o cualquiera de los ingredientes que se listan en la tabla 2.

La Organización Mundial de la Salud ([OMS](#)) recomienda que la ingesta de “azúcares libres” no exceda el 10 % de la [energía](#) total diaria e incluso sugiere disminuir este valor por debajo del 5 %. Estos azúcares libres, con apellido nuevo, agrupa no sólo a los azúcares añadidos, sino también a los presentes en la miel, los jarabes, los zumos de frutas y los concentrados de zumos de frutas. Por poner un ejemplo, en una dieta de 2000 kcal, bastaría un vaso de zumo (200 ml) para alcanzar ya el 6 % de la energía en forma de azúcares. Las razones en las que se basa son los estudios que demuestran que un aumento o una disminución en la ingesta de azúcares libres está asociada a un cambio paralelo en el peso corporal, debido a que ello provoca un exceso en la ingesta de energía.



Autora

- Dra. Ana Belén Ropero. Profesora de Nutrición y Bromatología de la Universidad Miguel Hernández de Elche. Directora del proyecto [BADALI](#).

Referencias

- [“FAO/WHO Scientific Update on carbohydrates in human nutrition: conclusions”](#). J Mann, JH Cummings, HN Englyst, T Key, S Liu, G Riccardi, C Summerbell, R Uauy, RM van Dam, B Venn, HH Vorster and M Wiseman. 2007. European Journal of Clinical Nutrition 61 (Suppl 1), S132–S137
- ["Directriz: Ingesta de azúcares para adultos y niños. Resumen"](#). (Organización Mundial de la Salud, [OMS](#). 2015.
- [Reglamento \(UE\) N o 1169/2011](#) del Parlamento Europeo y del Consejo de 25 de octubre de 2011.

Imágenes

- Copyright Eva Marquina Berenguer.