



[IFIC.org](#) > [En Español](#) > [Publicaciones](#) > [Preguntas y Respuestas](#) > Preguntas y respuestas sobre los azúcares

## Preguntas y respuestas sobre los azúcares

---

abril de 1999

**Revisado y aprobado por:**

[American Academy of Family Physicians Foundation](#)

---

Piense en cuáles son los alimentos que más disfruta comer. Lo más probable es que contengan algún tipo de azúcar. Podría tratarse de los azúcares que contienen los duraznos frescos de la huerta, o los azúcares que contribuyen a crear el delicioso sabor de su helado favorito.

De hecho, la mayoría de las personas disfruta del dulce sabor de los azúcares. Sin embargo, el sabor es sólo una de las funciones importantes que juegan los azúcares en los alimentos. Por ejemplo, los azúcares ayudan a conservar las jaleas y mermeladas, los cereales, los pasteles, los dulces, las galletas y las bebidas. Los azúcares también ayudan a producir la textura húmeda y suave de los pasteles y la esencia crujiente y dorada de muchas galletas.

Como parte de un plan equilibrado de alimentación saludable, es posible disfrutar de los azúcares con moderación. En este folleto hallará las respuestas a muchas preguntas sobre los azúcares y su función en una dieta saludable.

### ¿Qué son los azúcares?

Los azúcares son hidratos de carbono que representan la principal fuente de energía para el cuerpo. Existen muchos tipos de azúcares. Se generan naturalmente y también son ingredientes de muchos alimentos.

El azúcar más conocido es la sucrosa. Está formada por dos azúcares simples: la fructosa y la glucosa. Las frutas y las verduras contienen fructosa y glucosa en forma natural. Otros azúcares que se utilizan en los alimentos son el azúcar invertido, el jarabe de maíz, el jarabe de maíz de alta fructosa, la miel, la lactosa (el azúcar de la leche) y otros jarabes. Durante la digestión, todos estos azúcares, con excepción de la lactosa, se descomponen en fructosa y glucosa. La lactosa se descompone en glucosa y galactosa.

### ¿Por qué agregamos azúcares a los alimentos?

Los azúcares juegan una función importante en la alimentación. Agregan sabor, textura y color a los alimentos horneados. Proporcionan la energía que necesita la levadura que se usa en la preparación del pan. Agregan cuerpo al yogur. Ayudan a balancear la acidez de las salsas de tomate y los condimentos para ensaladas.

Algunos azúcares también juegan un papel especial en los alimentos. El azúcar invertido hace que la sucrosa de los dulces no se cristalice. El jarabe de maíz se utiliza en algunos alimentos porque es menos dulce que la sucrosa.

### **¿Son los azúcares seguros para comer?**

Los azúcares son alimentos GRAS o "generalmente seguros" según la Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA). En 1986 se realizó una investigación sobre el consumo de azúcares y su seguridad. Las conclusiones fueron las siguientes: "Aparte de que contribuyen a generar caries dentales, no existe otra evidencia concluyente que demuestre que el consumo de azúcares genere un peligro para el público en general, siempre y cuando se los consuma con moderación."

El Informe sobre *Nutrición y Salud del Cirujano General*, el informe sobre *Dieta y Salud* de la Academia Nacional de Ciencias y los *Objetivos de Prevención de las Enfermedades y Promoción de la Salud Nacional: Personas Sanas 2000* publicados por el Departamento de Salud y Servicios Humanos respaldan estas conclusiones.

### **¿Cómo son utilizados los azúcares por el cuerpo?**

Los azúcares son una fuente de energía para el cuerpo. Cuando se practica una intensa actividad física, ellos son la principal fuente de energía.

No existen diferencias nutricionales entre los azúcares. El cuerpo usa todos los tipos de azúcares de la misma manera. Durante la digestión, los azúcares como por ejemplo, la sucrosa y la lactosa, y otros hidratos de carbono tales como los almidones, se descomponen en azúcares simples (o sencillos). Los azúcares simples viajan a través de la corriente sanguínea hasta llegar a las células del cuerpo. Allí proporcionan energía y ayudan en la formación de las proteínas, o bien son almacenados para su uso futuro.

El cerebro y las células de la sangre sólo pueden extraer la energía de la glucosa. Durante el embarazo, la glucosa también ayuda a la formación de las células y produce la leche. El cuerpo puede generar su propia glucosa u obtenerla de los alimentos.

### **¿Cómo se incorporan los azúcares en una dieta saludable?**

Una dieta diaria saludable incluye alimentos de cinco grupos: Panes, cereales, arroz y pastas, verduras, frutas, leche, yogures y quesos, carnes, aves, pescados, , huevos y frutas secas.

Algunos de los alimentos de estos grupos contienen azúcar naturalmente, como son las frutas o la leche. Otros de los alimentos de estos grupos pueden tener azúcares incorporados, como por ejemplo, los pasteles, las galletas o las frutas enlatadas con almíbar. Una dieta saludable puede incluir ambos tipos de alimentos. Cuando se trata de implementar una dieta reducida en calorías, es probable que los nutricionistas recomienden alimentos con bajo contenido de grasas y azúcares. Esto ayuda a garantizar un consumo adecuado de nutrientes esenciales.

También existe un grupo de alimentos llamados Grasas, Aceites y Dulces. En él se incluyen alimentos que básicamente contienen grasas o azúcares y pocos nutrientes como vitaminas y minerales. Una dieta saludable incluye cantidades moderadas de estos alimentos.

### **¿Qué significa el término "azúcares" en las etiquetas de los alimentos?**

La sección de nutrición de la etiqueta de los alimentos indica la cantidad total de azúcares que existe en una porción de ese alimento. En esta cantidad se incluyen los azúcares que existen

naturalmente en los alimentos, como por ejemplo, el azúcar de las uvas pasa . También incluye los azúcares incorporados. La lista de ingredientes debe también nombrar a los azúcares incorporados.

A diferencia de otros nutrientes, los azúcares no tienen un nivel de consumo recomendado o porcentaje de valor diario. No existen evidencias que prueben que una determinada cantidad de azúcar en la dieta resulta apropiada o inapropiada.

### **¿Qué significan las expresiones "sin azúcar" y "reducido contenido de azúcar" en las etiquetas de los paquetes de los alimentos?**

La FDA controla estrictamente el uso de estos términos que aparecen en las etiquetas de los alimentos. Un alimento "sin azúcar" debe contener menos de 0,5 gramos de azúcar por porción. Un alimento con "reducido contenido de azúcar" debe contener por lo menos 25% menos de azúcar por porción que el producto regular.

No se pueden agregar azúcares a aquellos alimentos cuya etiqueta diga "sin agregado de azúcar". El procesamiento tampoco deberá aumentar la cantidad de azúcares en los alimentos.

A menos que el alimento satisfaga otras exigencias para los productos con bajo o reducido contenido de calorías, los alimentos "sin azúcar", "sin agregado de azúcar" deberán contener otra leyenda en la etiqueta. La etiqueta también deberá indicar que el producto no tiene un contenido reducido de calorías, y que tampoco es dietético.

### **¿Es la hiperactividad causada por los azúcares?**

En la década del 70, los informes platicados sugerían que los azúcares causaban hiperactividad en los niños. Sin embargo, los investigadores no pudieron confirmar esta teoría. La hiperactividad no se detectaba en niños después de que hubieran consumido mucha cantidad de azúcar o una dosis única grande.

En un estudio reciente, los investigadores examinaron el efecto que tenía el consumo de sucrosa (azúcar de mesa) en el comportamiento de niños de entre 6 y 10 años. Los niños fueron elegidos para participar en este estudio porque sus padres creían que ellos reaccionaban negativamente a la sucrosa. El estudio también incluyó a niños de preescolar. A menudo se los considera sensibles a ciertos alimentos. Los investigadores no hallaron diferencias en el comportamiento de los niños después de que hubieran ingerido cantidades superiores a lo normal de sucrosa, cuando se lo comparaba con ocasiones en que habían tomado dietas con bajo contenido de sucrosa.

De hecho, tanto ésta, como otras investigaciones sugieren que los azúcares tienden a relajar a niños y a adultos. Este efecto podría pasar desapercibido debido a otras influencias. Por ejemplo, la excitación que produce una fiesta de cumpleaños o la Noche de Brujas podría anular el efecto calmante de los azúcares.

### **¿Es la diabetes causada por los azúcares?**

Los investigadores no saben por qué se produce la diabetes, pero sí saben que los azúcares no la causan. La diabetes es un trastorno en la manera en que el cuerpo administra los azúcares. Los diabéticos no generan la cantidad suficiente de insulina. O bien, no pueden utilizar la insulina que genera su cuerpo. El cuerpo necesita de la insulina para usar los azúcares.

El tratamiento de la diabetes incluye una dieta equilibrada, ejercicio regular y medicamentos. De acuerdo con la Asociación de Dietética de los Estados Unidos, la mayoría de los diabéticos pueden disfrutar de alimentos dulces pero sólo en cantidades limitadas.

### **¿Engordan los azúcares?**

Los azúcares en sí mismos no engordan. El exceso de grasa corporal se produce cuando una persona ingiere más calorías que las necesarias. Las calorías extra pueden provenir de cualquier nutriente calórico (proteínas, grasas, bebidas alcohólicas e hidratos de carbono). La falta de actividad física también juega un papel significativo en la obesidad.

### **¿Es la hipoglucemia causada por los azúcares?**

Es difícil que se produzca un caso de verdadera hipoglucemia. Es originada por una enfermedad subyacente que afecta la capacidad del cuerpo para mantener el nivel de azúcar en la sangre. Cuando se produce la hipoglucemia, los niveles de azúcar en la sangre disminuyen por debajo de lo normal. Los síntomas son temblores y dolor de cabeza.

Los azúcares no afectan los niveles de azúcar en la sangre de las personas sanas. Los niveles bajos de azúcar en la sangre se presentan a menudo en los diabéticos que toman demasiada insulina. En este caso, el tratamiento se reduce a consumir azúcar, como por ejemplo, jugos de frutas, terrones de azúcar, caramelos duros o bebidas gaseosas.

### **¿Son las caries producidas por los azúcares?**

Las caries dentales son el resultado de muchos factores, como por ejemplo, factores hereditarios, la producción y el flujo de la saliva. Los azúcares y otros hidratos de carbono tales como los alimentos con almidón también juegan un papel importante. Las bacterias que viven en los dientes (la placa dental) se alimenta con los hidratos de carbono y genera ácidos. Los ácidos rompen el esmalte dental y se crea la caries.

Tomar bocadillos ricos en hidratos de carbono con mucha frecuencia, especialmente los que se adhieren a los dientes, pueden aumentar las posibilidades de tener caries.

En los últimos años, el uso del flúor en combinación con un tratamiento dental preventivo ha logrado una disminución en la incidencia de caries dentales. Los especialistas también aconsejan una dieta equilibrada y cepillarse los dientes después de las comidas y bocadillos.

El "síndrome bucal de la mamadera" es una de las causas más importantes de caries en los niños pequeños. No es recomendable que los bebés sean puestos a dormir con una mamadera con alguna bebida rica en hidratos de carbono. Por ejemplo, leche, jugo de fruta y fórmula.

### **Los azúcares en los alimentos**

Los diferentes tipos de azúcares cumplen diferentes funciones en los alimentos; sin embargo, el cuerpo usa a todos de la misma forma. Los siguientes azúcares aparecen con frecuencia en las listas de ingredientes de las etiquetas de los alimentos.

- ✍ Fructosa—un monosacárido o azúcar simple. En la naturaleza se combina con la glucosa para formar la sucrosa. Es aproximadamente 1 vez y 1/2 más dulce que la sucrosa.
- ✍ Glucosa—un monosacárido o azúcar simple. En la naturaleza se combina con la fructosa para formar la sucrosa. También se puede combinar con la glucosa para formar maltosa, y con la galactosa para formar lactosa. Es levemente menos dulce que la sucrosa.
- ✍ Jarabe de maíz de alta fructosa (HFCS)—una mezcla líquida que contiene partes iguales de glucosa y fructosa del almidón del maíz. Es igual de dulce que la sucrosa.
- ✍ Sucrosa—un disacárido o azúcar doble hecho con partes iguales de glucosa y fructosa. Se la conoce como azúcar de mesa o azúcar blanca, la sucrosa se extrae de la caña de azúcar

y de las remolachas azucareras. Se la extrae de estos alimentos para su uso comercial.

Existen otros azúcares que también se utilizan en los alimentos, por ejemplo:

- ✍ Jarabe de maíz
- ✍ Lactosa
- ✍ Dextrosa
- ✍ Maltosa
- ✍ Azúcar invertida

---

Source: <http://ific.org> © 2005 International Food Information Council Foundation