

La amplia oferta de alimentos reducidos en azúcar

Leches saborizadas, yogures, postres y cereales son algunos de los productos alimenticios que contienen edulcorante para reducir sus calorías. La industria sigue desarrollando nuevas alternativas en respuesta a los nuevos hábitos de los consumidores, quienes deben ingerirlas de manera controlada e informada. **Por: Andrés Ortiz**



La lista de productos alimenticios con edulcorantes es tan extensa como variada. Leches, jaleas, flanes, galletas, cereales, jugos, helados, chocolates, mermeladas y ketchup son sólo algunos de los ejemplos. Por ello, supermercados han dispuesto estos productos en góndolas específicas. Por su parte, la industria alimentaria ha nutrido sus catálogos con líneas y productos que reemplazan el azúcar con edulcorantes como sucralosa o stevia. Una respuesta del mercado a los nuevos hábitos alimenticios de los chilenos, que están prefiriendo alimentos con menos contenido calórico en busca de una dieta equilibrada y saludable.

La industria láctea es una de las que ha renovado su oferta de acuerdo a este tendencia, incorporando en su portafolio productos presentados como light o 0% azúcar, que contienen algunos de los endulzantes autorizados por la normativa chilena.

"El consumo de productos lácteos en el último tiempo ha venido creciendo a tasas sostenidas en nuestro país. Dicho incremento a su vez ha venido acompañado por el desarrollo de nuevos productos, variedades y formatos, respondiendo así a las nuevas exigencias y preferencias del consumidor, producto de un mayor poder adquisitivo y también de patrones de consumo más aparejados a una dieta saludable. Así se ha generado una incipiente demanda por productos que disminuyen las azúcares totales", afirman en la Federación Nacional de Productores de Leche (Fedeleche).

En la entidad gremial confirman que a raíz de la tendencia de reemplazar el azúcar por edulcorantes, su producción se ha adecuado a ese cambio. "Algunas empresas han reaccio-

nado proactivamente a estas nuevas preferencias del consumidor y podemos mencionar el desarrollo de nuevos productos que disminuyen las azúcares totales, como son algunas leches con sabor light, algunas leches cultivadas light o algunos yogures light, entre otros. Todos estos productos son recomendables para quienes mantienen una alimentación saludable y reducida en calorías", dicen en Fedeleche. Otros productos lácteos que incorporan endulzantes como stevia en reemplazo del azúcar son el manjar y el chocolate en barra.

Consumo diario controlado

Al ingerir cualquier alimento light o 0% azúcar, las personas deben informarse sobre el aporte nutritivo de ese producto y poner atención al tipo de edulcorante y su ingesta diaria admisible (IDA), información que se incluye en el etiquetado. La IDA es una cantidad máxima diaria que se puede consumir del edulcorante que resulta segura para las personas. No sobrepasarla es clave para que la reducción calórica del edulcorante sea un aporte y no un riesgo para la salud de las personas que consumen a diario estos productos.

La nutricionista Rinat Ratner, directora de Nutrición y Dietética de la Universidad del Desarrollo, enfatiza sobre el consumo controlado de edulcorantes y propone cómo no sobrepasar la IDA: "Los alimentos con edulcorantes deben ser consumidos con la precaución de no sobrepasar las dosis diarias admisibles. Dado que cada uno tiene vías metabólicas distintas, lo ideal es combinar distintos tipos de edulcorantes, para no sobrepasar ninguna".

En el caso de la alimentación de los niños, la sugerencia apunta a incluirles en su dieta alimentos con edulcorantes sólo en caso de

alguna condición física o enfermedad que lo requiera, como obesidad o diabetes. "En condiciones normales, un niño no requiere azúcar añadida en su alimentación diaria ni edulcorantes, por tanto, sólo en ocasiones puntuales o patologías se recomienda su uso. Y la elección sería yogur, cereales, leches saborizadas, mermeladas, jugos naturales y postres endulzados con stevia", dice María del Pilar Rodríguez, nutricionista de la Escuela de Nutrición y Dietética de Universidad Santo Tomás.

¿Qué edulcorante preferir? "Desde el punto de vista nutricional, casi todos los edulcorantes mantienen mínimo aporte de calorías, por lo que nutricionalmente son similares. Pero las características organolépticas en algunos edulcorantes, posibilidades de cocción y uso en variedad de preparaciones han hecho que la stevia se recomiende sobre los demás edulcorantes en todos los grupos etarios", dice la nutricionista de Santo Tomás.

Bebidas

Respecto del consumo de bebidas, si bien no es un alimento si es un refresco de alto consumo en la población, por lo que sus variedades light o sin azúcar pueden incluirse de manera controlada como parte de los líquidos en una dieta hipocalórica. Al respecto, un estudio del International Journal of Obesity sobre el consumo de bebidas light en personas que siguen dieta hipocalórica aporta algunas conclusiones que hacen sugeribles estas gaseosas dentro de una dieta saludable en el caso de personas obesas.

"Debo destacar que el estudio mencionado está realizado en población adulta, es decir, en un grupo de la población que tiene los hábitos de alimentación ya formados y que son difíciles de cambiar. Pasar de bebidas azucaradas a tomar agua, que sería lo ideal, puede ser difícil en este grupo, por lo que al entregar una alternativa que les reporta la sensación de tomar algo similar a lo que estaban acostumbrados y que les da placer, facilita la adherencia a un plan para bajar de peso", explica la nutricionista de la UDD.

La profesional precisa que el consumo de bebidas con edulcorantes en niños no es aconsejable, o al menos se debe tener estricto cuidado en las cantidades a darles. "En este grupo se debe ser muy cauteloso en cuanto al uso indiscriminado de edulcorantes, ya que las dosis diarias recomendadas se establecen por kilo de peso, por lo que las cantidades totales para los niños son bastante bajas".

"Podemos mencionar el desarrollo de leches con sabor light, algunas leches cultivadas light o algunos yogures light, entre otros. Todos estos productos son recomendables para quienes mantienen una alimentación saludable y reducida en calorías",

Federación Nacional de Productores de Leche (Fedeleche).

"Los alimentos con edulcorantes deben ser consumidos con la precaución de no sobrepasar las dosis diarias admisibles. Dado que cada uno tiene vías metabólicas distintas, lo ideal es combinar distintos tipos de edulcorantes para no sobrepasar ninguna".

Rinat Ratner, directora de Nutrición y Dietética de la UDD.

Tips para una dieta hipocalórica saludable

Las nutricionistas Rinat Ratner y María del Pilar Rodríguez proponen los siguientes consejos para consumir productos alimenticios con edulcorantes y para agregar éstos a los líquidos:

- Algunos alimentos grasos incorporan edulcorantes, pero siguen siendo calóricos por su composición natural, como los chocolates, por lo que deben consumirse con suma moderación.
- El dulzor de los edulcorantes supera ampliamente al del azúcar, por tanto, se recomienda precaución en su uso como agregado en líquidos por la posibilidad de crear umbrales altos de dulzor, sobre todo en niños menores de 6 años, quienes se encuentran en periodo de formación de hábitos.
- El azúcar no es el único nutriente a restringir, mediante edulcorantes, en caso de sobrepeso u obesidad, es necesario además elegir alimentos bajos en grasas totales, grasas saturadas, ácidos grasos trans y sodio.

Biofoods | www.tagatose.cl

Tagatosa, natural y de sabor igual al azúcar

Tagatosa es un nuevo endulzante natural, libre de calorías y su sabor es igual al del azúcar.

Un producto que promete revolucionar el mercado de los endulzantes llegó a Chile. Se trata de Tagatose, endulzante de origen belga a base de tagatosa, componente obtenido del azúcar de la leche, pero que, sin embargo, el producto final no tiene rastros de lactosa. Destaca por su sabor idéntico al del azúcar, y porque no

tiene ese gusto metálico after taste de otros endulzantes. "Es el único que permite cocinar de todo, tanto recetas frías como calientes, incluso caramelo. Es libre de calorías, tiene función prebiótica y no produce caries", explica Asunción Ried, gerente comercial de Biofoods, empresa especializada en productos saludables.

Tiene certificaciones de la FDA y la EFSA, organismos reguladores de la seguridad alimentaria en Estados Unidos y Europa, respectivamente. Es ideal para todos aquellos que quieran comer sano, rico y sin calorías, para personas con diabetes o para quienes no puedan o no deseen comer azúcar, pero que no quieran privarse de su sabor o de su uso en la cocina. Es seguro para embarazadas, niños e intolerantes a la lactosa.



TAGATOSE. Disponible en Jumbo, descuentos en www.tagatose.cl