

## Edulcorantes

He visto con satisfacción el último informe del Ministerio de Agricultura sobre la evolución de los principales alimentos en Chile 2003-2013, que corroboró una baja en el consumo de azúcar. Según éste, en 2005 la ingesta alcanzaba 50,45 kilos por habitante y hoy ronda los 37,9 kilos. Una de las razones que explicarían esta disminución sería la entrada de distintos tipos de endulzantes al mercado y la positiva recepción de estos entre los consumidores, tanto así, que fueron incluidos en la canasta con la que se calcula el IPC, junto a otros 15 productos.

Hoy contamos con distintos tipos de edulcorantes a disposición y muchos de ellos ya vienen incorporados en alimentos que comúnmente consumimos: leches, yogurts, galletas, cereales, bebidas e incluso tortas y pasteles. Frente a esta masiva presencia, creo necesario recalcar que, tras años de estudios científicos, todos los edulcorantes comercializados en Chile han sido aprobados por organismos internacionales y nacionales y cada uno tiene una Ingesta Diaria Admitida (IDA), la cual se calcula respecto del peso de cada persona. De esta forma, tanto niños

como adultos pueden consumirlos con tranquilidad, mientras no traspasen este indicador.

La invitación entonces es a no elegir sólo un edulcorante, sino combinarlos, ya que así estaremos seguros de no estar sobrepasando las dosis recomendadas. De esta manera, los endulzantes se convertirán en un excelente aliado para combatir la obesidad, que hoy por hoy es la patología más frecuente de nuestra población.

**RINAT RATNER**  
DIRECTORA  
CARRERA DE NUTRICIÓN  
U. DEL DESARROLLO