

Por **MARTINA MISERACHS** DIETISTA-NUTRICIONISTA.
RESPONSABLE DE LAS RELACIONES INSTITUCIONALES
DE LA ACADEMIA ESPAÑOLA DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA



LOS dulces sin azúcares

UNO DE LOS ASPECTOS FUNDAMENTALES EN LA DIETA DE LAS PERSONAS CON DIABETES ES EL CONTROL DEL CONSUMO DE AZÚCARES.

SI GUSTA LO DULCE, EXISTEN ALTERNATIVAS PARA LAS PERSONAS CON DIABETES.

Tenemos una preferencia innata por el sabor dulce. No obstante, consumir altos niveles de azúcar puede aumentar el riesgo de obesidad, diabetes, caries bucodental y otras enfermedades crónicas. Es por ello que las autoridades sanitarias sugieren limitar el consumo de azúcares libres de los alimentos y de las bebidas.

Azúcares libres

Las personas con diabetes deben controlar el consumo de azúcares proveniente de la alimentación con el fin de evitar descompensaciones con la insulina. Sin embargo, cabe destacar que no todos los azúcares son iguales. Por ejemplo, a pesar de que la fruta fresca aporta azúcares, cuando los expertos hablan de “limitar el aporte de azúcar” se refieren a los azúcares que se añaden a los alimentos para su preparación y consumo, y a los naturalmente presentes en la miel, jarabes, siropes... Este tipo de azúcares se denominan *azúcares libres*. Entre los alimentos que habitualmente contienen este tipo de azúcares, están las bebidas azucaradas, pastelería, bollería, cereales de desayuno, etc.

Las personas con diabetes no deben temer consumir frutas frescas en las cantidades adecuadas, que son de al menos tres raciones al día

Cuando los expertos hablan de “limitar el aporte de azúcar”, se refieren a los azúcares que se añaden a los alimentos para su preparación y consumo, y a los naturalmente presentes en la miel y zumos

Esto quiere decir que las personas con diabetes deben controlar este tipo de azúcares generalmente añadidos a los alimentos y bebidas. Y no deben temer consumir frutas frescas en las cantidades adecuadas, que son de al menos tres raciones al día, en el marco de una alimentación saludable y ajustada al control de la diabetes.

Consumo de edulcorantes de bajo poder calórico y riesgos

Actualmente existe una gran oferta de productos que tienen un sabor dulce sin aportar azúcares (ni calorías). Estos productos se llaman edulcorantes acalóricos o de bajo poder calórico y son, por ejemplo, la sacarina, el xilitol, el ciclamato, el aspartamo, el acesulfamo K, la sucralosa o la estevia.

A pesar de que son productos con muy mala fama, las autoridades sanitarias consideran que son edulcorantes seguros y, por tanto, el consumo de alimentos que los contienen no debería estar desaconsejado o suponer un riesgo para la salud si se consumen en el marco de una alimentación saludable.

No obstante, las personas con fenilcetonuria no pueden consumir aspartamo, porque su organismo no es capaz de descomponer la fenilalanina, un aminoácido esencial que se encuentra en su composición.

Por otro lado, el consumo excesivo de algunos polioles o azúcares alcoholes, como el sorbitol o el xilitol, puede provocar efecto laxante y flatulencias. De ahí que estos productos adviertan de esta posibilidad y limiten el consumo a una dosis determinada.

Edulcorantes acalóricos y salud

Organizaciones como la Asociación de Diabetes Americana y la Asociación del Reino Unido, señalan que los productos endulzados con edulcorantes acalóricos pueden ayudar a satisfacer los deseos de sabor dulce, sin poner en peligro los niveles de glucosa en sangre en las personas con diabetes.

No obstante, es importante tener en cuenta que, por sí solos, no son una solución. Así que, para regular los niveles de glucosa, es importante seguir un estilo de vida saludable, es decir, seguir una alimentación sana y practicar actividad física regular. Por tanto, los edulcorantes acalóricos son una opción para poder disfrutar de sabores dulces, sin que ello ocasione incrementos de los niveles de glucosa en sangre. Pero no son ni el pilar ni la base del tratamiento de la diabetes.



¡No te confundas!

Si apetece el sabor dulce y se tiene diabetes, es preferible optar por productos con edulcorantes acalóricos o bajos en calorías, que otros con azúcares libres. Sin embargo, en las etiquetas de los productos, los azúcares libres pueden aparecer con muchas denominaciones como, por ejemplo, sacarosa, glucosa, fructosa, melaza, jarabe, etc.

Cabe destacar que el consumo de estos azúcares puede suponer un incremento en los niveles de glucosa en sangre. Claro está que, dependiendo de la cantidad en la que está presente en el producto, la cantidad de producto que se consume, de si se consume solo o en el marco de una comida, este incremento puede ser más o menos significativo. **Pero, en cualquier caso, si se buscan productos sin azúcares añadidos, se debe revisar que en el listado de ingredientes no aparezca ninguno de los ingredientes que se citan a continuación.**

- Azúcar avainillado
- Azúcar blanco
- Azúcar invertido
- Caramelo
- Dextrosa
- Fructosa
- Glucosa
- Jarabes (de arroz, de maíz, etc.)
- Jugo de caña
- Maltosa
- Melaza
- Miel, Crumiel
- Polen
- Sacarosa
- Siropes (de arce, de agave, de arroz, etc.) ●

