



Nutrición

¿Sabías que 50 g de patatas fritas o de palomitas de maíz contienen entre 3 y 4 g de azúcar? La 1/5 parte de la dosis diaria recomendada por la OMS.

De las salsas al pan de molde

Galletas, helados, chocolates... Sabemos que llevan azúcar, pero otros productos también lo incorporan y en ellos es menos evidente. Por ejemplo:

Salsas y aderezos. "El azúcar disminuye la acidez, por lo que a menudo se añade a productos como el ketchup o la salsa de tomate, de los que nunca sospecharíamos que lo llevan", dice Javier Guzmán, director de VSF Justicia Alimentaria y miembro de la campaña 25 gramos para concienciar sobre el consumo de azúcar. Una cucharada de salsa de tomate equivale a 3,5 g de azúcar; una de salsa César aporta 2,5 g de azúcar. "Con añadir 5 cucharadas, estaríamos consumiendo el mismo azúcar que comiendo un bollo industrial".

Cereales de desayuno. "Una ración real (50 g) de cereales de desayuno estándar aporta unos 15 g de azúcar (un par de sobrecitos de azúcar o azucarillos). Y la mayoría de los infantiles llegan a los 30 gramos", agrega el experto.

Pan de molde. Contiene más azúcar que el tradicional, para conseguir su textura y sabor y que dure más. Una rebanada de pan de molde tiene unos 2 g de azúcar.

Snacks. Las palomitas de maíz y las patatas fritas también lo incorporan. 50 gramos de estos aperitivos pueden contener entre 3 y 4 g de azúcar.

Cuidado: tiene otros nombres

Que el azúcar no figure entre los ingredientes de un producto no significa que no lo contenga. Porque el azúcar tiene otras denominaciones por las que puede pasar inadvertido: jarabe de glucosa o fructosa, jugo o miel de caña, dextrosa, jarabe de maíz, maltosa, sacarosa, azúcar invertido, concentrados de jugos de frutas... Presta atención. ■

Azúcar oculto

La Organización Mundial de la Salud (OMS) aconseja reducir el consumo diario de azúcar añadido a 25 gramos. ¿Sabes qué alimentos lo incorporan sin que lo sospeches?

por CARMEN SABALETE



Nuestro experto

“LEE BIEN SIEMPRE LA ETIQUETA”

"Es la forma de saber el azúcar que tiene un producto. Todas las etiquetas deben tener una tabla nutricional en la que se especifique el contenido en hidratos de carbono y, de éstos, cuántos son azúcares. Suelen aparecer en gramos. Sin embargo, algunos alimentos que se venden en porciones y cuyo envase es pequeño no están obligados a poner la tabla y, en ese caso, es imposible saber cuánto llevan".

Javier Guzmán
DIRECTOR DE VSF JUSTICIA ALIMENTARIA GLOBAL



El azúcar es necesario para la salud: es el único alimento de las neuronas, entre otras cosas. Pero en exceso supone un riesgo. La obesidad y la diabetes, dos de las enfermedades más comunes hoy, están directamente relacionadas con su abuso. Precisamente para reducir su incidencia, la OMS ha propuesto reducir el consumo de azúcar añadido (no el que poseen los alimentos de forma natural) a 25 gramos; es decir, a 5 terrones o 5 cucharaditas de postre (6 cucharaditas de café) o, lo que es lo mismo, al 5 % de las calorías diarias. Para cumplir con este objetivo, tenemos que saber dónde se esconde el azúcar.

..... ¿Sabes cuánto azúcar tomas?

Calculalo

Un terrón de azúcar equivale a 5 g o 1 cucharadita. En esta tabla tienes el azúcar que contienen, en cucharadas y en gramos, 6 de los alimentos más comunes. Fijate bien: un polo de hielo tiene más que un donut, ¿quién lo diría?



18 g



10 g



16 g



6 g



11 g



4 g