ENTÉRATE

EL AZÚCAR, Y CÓMO REEMPLAZARLA

GENERA UNA ENORME ADICCIÓN, Y POR ESO EL AZÚCAR ES CONSIDERADA LA "DROGA DEL SIGLO XXI". SI QUIERES COMENZAR A BAJAR SU CONSUMO O ABANDONARLA POR COMPLETO, TE EXPLICAMOS LAS MEJORES ALTERNATIVAS DISPONIBLES, CON RECETAS INCLUIDAS.

Por: Valeska Silva Pohl

El azúcar es el endulzante por excelencia; de hecho, "culturalmente" necesitamos azúcar para la felicidad, ¿verdad? Siempre acompañamos el té o café con "algo dulce", no hay cumpleaños sin tortas, y los postres son la debilidad para muchos. No por nada ha sido llamada la "droga del siglo XXI", por la fuerte adicción que genera.

Es bueno recordar que el azúcar tradicional (la blanca refinada o granulada) aporta suficientes calorías a nuestra dieta diaria como para provocar sobrepeso u obesidad, gatillando con ello problemas de salud como diabetes, triglicéridos altos e hipertensión, entre otras patologías. Hace rato que su mala fama viene en ascenso. Sin ir más lejos, la Organización Mundial de la Salud (OMS) define que para una dieta sana óptima, la ingesta diaria de azúcar debería estar entre el 5 y 10% del total de las calorías ingeridas.

En todo caso, restringir su consumo no implica olvidarse de dulcificar comidas y bebidas. Una posibilidad es disminuirla, la otra, derechamente reemplazarla. Para ello el mercado ofrece todo tipo de endulzantes, naturales y artificiales, algunos con igual cantidad de calorías que el azúcar pero diferentes en su sabor y consistencia, y otros casi sin calorías. Por supuesto, el hecho de que algunos de ellos sean más sanos no significa que debamos olvidarnos de la regla más importante: la moderación.

Se denomina técnicamente azúcares a los glúcidos que tienen sabor dulce, como los diferentes monosacáridos, disacáridos y polisacáridos, aunque a veces se usa incorrectamente para referirse a todos los carbohidratos. En cambio, se denomina coloquialmente azúcar a la sacarosa, conocida también como azúcar común o azúcar de mesa. La sacarosa es un disacárido formado por una molécula de glucosa y una de fructosa, que se obtiene principalmente de la caña de azúcar o de la remolacha azucarera. Los azúcares son elementos primordiales, y están compuestos solamente por carbono, oxígeno e hidrógeno. Y a pesar de que forman parte de los carbohidratos o hidratos de carbono –uno de los 3 micronutrientes básicos, junto con las proteínas y las grasas– es importante señalar 2 diferencias entre ambos:

1.- Los carbohidratos no son solubles en agua; los azúcares, sí.

2.- Los hidratos de carbono deben ser dividi-

dos en moléculas simples para ser digeridos. Los azúcares se digieren sin dificultad por el organismo.

LOS ENDULZANTES

Para tratar en detalle el tema de los azúcares y sus sustitutos nos reunimos con Claudia López, nutricionista clínica y deportiva de Sport Salud y Bestia Crosfitt. La profesional señala que los sustitutos del azúcar son carbohidratos igual que la sacarosa o azúcar común, de origen artificial (como aspartame, sacarina, maltitol) o natural (como tagatosa, sucralosa, stevia). Muchos no contienen calorías, o son mínimas, y proporcionan el dulzor que buscamos para alimentos y bebidas. "Pero no todos sirven para todas las preparaciones; varios están indicados para quienes sufren ciertas afecciones, como diabetes e hipertensión, pues una persona 'sana' que se alimenta de una dieta equilibrada puede perfectamente seguir consumiendo azúcar, preferentemente moderando su consumo".

Azúcar rubia: Es un carbohidrato simple que se absorbe rápidamente, de la misma manera que la blanca. Son prácticamente lo mismo, la única diferencia es que la rubia tiene un baño de melaza (residuo líquido color caramelo de la tercera cristalización del azúcar), y por eso su color café claro. "Ambas aportan las mismas calorías y no es más sana que el azúcar blanca; de hecho sube la glicemia de la misma forma y no es apta para diabéticos".

Azúcar morena, integral o mascabado: Se extrae directamente del jugo de la caña y se deshidrata hasta obtener unos cristales más pegajosos y rústicos. Es un azúcar puro, sin refinar, y por ello su aporte nutricional es mayor. "Contiene nutrientes como potasio, magnesio, hierro y calcio, algunas vitaminas del complejo B (pero no en cantidades óptimas para sustituir otros alimentos). Eso sí, tiene las mismas calorías que los otros dos azúcares y también aumenta la glicemia, es decir, no es apta para diabéticos ni resistentes a la insulina".

Azúcar de coco: Endulzante 100% natural que se elabora a partir de las flores de palma de coco, y que se emplea principalmente en la cocina asiática. Para obtenerla se evapora la savia de la flor a partir de un pequeño corte que se le hace para que drene. "Es el rey de los azúcares. A diferencia de la blanca –que no contienen nutrientes de alta calidad– es rica en nutrientes importantes para la salud, pero ambas contienen casi las mismas calorías". Se destaca por su aporte significativo de vitaminas del complejo B, vitamina C y minerales, entre los que se incluyen el potasio, magnesio, zinc y calcio. Aporta 16 de los 20 aminoácidos esenciales, entre los cuales se destaca la glutamina. "Su elaboración es más natural porque no atraviesa procesos de refinamiento como lo hace el azúcar tradicional, por ello su valor nutricional y beneficios. Es baja en fructosa y poco perjudicial para el hígado, y dado que es de bajo índice glicémico (valor que se le da a los alimentos según los puntos de glicemia que aumenta al consumir el alimento), no representa riesgo para personas con tendencia

292793

OFERTAS PLAN INVIERNO

ASPIRINA
500 MG 20 COMPRIMIDOS
EXCLUSIVO Club +Más $1.290
OFERTA SIN CLUB: $1.490
ANTES: ~~$2.490~~
CÓD: 253352

GENIOL
500 MG 20 COMPRIMIDOS
EXCLUSIVO Club +Más $990
OFERTA SIN CLUB: $1.090
CÓD: 260536

MINTAVIT-C
100 COMPRIMIDOS
EXCLUSIVO Club +Más $990
OFERTA SIN CLUB: $1.090
CÓD: 31062

BISOLVON
JARABE ADULTO O INFANTIL 120 ML
EXCLUSIVO Club +Más $2.990 C/U
OFERTA SIN CLUB: $3.590 C/U
ANTES DESDE: ~~$5.490~~ c/u
CÓD: 78112 - 78115

FISIOLIMP
SOLUCIÓN NASAL 30 ML
EXCLUSIVO Club +Más $3.290
OFERTA SIN CLUB: $3.490
ANTES: ~~$3.990~~
CÓD: 41064

Cruz Verde
LA FARMACIA DE LOS PRECIOS BAJOS

«CLUB DE BENEFICIOS MÁS CRUZ VERDE». NO SE AUTOMEDIQUE. PRODUCTOS REFERENCIADOS EN LA GRÁFICA A PRECIOS FINALES CON DESCUENTOS YA APLICADOS A SOCIOS DEL CLUB Y PÚBLICO GENERAL. OFERTAS VÁLIDAS ENTRE EL 11/07/2017 Y EL 17/07/2017, AMBAS FECHAS INCLUSIVE, POR COMPRAS EFECTUADAS SOLO EN LOCALES FARMACIAS CRUZ VERDE, POR PERSONAS NATURALES, CONSUMIDORES FINALES CON CUALQUIER MEDIO DE PAGO. QUEDAN EXCLUIDOS LOS LOCALES DE ISLA DE PASCUA Y DE CERRO SOMBRERO. MÁXIMO 3 UNIDADES DE LA OFERTA POR CADA COMPRA, PRODUCTOS SUJETOS A DISPONIBILIDAD Y REPOSICIÓN EN CADA LOCAL. NO ACUMULABLE A OTRAS PROMOCIONES, CONVENIOS O DESCUENTOS. MÁS INFORMACIÓN, TÉRMINOS Y CONDICIONES EN BASES DEL «CLUB DE BENEFICIOS MÁS CRUZ VERDE» EN NOTARÍA DE SANTIAGO DE DON FRANCISCO JAVIER LEIVA CARVAJAL Y EN WWW.CRUZVERDE.CL.

Club +Más Cruz Verde

APROVECHA LAS OFERTAS EXCLUSIVAS DEL CLUB MÁS CRUZ VERDE

a la diabetes o resistentes a la insulina. Es muy recomendada para postres, cocina en general y como endulzante para bebidas frías o calientes, pero al contener 70% de sacarosa se debe consumir con moderación por su carga calórica".

Tagatosa: Está entre los edulcorantes más recomendados a la hora de cocinar, y fue aprobada por la FDA en el año 2003 como un sustituto del azúcar apto para el consumo. Se obtiene de la lactosa. Entre sus características está que no aumenta la glicemia y por ello puede ser consumido por diabéticos, intolerantes a la glucosa, pacientes con resistencia a la insulina y personas que quieren perder peso. "Endulza el doble del azúcar normal y podemos cocinar con él porque es estable a altas temperaturas, sin cambiar su sabor. Es ideal para caramelos, merengues, mermeladas y postres en general, así como para bebidas frías o calientes".

Sucralosa: Igual que la tagatosa, es ideal para cocinar y para endulzar bebidas, es 600 veces más dulce que el azúcar común, pero de los edulcorantes naturales "es la que causa mayores problemas gastrointestinales como inflamación, diarrea, malestar general y náuseas, entre otros, por lo que no deben consumirla personas con colon irritable. Todos estos efectos adversos provienen del consumo en exceso según recomendación de ingesta diaria (IDA 5mg/kg peso corporal al día)". Por ello, es importante revisar el contenido de sucralosa como endulzante de infusiones o bebidas, y en todos aquellos productos que la contengan dentro de sus ingredientes.

QUEQUITOS DE CAMOTE Y CHOCOLATE

Stevia: Endulzante natural que proviene de la planta de stevia. Lo ideal es que la consumamos en su estado mas puro, en hojas, pues es mejor tolerado por el intestino. Buena opción para tratar el colon irritable y endulzar comidas y bebidas. "En 1 litro de agua se agrega el sobre de hojas y se hierve hasta que se reduzca 3 tercios. Con esta agua dulce dentro de un gotero endulzamos lo que queramos, pero no recomiendo utilizar stevia para cocinar ya que cambia el sabor de los alimentos".

Maltitol: Edulcorante empleado en reemplazo del azúcar o sacarosa en diferentes alimentos, sobre todo en los de origen industrial. También se usa como sustituto del aspartame, que ha sido muy cuestionado. Pertenece a los azúcares alcoholes, polialcoholes o polioles como el xilitol o sorbitol. Su poder endulzante es semejante a otros edulcorantes, alcanzando el 70-90% de la capacidad de la sacarosa. En nuestro organismo se metaboliza parcialmente, y aunque es un azúcar y aporta 4 Kcal/gramo, se cree que podemos obtener un aporte energético muy inferior, ya que endulza más. "No provoca aumento de la glicemia por lo que es apto para diabéticos; aunque tiene las mismas calorías que el azúcar por gramo de producto, esta característica lo está ayudando a ser muy comercial. Sin embargo, su desventaja son los efectos gastrointestinales que causa, muy similares a la sucralosa, por lo que debemos consumir productos con este ingrediente con moderación, sin exceder los 40 gr por dia".

Miel: Endulzante por excelencia, "es un néctar dulce de producción natural que puede ser consumido por niños y adultos. Su problema es que tiene una proporción calórica similar al azúcar, aumenta la glicemia y no es recomendable para personas con diabetes y problemas de insulina. Por ser un producto que se consigue en el comercio está muy violentado, pues se le agrega azúcar para ser diluído y rendir al momento de venta". Intenta conseguirla lo más pura posible u orgánica, y consúmela con conciencia.

Miel de agave: Proviene de una planta que crece principalmente en México y que lleva el mismo nombre de la miel. Se usa para la elaboración del tequila y ha sido utilizada por miles de años como planta medicinal. "El agave se extrae de la planta, se hierve y se transforma en la miel que conocemos pero, ¿que hay detrás? Aunque es natural como la miel de abeja, al ser refinada y no consumirla directo de la planta pierde su valor medicinal y es igual de alta en calorías que el azúcar. Aumenta la glicemia al tener un índice glicémico alto –como el azúcar de coco– por lo que no es apto para diabéticos, y además es alto en fructosa (85%), lo que perjudica al hígado, el único encargado de metabolizar este azúcar". Aquellos que la consumen a diario con una mala información de "sana" pueden estar perjudicando seriamente su salud.

En conclusión, debemos consumir alimentos lo más naturales posibles y evitar los procesados, incluyendo los sustitutos de azúcares; así mejorará tu salud considerablemente. Para cocinar puedes reemplazar el azúcar con cualquier sustituto, pero ten presente la respuesta glicémica y las calorías. "En resúmen, para personas con problemas de azúcar en la sangre recomiendo la tagatosa, la sucralosa y el azúcar de coco, y para aquellos sin ningún problema y que desean no utilizar productos industrializados, la miel o el azúcar moreno o integral".

APRENDE A USARLOS

Connie Achurra, conductora de "Mi lado dulce y saludable" y "Como me sano", nuevo programa, ambos de 13C, nos entregó una de sus preparaciones dulces sin azúcar. Más recetas: @connieachurra.

QUEQUITOS DE CAMOTE Y CHOCOLATE

(Para 6-8 porciones)

INGREDIENTES: 1 taza papa camote cocido y molido, 2 tazas avena o instantánea, 3 huevos, ½ taza de agua, 1 cucharadita polvos de hornear, 1 trozo chocolate sin azúcar para decorar, 2 cucharadas de miel + 40 gotas stevia.

PREPARACIÓN

Moler la avena en la juguera hasta tener una harina gruesa; pasarla a un bowl y agregar los polvos de hornear, huevos, puré de camote, miel, stevia y agua hasta tener una mezcla homogénea. Distribuir en cápsulas de cupcakes y agregar encima pedazos de chocolate (o frutos secos). Hornear a 180º a fuego medio por 30 minutos. NM