

CENTRO DE INVESTIGACIÓN  
DE ENDOCRINOLOGÍA  
Y NUTRICIÓN. FACULTAD  
DE MEDICINA  
DE VALLADOLID

## Debemos controlar su consumo



**DANIEL  
DE LUIS**

**CATEDRÁTICO DE  
ENDOCRINOLOGÍA  
Y NUTRICIÓN DE LA UVA**

**E**l azúcar blanco, o también denominado sacarosa, es un alimento de amplio consumo para endulzar multitud de bebidas y comidas, especialmente en la repostería. Habitualmente en nuestro medio se consume el azúcar extraído de la remolacha, pero también está muy difundida en otras latitudes el de caña de azúcar. Desde el punto de vista nutricional solo aporta calorías provenientes del hidrato de carbono, es decir, que aporta cuatro calorías cada 100 gramos. Por lo tanto, no aporta ni proteínas ni grasas ni minerales ni colesterol, solo calorías. Recientemente la Organización Mundial de la Salud (OMS) ha recomendado que no se consuma más del 10% de las calorías de la dieta en forma de azúcares, esto ha llevado a la cifra mágica de un máximo de 50 gramos de azúcar a día. En este punto debemos puntualizar, que 50 gramos es para un individuo que requiera 2.000 calorías al día, en una dieta por ejemplo de 1.500 calorías solo se admitirían 37 gramos al día de azúcar. Y por otra parte, es necesario tener claro que llama 'azúcar' la OMS, en este caso hacer referencia literalmente a «los azúcares libres incluyen los monosacáridos y los disacáridos añadidos a los alimentos y las bebidas por el fabricante, el cocinero o el consumidor, más los azúcares naturalmente presentes en la miel, los jarabes, los jugos de frutas y los concentrados de jugos de frutas». Es decir, no solo debemos preocuparnos por el exceso que podamos añadir a un café, sino también por el que existe en los refrescos y en la bollería, es decir todo el añadido. Sin embargo, no debemos limitar la que proviene por ejemplo de la fruta fresca o de los lácteos frescos. En resumen, el consumo de azúcar aporta calorías en nuestra dieta y no debemos limitarlo si proviene de alimentos naturales, si embargo si que debemos controlar su consumo cuando proviene de alimentos procesados.

# Azúcar: endulzar y conservar



**Sacarosa.** El 27 % de la producción total mundial del azúcar se realiza a partir de la remolacha y el 73 % de la caña. Este alimento sirve además de para endulzar, para conservar.

### COMPOSICIÓN DE LOS ALIMENTOS Por cada 100 gramos

Calorías	Proteínas	Grasa	Hidratos de carbono	Azúcares
<b>398</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>99,5</b>	<b>99,5</b>
kcal	g	g	g	g

**ANA  
SANTIAGO**



**T**odo en su justa medida tiene un espacio en la mesa y en la cocina. ¿Cómo negarse una buena tarta, bizcocho o galletas de vez en cuando? El azúcar acompaña al ser humano desde muy pronto para endulzar sus días y conservar muchos alimentos como la fruta. El caramelo casero que baña la manzana en las ferias, se puede hacer fácilmente en casa, es una delicia infantil que nos traslada a la niñez. No era abundante o barata en los primeros tiempos y la miel se utilizaba con más frecuencia para endulzar en casi todo el mundo. Originalmente, la gente masticaba la caña de azúcar en bruto para extraer su dulzura. Era una especie nativa de los trópicos, en Asia meridional y en el sudeste asiático. Una de las referencias históricas más tempranas a la caña de azúcar está en manuscritos chinos del siglo VIII a. C. que afirman que su uso de la caña de azúcar se originó en la India; pero apenas tuvo importancia hasta que los indios descubrieron métodos para convertir el jugo de la

caña de azúcar en cristales granulados que eran más fáciles de almacenar y transportar, esto ocurrió alrededor del siglo V d. C. Los marineros indios, quienes llevaban mantequilla y azúcar como suministros, introdujeron el conocimiento del azúcar en las diversas rutas comerciales por las que viajaban. En el sur de Asia, en Oriente Medio y en China, el azúcar se convirtió en un elemento básico de la cocina y de los postres. Los cruzados trajeron con ellos el azúcar a Europa después de sus campañas en Tierra Santa, donde se encontraron con caravanas que transportaban esa «sal dulce». A principios del siglo XII, Venecia adquirió algunas aldeas cerca de Tiro y estableció fincas para producir azúcar para exportar a Europa, donde se complementaba con la miel, que anteriormente había sido el único edulcorante disponible. El cronista de las cruzadas Guillermo de Tiro, en un escrito de finales del siglo XII, describió el azúcar como un producto «muy necesario para el uso y la salud de la humanidad».

### SOBRE SU CULTIVO

#### Remolacha en España y Francia desde el siglo XV

El cultivo de la remolacha se desarrolla en Francia y España durante el siglo XV. Se cultivaba por sus hojas, que probablemente eran equivalentes a las de las espinacas y acelgas. A partir de entonces la raíz ganó popularidad, especialmente la de la variedad roja conocida como remolacha. En 1747, el científico alemán Andreas Marggraf demostró que los cristales de sabor dulce obtenidos del jugo de la remolacha eran iguales a los de la caña de azúcar. En 1801, se constituyó la primera fábrica de azúcar en Cunern, Baja Silesia. Tal vez no hubiera resistido la competencia con la caña de azúcar como materia prima si no hubiera sido por los bloqueos ingleses al continente europeo.