

SALUDABLE

IMPULSA: **ALIMERKA**

Azúcar, el sabor dulce de la cocina

Sacarosa. Controvertido por su nivel de consumo es un conservador natural que además se utiliza en todo tipo de platos a la hora de cocinar y sobre todo de preparar postres



COMPOSICIÓN

Por cada 100 gramos

Agua	Calorías	Fibra	Colesterol	Hidratos de carbono
0,5 g	398 kcal	0 g	0 mg	99,5 g

ANDREA D. SANROMÁ

La caña de azúcar o la remolacha dan origen a este producto, que en los últimos tiempos ha venido acompañado de la polémica por su consumo. Si 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», ahora la discusión sobre sus beneficios genera controversia. Hasta la Edad Media el azúcar no llega a España, donde se implanta como una especia alimenticia, y como tal, es usada para perfumar platos, lo mismo que la sal o la pimienta. Disponible durante todo el año, la ingesta de azúcar se recomienda de forma moderada.

Desde el punto de vista culinario, el azúcar se utiliza en la elaboración de todo tipo de platos y postres. Para ello, se juega también con las distintas variedades, azúcar blanquilla, refinado para la industria confitera, moreno con un 85% de sacarosa o glasé que se presenta en forma de polvo, entre otras porque su evolución en el mercado ha acabado transformando este producto en múltiples opciones en función de su uso final.

La función del azúcar es endulzar, es el sabor característico de este producto con el que también se elabora un surtido de bebidas alcohólicas partiendo de la caña de azúcar. Es el caso del ron, que se fermenta a partir de me-

laza o jugo de caña, aunque también forma parte de la preparación de otras bebidas como los mojitos, en los que el toque de azúcar forma parte esencial del resultado final.

Las primeras referencias del azúcar se remontan a casi 5.000 años de la mano de los árabes, muy aficionados al dulce, y que acababan cultivando la caña de azúcar en Siria, Egipto, Chipre, Rodas y todo el Norte de África. Es precisamente en esta zona donde los químicos egipcios perfeccionan su procesado y la refinan.

El azúcar ha formado parte de la alimentación. Como alternativa a la miel se utiliza para algunos caramelizados en los que solamente hace falta calentar un

poco de azúcar en la sartén disuelto con un poco de agua. Poco a poco, y mientras se le da vueltas, se torna más oscuro hasta conseguir una tonalidad dorada. El azúcar acaba convirtiéndose en caramelo con el que endulzar todo tipo de postres: frutas como las populares manzanas caramelizadas de las ferias y también no menos demandados, frutos secos, como es el caso de las almendras garrapiñadas en las que resulta fundamental el uso de este ingrediente. Pero, además, el azúcar también se emplea para la conservación de diferentes frutas en forma de conservas en almíbar o mermeladas. Es un conservador natural que desempeña un papel antiséptico.

Bizcocho espolvoreado con azúcar glass



A. D. S. Para desayunar o acompañar con un café, el bizcocho es un clásico de la repostería casera para que es necesario utilizar azúcar en su elaboración, pero también para la decoración, con un espolvoreado de azúcar glass. Una vez se tamiza la harina, unos 300 gramos, con un sobre de levadura, en otro recipiente y con la ayuda de unas varillas de baten cuatro huevos y 200 gramos de azúcar, al que se le añadirá ralladura de limón. Luego se añade un poco de mantequilla, con unos 150 gramos será suficiente y se mezcla bien todo. Continúa el proceso para conseguir la masa del bizcocho vertiendo la leche; en este caso se llenará el equivalente a una taza de té y un poco de esencia de vainilla. Se bate bien todo y se va mezclando poco a poco con la harina y levadura tamizadas. Antes de ponerlo en el molde se engrasa con un poco de mantequilla la base y los lados para que no se pegue y se hornea durante 45 minutos a 180 grados. Para comprobar que esté hecho se pincha con la punta de un cuchillo o un tenedor. Para finalizar, una vez desmoldado se pinta con un poco de mantequilla derretida y se espolvorea con azúcar glass.

Ni bueno, ni malo

El azúcar blanco, también denominado sacarosa, es un alimento de amplio consumo para endulzar multitud de bebidas y comidas. Desde el punto de vista nutricional solo aporta calorías provenientes del hidrato de carbono, es decir 4 calorías cada gramo. Por tanto, no aporta ni proteínas, ni grasas, ni minerales ni colesterol, solo calorías. La Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda que no se consuma más del 10% de las calorías de la dieta en forma de azúcares y esto se traduce en la cifra mágica de un máximo de 50 gramos de azúcar al día si hablamos de una dieta de 2000

calorías al día. En una dieta, por ejemplo, de 1500 calorías solo se admitirían 37 gramos al día. Además, es necesario tener claro que la OMS llama azúcar 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 de azúcar que podamos añadir a un café o infusión sino también el que ya existe en refrescos y bollería. Es decir todo el azúcar

añadido. Sin embargo, no debemos limitar el azúcar que proviene de la fruta o los lácteos frescos, entre otros, porque en este caso no se suma a la ingesta diaria de azúcar permitido. La OMS propone la reducción de su ingesta debido a la relación existente con la obesidad, al aportar más calorías un consumo excesivo de azúcar y a su relación con las caries. En resumen, el consumo de azúcar aporta calorías y no debemos limitarlo si proviene de alimentos naturales. Sin embargo sí se debe controlar cuando proviene de alimentos procesados, alcanzando un máximo de 30-50 gramos al día.

DANIEL DE LUIS
Catedrático de Endocrinología y Nutrición de la UVA

