



La Organización Mundial de la Salud alertó a la población sobre el consumo excesivo de azúcares añadidos en la alimentación de niños y bebés. Este tema además de ser relevante para las organizaciones de salud, genera cada vez mayor inquietud en la comunidad de mamás debido al fácil acceso que actualmente tienen a la información.

Esta guía ayudará a resolver las principales inquietudes sobre las diferencias entre el azúcar natural vs. los azúcares añadidos, además de cómo poder identificarlas.

Tipos de Azúcar



azúcares naturales

como su nombre lo indica, están presentes de forma natural en los alimentos frescos, ejemplo, la lactosa de la leche, y la fructosa de frutas y verduras.



azúcares añadidos

son aquellos que se adicionan durante la elaboración del producto (procesamiento del producto).

El efecto de **azúcares naturales** y **azúcares añadidos** es diferente según las fuentes y los nutrientes que acompañan a los mismos: mientras que los azúcares naturales solemos encontrarlos en frutas u otros alimentos ricos en fibra, agua, vitaminas, minerales y antioxidantes, el azúcar añadido puede ubicarse en refrescos y dulces colmados de calorías sin vitaminas, proteínas, fibra ni otros nutrientes buenos para el organismo, es decir alto en calorías vacías.

Por esta razón, los azúcares naturales no llegan rápidamente al torrente sanguíneo, tienen una respuesta glucémica inferior, y además, son generalmente ricos en fibra y antioxidantes. Según un estudio publicado en la American Journal of Clinical Nutrition **los azúcares naturales tiene un efecto antiinflamatorio en nuestro cuerpo que puede proteger la salud y ayudan a prevenir la obesidad, entre otros efectos positivos**

EJEMPLO

Algunas fórmulas infantiles pueden tener azúcares naturales (lactosa) y azúcares añadidos (jarabe de glucosa o maltodextrina) para saborizar el producto con el objetivo de lograr una mayor palatabilidad. Por otro parte, hay productos de origen industrial que no contienen azúcares naturales sino exclusivamente azúcares añadidos, como es el caso de los dulces, gaseosas y alimentos procesados o ultra procesados (como los ponquecitos, galletas, etc.).

Como reconocer los azúcares ocultos en los alimentos



Identificar los azúcares añadidos puede ser confuso. **La etiqueta** de información nutricional en los alimentos y bebidas muestra la cantidad total (en gramos) de todos los azúcares que contiene una porción del producto. Esta cantidad incluye tanto los azúcares naturales como los añadidos. Es por esto que, **la única manera de identificar los azúcares añadidos es consultando la lista de ingredientes**, la cual está enumerada en orden descendente, es decir, si el azúcar se encuentra entre los primeros ingredientes, es porque el producto contiene un alto contenido de azúcar.



55
Nombres
diferentes
AZÚCAR =



Néctar de agave	Jarabe de oro
Cebada de malta	Azúcar granulado
Remolacha	Azúcar de uva
Azúcar morena	Jarabe de maíz de alta fructuosa
Jarabe de mantequilla	Miel
Cristales de caña	Azúcar intervenido
Azúcar de caña	Lactosa
Caramelo	Jarabe de malta
Jarabe de algarrobia	Maltodextrina
Azúcar castor	Maltosa
Azúcar de pastelería	Jarabe o sirope de arce
Maíz edulcorante	Melaza
Jarabe de maíz	Azúcar mascabado
Sólidos de jarabe de maíz	Panocha
Fructuosa cristalina	Azúcar crudo
El azúcar demerara	Jarabe de maíz refinador
Diatasa	Jarabe de arroz
Etil maltol	Sorbitol
Jugo de caña evaporado	Jarabe de sorgo
Fructosa	Sacarosa
Jugo de frutas	Azúcar
Sirope	Jarabe
Concentrados	Treacle
Galactosa	Azúcar turbinado
Glucosa	Azúcar amarillo
Sólidos de glucosa	
Azúcar oro	

FUENTES:

- . Nota informativa sobre la ingesta de azúcares recomendada en la directriz de la OMS para adultos y niños; OMS. https://www.who.int/nutrition/publications/guidelines/sugar_intake_information_note_es.pdf
- . Association between carbohydrate quality and inflammatory markers: systematic review of observational and interventional studies. Am J Clin Nutr. 2014 Apr;99(4):813-33
- . A sweet problem: Princeton researchers find that high-fructose corn syrup prompts considerably more weight gain, Princeton University News, Hilary Parke 2010. <https://www.princeton.edu/news/2010/03/22/sweet-problem-princeton-researchers-find-high-fructose-corn-syrup-prompts>
- . Mayo Clinic <https://www.mayoclinic.org/es-es/healthy-lifestyle/nutrition-and-healthy-eating/in-depth/added-sugar/art-20045328>

¿ Cuáles son los azúcares añadidos más comunes en los alimentos para bebés?



JARABE DE GLUCOSA

Es un **edulcorante a base de maíz**. Tal vez pienses: «el maíz es un producto natural, así que no puede ser tan malo». Sin embargo, el jarabe de glucosa se obtiene por medio de un proceso químico, enzimático, cuyo objetivo es convertir parte de su glucosa en fructosa, para producir la dulzura deseada.

En las etiquetas nutricionales de los productos, el jarabe de glucosa se puede presentar bajo diferentes nombres, algunos de ellos son: jarabe de maíz, azúcar de maíz, sirope de maíz, sirope de fructosa o HFCS (High Fructose Corn Syrup).

¿Por qué no es saludable?

El intestino tiene una capa en la que habitan colonias de bacterias beneficiosas cuyo rol es ayudar al organismo a digerir y asimilar las sustancias nutritivas. El jarabe de glucosa ataca esta capa, logrando perforarla, una vez hay demasiados agujeros en la capa, las bacterias beneficiosas no pueden sobrevivir.

Además, este azúcar añadido disminuye la sensación de saciedad, e incentiva la adicción al dulce.

SACAROSA

Es la comúnmente llamada '**azúcar de mesa**'. Esta azúcar es creada a partir de caña de azúcar o la remolacha. A pesar de tener un origen natural, es considerada como UN TIPO DE AZÚCAR AÑADIDO debido a su proceso químico.

MALTODEXTRINA

Aunque la maltodextrina proviene de alimentos naturales, es altamente procesada: el almidón pasa por un proceso llamado hidrólisis parcial, que utiliza agua, enzimas y ácidos para descomponer el almidón y crear el polvo blanco soluble en agua. Esta reacción química rompe el almidón en pedazos más pequeños (polímeros de glucosa), casi como una forma de digestión. Cuanto más pequeña es la molécula, más fácilmente se puede absorber en el torrente sanguíneo.

Este tipo de azúcar añadido, contiene 20% menos de azúcar que el jarabe de maíz, por eso se considera "saludable". Sin embargo, al ser un tipo de carbohidrato fácil de digerir, puede producir **PICOS DE AZÚCAR EN LA SANGRE** debido a su alto índice glucémico, siendo esto particularmente perjudicial para los niños. El índice glucémico de la maltodextrina es incluso más alto que el azúcar de mesa, con un rango de 106 a 136 (mientras que el azúcar de mesa es 65).

DATO CURIOSO: JARABE DE MAÍZ

Un estudio realizado por la Universidad de Princeton, reveló que el consumo de jarabe de maíz de alta fructosa está relacionado con la actual epidemia de obesidad. También se ha evidenciado que aumenta la grasa corporal, el colesterol y los triglicéridos; en los niños provoca hiperactividad, déficit de atención, dolores de cabeza, entre otros.

¿Entonces porque es el azúcar añadido más común? Porque los costos de producción son mucho menores, y al mismo tiempo es 20% más dulce que el azúcar natural.



EJEMPLOS de productos en el mercado

Leche de inicio

FORMULA A1: Lactosa, leche descremada, aceite de palma, proteína láctea, aceite de coco, aceite de soya, aceite de girasol alto oleico, concentrado de proteína de suero*38%, galacto oligosacáridos, polidextrosa, lecitina de soya (emulsionante), mezcla de aceites (ácido araquidónico(ARA) y ácido docosahexaenoico (DHA)), citrato de potasio, cloruro de calcio, fosfato de calcio, fosfato de calcio, citrato de sodio, **maltodextrina**, ascorbato de sodio hidróxido de potasio (regulador de acidez), cloruro de colina, **solidos de jarabe de maíz**, fosfato de magnesio, carbonato de calcio taurina, sulfato ferroso, acetato de dl-alfa tocoferol, inositol, 5'-monofosfato de uridina, pantotenato de calcio, vitamina D3, vitamina B12, 5'-monofosfato de adenosina, biotina, sulfato de magnesio, **selenito de sodio**. contiene ingredientes derivados de la leche y soya.

Leche de continuación

FORMULA A2: Solidos de jarabe de maíz, leche descremada, proteína láctea, aceite de palma, aceite de coco, aceite de soya, galacto oligosacáridos, aceite de girasol alto oleico, concentrado de proteína de suero* 1,8% polidextrosa, mezcla de aceites(ácido araquidónico(ARA) y ácido docosahexaenoico (DHA), fosfato de calcio, ascorbato de sodio, citrato de potasio, cloruro de colina, hidróxido de potasio (regulador de acidez), sulfato ferroso, cloruro de sodio, fosfato de magnesio, taurina, acetato de dl-alfa tocoferol, sulfato de zinc, inositol, 5-monofosfato de citidina, palmitato de vitamina A, 5-monofosfato de adenosina 5- monofosfato de guanosina, niacinamida, palmitato de ascorbilo (antioxidante), vitamina D3, sulfato cúprico, pantotenato de calcio, vitamina K, riboflavina, biotina, clorhidrato de piridoxina ,clorhidrato de tiamina, 5- monofosfato de uridina, L-carnitina, vitamina B12, ácido fólico, sulfato de manganeso.

FORMULA B: Leche sin grasa, ACEITES VEGETALES (aceite de girasol alto en oleico, aceite de soya, aceite de coco), Lactosa, **sacarosa**, fructooligosacáridos (FOS), MINERALES (carbonato de calcio, citrato de potasio, cloruro de sodio, hidróxido de potasio (ajuste pH), sulfato ferroso, Sulfato de zinc, cloruro de calcio, fosfato tricálcico, cloruro de magnesio, sulfato de cobre, sulfato de manganeso, selenato de sodio, yoduro de potasio), sabor artificial a vainilla, *Oligosacárido 2'-fucosilactosa (2'-FL), VITAMINAS (ácido ascórbico, palmitato de ascórbico (antioxidante), niacinamida, acetato de dl-Alfa-tocoferilo, d-pantotenato de calcio, palmitato de retinol, clorhidrato de tiamina, clorhidrato de piridoxina, riboflavina, ácido fólico, filoquinona, d-biotina, colecalciferol, cianocobalamina), lecitina de soya (emulsificante), ácido decosahexaenoico (DHA) a partir de Aceite de C. cohnii, cloruro de colina ácido láctico Bifidobacterium, taurina, bitartrato de colina, ácido araquidónico (AA) a partir de aceite de M. alpine, NUCLEOTIDOS (5'-monofosfato de adenosina, 5'-monofosfato de guanosina disódica), mezcla de tocoferoles (antioxidante) CAROTENOIDES (luteína, betacaroteno).fitomenadiona cianocobalamina

FORMULA C: suero dulce de leche, leche descremada en polvo, Mezcla de aceites vegetales (oleína de Palma, Aceite de Palmiste, Aceite de Canola baja en ácido Erúcido, Aceite de maíz y antioxidante (palmitato de ascorbiol), **Jarabe de Glucosa**, Mezcla de aceites (LC-PUFA) ((Oleína de Palma, Aceite de pescado, Aceite de Mortierella Alpina, Aceite de Girasol y Antioxidantes (Mezcla de Tocoferoles y Palmitato de Ascorbilo)), Proteína concentrada de suero de leche, Citrato de Calcio, Emulsificante (Lecitina de Soya), Vitaminas y minerales [Vitamina C (Ascorbato de Sodio), Taurina, Vitamina E (acetato de DL-Alfa Tocoferilo), Niacina (Vitamina B3), Pantotenato de Calcio (Vitamina B5), Vitamina B1 (Mononitrato de tiaminal, Vitamina B6 (clorhidrato de Piridoxina), Vitamina A (Acetato de Retinol), Vitamina B2 (Riboflavina), Yoduro de Potasio, Ácido Fólico (Folocina), Vitamina K1, (Filoquinona), D-Biotina (Vitamina B7), Vitamina D3 (Colecalciferol) y Vitamina B12 (Cianocobalaminal)], Minerales (Sulfato Ferrero, Sulfato de Zinc, y Sulfato de Cobre), Oligosacáridos (2'FL) (0,2%), Cloruro de Sodio, Probióticos (Lactobacillus rhamnosus (1x10 UFC/g) y Bifidobacterium longum (1x10 UFC/g), Nucleótidos (Uridina, Citadina, Adenosina y Guanosina). CONTIENE LECHE, CONTIENE LACTOSA, CONTIENE PRODUCTOS DERIVADOS DEL PESCADO.

FORMULA máh! : INGREDIENTES:: Leche Descremada, Lactosa, Aceites Vegetales (Aceite de 1,3-Dioleoyl 2-Palmitoyl Triglicérido (OPD), Aceite de Canola, Aceite de Maíz, Aceite de Girasol Alto Oleico, Ácido Docosahexaenoico (DHA), Ácido Araquidónico (ARA)), Concentrado de Proteína de Suero de Leche, Galacto-oligosacáridos (GOS), Fructo-oligosacáridos (FOS), Minerales (Carbonato de Calcio, Fosfato de Calcio, Fosfato Dipotásico, Fosfato de Sodio, Citrato de Potasio, Cloruro de Potasio, Cloruro de Sodio, Sulfato de Magnesio, Sulfato de Hierro, Sulfato de Zinc, Sulfato de Cobre, Sulfato de Manganeso, Yoduro de Potasio, Selenito de Sodio), Vitaminas (Acetato de Retinilo, Colecalciferol, DL-Alfa Tocoferil Acetato, Concentrado de Tocoferoles, Fitomenadiona, Ácido L-Ascórbico, Palmitato de Ascorbilo, Hidrocloruro de Tiamina, Riboflavina, Nicotinamida, D-Pantotenato Cálculo, Clorhidrato de Piridoxina, D-Biotina, Ácido Fólico, Cianocobalamina), Emulsificante (Lecitina de Soya), Cloruro de Colina, Nucleótidos (Adenosina 5-Monofosfato, Citadina 5-Monofosfato, Guanosina 5-Monofosfato, Inosina 5-Monofosfato, Uridina 5-Monofosfato), Taurina, Inositol, L-Carnitina, Bifidobacterium animalis. CONTIENE PRODUCTOS LÁCTEOS Y SOYA.

Compotas

COMPOTA A: Agua, **concentrado de manzana, azúcar**, espesante (almidón modificado) regulador de acidez (ácido cítrico)

COMPOTA máh! : (Manzana (manzana, ácido ascórbico (antioxidante)), jugo de manzana (manzana, ácido ascórbico (antioxidante) y/o conservantes de limón).

Cereales infantiles

CEREAL A: Harina de trigo, **azúcar, miel de abejas** (4%), Minerales (carbonato de calcio, fosfato Dipotásico,) vitaminas y minerales (vitamina c, fumarato ferroso, sulfato de zinc, vitamina E, niacina, Pantotenato de calcio, vitamina B1, vitamina B2, Vitamina A, vitamina B6, ácido fólico, biotina, Vitamina D3, vitamina B12, Probióticos (bifidobacterium lactis 1x10 UFC/gr) y aroma idéntico al natural (Vainillina).

CEREAL máh! Harina de Arroz Orgánica Parcialmente Hidrolizada (96%), Minerales (Carbonato de Calcio, Fosfato Dicalcico, Fumarato Ferroso), Vitaminas (Vitamina A, Vitamina B1, Vitamina B2, Niacina), Enzimas (Alfa Amilasa, Amilogucosidasa). SIN ADITIVOS, NO

Acompañándote en su Crecimiento Feliz!

www.mah.com

