



EL AZÚCAR

por Carlos Souto. Técnico Superior en Dietética

El azúcar es un hidrato de carbono compuesto por dos monosacáridos fructosa y glucosa (que forma disacárido denominado sacarosa) y que se obtiene de la caña de azúcar o remolacha y que se emplea como edulcorante en la industria alimentaria (azúcar añadido) y para la elaboración de numerosos platos y postres.

Si bien es cierto que se obtiene el mismo aporte de azúcar o hidratos de carbono de un azúcar de mesa que de un azúcar ecológico, existen gran diferencias que convierten al azúcar ecológico en una opción mucho más saludable:



VENTAJAS DEL AZÚCAR NATURAL

por Carlos Souto. Técnico Superior en Dietética

1. Naturaleza: el azúcar de mesa o blanco es sometido a un refinado, que es un proceso químico (adición de agentes químicos) que maximiza la obtención de azúcar de las cañas de azúcar, mientras que los diferentes tipos de azúcar ecológico se obtienen de forma natural sin someterse a procesos químicos.

2. Presencia de vitaminas y minerales: durante el proceso de refinamiento del azúcar, las vitaminas y minerales desaparecen, por lo que deja de tener tanto valor nutritivo, sobre todo, en comparación a otros azúcares ecológicos como puede ser el de panela, mascobado o de coco que si que conservan estas propiedades nutritivas aportando numerosas vitaminas (A, B, C, D Y E) aunque en muy baja cantidad y minerales como: el calcio (81mg/100g), magnesio (80mg/100g) o fósforo (68mg/100g).

3. Glucosa en sangre: el azúcar blanco refinado tiene un alto índice glucémico, esto es, un valor numérico que se asigna a cada alimento que nos indica la capacidad de ese alimento para subir la glucosa en sangre (glucemia). Aunque el valor a tener en cuenta siempre es la carga glucémica total, ya que aunque tomemos un alimento con un índice glucémico bajo, si tomamos mucha cantidad tendrá el mismo efecto que si tomamos una menor cantidad de un alimento con un IG más alto. Aún así el azúcar en general sea ecológico o no tiene IG elevados. Tener la glucemia elevada habitualmente hará que nuestro organismo precise de insulina para metabolizarla, a mayor glucosa, el cuerpo tendrá que generar una mayor insulina y se puede llegar al punto de generar una resistencia a la insulina (lo que se conoce como diabetes tipo 2). Los azúcares ecológicos obtenidos de forma natural presentan índices glucémicos más bajos que el azúcar de mesa o el tradicional.

AZÚCAR DE COCO

por Carlos Souto. Técnico Superior en Dietética

Es un azúcar que se extrae de la savia del tallo de la planta cocotera a la que se somete a altas temperaturas para evaporar la mayoría del agua de la savia y obtener una especie de jarabe de savia que se puede cristalizar para conseguir el azúcar de coco que se comercializa en las tiendas. Es la mejor alternativa al azúcar blanco sin tener en cuenta los edulcorantes no calóricos naturales como la stevia. Además de tener el mismo poder endulzante que el azúcar blanco tiene una mayor cantidad de agua (menor cantidad de azúcar en contraposición) y tiene un Ig menor que la mayoría de azúcares del mercado (en torno a 55, que se clasificaría como medio-alto).



CONCLUSIÓN

Los azúcares ecológicos son una mejor alternativa para realizar postres o emplearlos como endulzantes, pero con un consumo moderado, ya que aunque sean mejores que el azúcar blanco, en exceso sigue siendo perjudicial.