

RODEADOS DE AZÚCAR

Por Luigi Gratton, M.D., M.P.H.

Siempre animo a mis pacientes a que cuando hagan sus compras eviten el azúcar y mejor busquen proteína. Como vivimos en una sociedad abundante en carbohidratos, no es siempre fácil encontrar alimentos sanos con pocas calorías, los cuales generalmente son costosos y tienen una vida de anaquel corta. Esto queda de manifiesto sobre todo cuando viajamos. Ya sea en el aeropuerto o en una estación de gasolina, los alimentos altos en proteína y bajos en azúcar son difíciles de encontrar. La próxima vez que entre a una estación de gasolina, un expendio de comida o fuente de sodas en el aeropuerto, mire a su alrededor. Verá muchas frituras, dulces, galletas, donas, panecillos y muchos refrescos gaseosos. Casi siempre, la única proteína que ofrecen es carne seca, almendras y leche. Ahora las barras de proteína se ponen de moda, pero no de manera muy extensa. El problema con consumir estos alimentos azucarados es que contienen calorías vacías. Hay que hacer que las calorías valgan, y el azúcar no ayuda gran cosa. Los alimentos empacados con alto contenido de azúcar generalmente no son muy densos en nutrientes.

La proteína es el nutriente de interés para la mayoría de las dietas actuales. En los años 1980, imperaba la dieta alta en carbohidratos, pero este régimen ha resultado dañino para la mayoría de las personas. Recuerde: sí necesitamos carbohidratos –son como el combustible con que llenamos el tanque de nuestro automóvil– pero a menos que usted esté entrenando para un maratón, no necesitará tantos. Generalmente, alrededor de 40 a 50 por ciento de sus calorías diarias pueden provenir de los carbohidratos. En una dieta de 2,000 calorías al día, esto se traduce en aproximadamente 800 a 1,000 calorías, que a su vez podría equivaler al típico desayuno occidental de un café latte grande y un panecillo (muffin). Así, ya para las 10 a.m. usted ya consumió todos los carbohidratos que necesitará en el día. Ahora imagine que le agrega algo de pizza, una hamburguesa y un refresco, un café a media tarde, una bolsa de frituras y luego tal vez algo de pan con la cena. No es difícil acumular rápidamente 4,000 calorías. Eliminar los carbohidratos de la dieta es la base de la mayoría, si no es que de todas, las dietas populares en la actualidad.

La idea de una dieta baja en grasa ha cambiado. Ahora una alimentación rica en grasas saludables –como las monoinsaturadas de las nueces, el aguacate (palta) y aceite de oliva, así como las grasas poliinsaturadas del aceite de pescado y de linaza– han cobrado popularidad. El porcentaje de la proteína en la dieta puede variar ampliamente, pero la mayoría de los expertos lo ubican alrededor de 30 por ciento.

LA VERDAD SOBRE EL AZÚCAR

Por Susan Bowerman, M.S., R.D., C.S.S.D.

Diga la palabra “azúcar” y la mayoría de las personas se imaginarán ese familiar material blanco y granular que muchos de nosotros tenemos en la azucarera en casa. ¿Pero qué es el azúcar exactamente?

El azúcar de mesa es tan sólo una de las formas de este alimento que consumimos en nuestra dieta. Los azúcares son carbohidratos, y existen naturalmente de diferentes formas y en toda clase de comida. El azúcar granulado que usted espolvorea en su cereal se llama sacarosa, y se produce fundamentalmente extrayendo el azúcar de remolachas o caña de azúcar, aunque se halla presente en muchos otros alimentos vegetales también. El azúcar primario de las frutas se llama fructosa. Además el azúcar ocurre naturalmente en la leche con el nombre de lactosa. Cuando usted consume una fruta, un vegetal o producto lácteo no puede evitar ingerir el azúcar natural contenido en estos alimentos.

Finalmente, todos los azúcares terminan en el torrente sanguíneo en forma de glucosa, que constituye la forma de azúcar preferida por nuestro organismo para usar como energía. Los azúcares en los alimentos terminan como glucosa en la sangre, así también los productos finales de la digestión de todos los alimentos ricos en carbohidratos como las frutas, verduras y almidones.

La inquietud por la ingesta de azúcar proveniente de azúcares agregados (no de los que ocurren en forma natural) principalmente tiene que ver con el hecho de que se les considera “calorías vacías” –es decir, el azúcar provee calorías (que el cuerpo usa como energía) pero no así vitaminas o minerales. De manera que si usted come muchos alimentos azucarados, en lugar de otras opciones más sanas, se estará privando de recibir las vitaminas, minerales, fibra y saludables fitonutrientes que contienen los alimentos naturales ricos en carbohidratos.

Comemos mucho azúcar; hasta en alimentos que no saben dulces. Además de los productos obvios como los refrescos, las bebidas de fruta, los cereales endulzados y los postres, de una manera u otra, el azúcar se introduce en condimentos, sopas, panes y hasta en sabrosos bocadillos como las botanas fritas. El peligro principal para la salud de comer demasiado azúcar son las caries dentales. La bacteria que habita en su boca puede convertir los azúcares en un ácido que puede destruir el esmalte de los dientes. Los alimentos dulces y pegajosos, como las golosinas de fruta o las gomitas, son particularmente un problema, ya que el azúcar permanece en contacto con los dientes.

LA VERDAD SOBRE EL AZÚCAR (CONTINÚA)

¿Engorda el azúcar? Por supuesto que el azúcar agrega calorías adicionales a la dieta, y éstas significan peso adicional. La mayoría de los estudios se han concentrado en el consumo de refrescos gaseosos, y varias investigaciones han concluido que a medida que aumente el consumo de los refrescos, aumentará también el riesgo de obesidad. Parte del problema con las bebidas es que no nos sacian, así que llegamos a consumir muchas calorías con estos dulces líquidos y encima tenemos que comer alimentos sólidos normales para satisfacernos.

La otra cuestión es que muchos de los alimentos con alto contenido de azúcares agregados, también contienen muchas grasas y calorías: los pasteles, la repostería, el helado y las barras de chocolate son sólo algunos de los alimentos dulces repletos de grasa y calorías que comemos. La industria alimentaria responde con gusto a la inclinación por los dulces en EUA. El azúcar es económico y aporta mucho sabor a los alimentos. Para poder saber cuanto azúcar está comiendo, es importante conocer las muchas formas de azúcar que se adicionan a los alimentos. Al leer la etiqueta, usted podría no darse cuenta de cuanto azúcar contiene un alimento en realidad.

En seguida, apuntamos otras formas de azúcar que usted podría encontrar en una etiqueta: sacarosa, fructosa, glucosa, dextrosa, lactosa, maltosa, azúcar invertido, azúcar crudo, azúcar turbinado, azúcar mascabado, azúcar de caña, jarabe de arroz, jugo de fruta concentrado, azúcar pulverizado, maltodextrina, jarabe de maíz, jarabe de maíz alto en fructosa, miel, jarabe de arce y melaza.

Un cereal popular para el desayuno que se comercializa para niños contiene estos ingredientes: maíz, azúcar, jarabe de maíz, almidón de maíz modificado, aceite de canola aceite y jarabe de maíz alto en fructosa, seguido por algunas vitaminas, minerales, colorantes y sabores artificiales. Este cereal constituye poco más que un tazón de azúcar, aceite y almidón.

Cuando se lee la etiqueta de un alimento, el contenido de azúcar aparece (en gramos por porción) justo debajo del listado de carbohidratos totales. Pero esto incluye todos los azúcares en el alimento –incluyendo los naturales– de manera que puede resultar engañoso. Por ejemplo, un cereal de salvado sin azúcar adicionado, pero sí con uva pasa podría parecer contener tanto azúcar como un azucarado cereal infantil. Empero, hay una gran diferencia en el valor nutritivo de ambos alimentos, uno podría contener únicamente el azúcar natural de la fruta, mientras que el infantil tendrá todo el azúcar adicional.

¿Cómo puede usted reducir su ingesta de azúcar? Trate de consumir azúcares naturales; principalmente de fruta fresca y entera.

- Los jugos de fruta, incluso los 100 por ciento de fruta, contienen azúcar completamente natural, pero con muchas calorías. Es mejor evitar las bebidas con muchas calorías, incluyendo los jugos de fruta, los refrescos gaseosos, la limonada y otras bebidas endulzadas. Aprenda a disfrutar del sabor natural de su té helado, en lugar del sabor del azúcar que vierte al vaso.
- En lugar de agregar jarabe o miel a alimentos como los waffles o hotcakes, pruebe adicionarlos con fruta fresca en rebanadas y una medida de yogurt de vainilla.
- Busque cereales integrales sin los azúcares adicionales, y compléméntelos con rebanadas de banana, bayas o la fruta que le agrade. Esto aplica tanto para los cereales fríos como los calientes. La avena sabe deliciosa combinada con una banana machacada para endulzarla.
- Tenga a la mano bocadillos sanos, como frutas enteras, verduras partidas, galletas integrales, yogurt y queso bajos en grasas, para que no caiga en la tentación de comer dulces.
- Ayude a sus hijos a desarrollar hábitos más saludables. Si tienen edad suficiente para leer etiquetas, déles una lista de todos los nombres del azúcar y pídeles que se conviertan en “detectives del azúcar”. Les divertirá encontrar las fuentes ocultas de azúcar en los alimentos, y contribuirá a educarlos acerca de todo el azúcar que se agrega, algunas veces donde menos lo espera.
- En lugar de repostería como postre, pruebe fruta fresca con un poco de jarabe de chocolate. Un truco magnífico es tomar plátanos maduras, pelarlas y colocarlas en una charola recubierta de papel aluminio en el congelador. Las plátanos congeladas saben igual que el helado y satisfarán su antojo de dulce por un número significativamente menor de calorías.
- Si usted rutinariamente agrega azúcar a los cereales, bebidas y fruta, trate de reducir gradualmente la cantidad. Tal vez no conozca el verdadero sabor de estos alimentos porque lo ha “enmascarado” con azúcar. La fruta fresca de temporada debe ser deliciosamente dulce; no hay necesidad de agregarle azúcar.

CONTROLANDO EL AZÚCAR EN LOS NIÑOS

Por Luigi Gratton, M.D., M.P.H.

El azúcar es una fuente tanto de energía como de placer a corto plazo. Pero la realidad es que hoy en día, ¡los niños se están sobrecargando de azúcar! De acuerdo con un estudio publicado en el Diario de la Asociación Dietética Americana (Journal of the American Dietetic Association), los niños están consumiendo una cantidad asombrosa de 29 cucharaditas de azúcar refinada por día. Este sobreconsumo de azúcar está causando una variedad de problemas de salud.

Actualmente, una tercera parte de los niños y adolescentes del país tienen sobrepeso u obesidad, y una dieta alta en azúcar es frecuentemente la causa. El azúcar puede dificultar el proceso de mejora de nutrición porque los niveles de insulina están constantemente altos y esto hace que el organismo almacene el exceso de carbohidratos como grasa. El azúcar también puede suprimir al sistema inmunológico, provocar caries dentales e incluso conducir a la diabetes. Es más, demasiado azúcar también puede dar lugar a altos y bajos niveles de energía.

ALTOS Y BAJOS NIVELES DE ENERGÍA

Después de consumir azúcar, los niños experimentan una rápida elevación de adrenalina, una hormona estimulante que causa hiperactividad. De hecho, un estudio reciente de la Escuela de Medicina de la Universidad Yale, reveló que cuando los niños ingieren azúcar se libera el doble de adrenalina al torrente sanguíneo que en el caso de los adultos. Los niños luego sienten una tremenda caída, ya que los azúcares refinados se descomponen rápidamente en el cuerpo dejándolos cansados, irritables y sin poder concentrarse.

LOS CULPABLES

Entonces, ¿qué alimentos contienen la mayor cantidad de calorías del azúcar? Todo comienza con el desayuno. El azúcar constituye más de la tercera parte del peso de los cereales infantiles. Estos contienen un 52 por ciento más azúcar que los cereales para adultos, y menos proteína y fibra.

Otro motivo de preocupación grande son las sodas endulzadas. Representan la mayor fuente de azúcar agregada a las dietas diarias de los niños estadounidenses. Cada 12 onzas de una bebida carbonatada contiene el equivalente de 10 cucharaditas de azúcar y 150 calorías. Las bebidas con sabor a jugo de frutas no son mucho mejores. A menudo contienen tanto azúcar como las bebidas carbonatadas, y también suelen contener calorías y pocos nutrientes de valor.

Entonces, en lugar de dar a su hijo cereales y bebidas repletas de azúcar, ofrézcales alternativas más sanas como la fruta. Es un bocadillo naturalmente saludable, y contiene además la fibra y las vitaminas que los niños necesitan.