



Fecha: 24/04/2017
Fuente: LA TERCERA - STGO-CHILE
Pag: 2
Art: 2
Título: LA APUESTA HACIA LO NATURAL

Tamaño: 26,8x24,7
Cm2: 662

Tiraje: 87.000
Lectoría: 298.000
Tono: No Definido

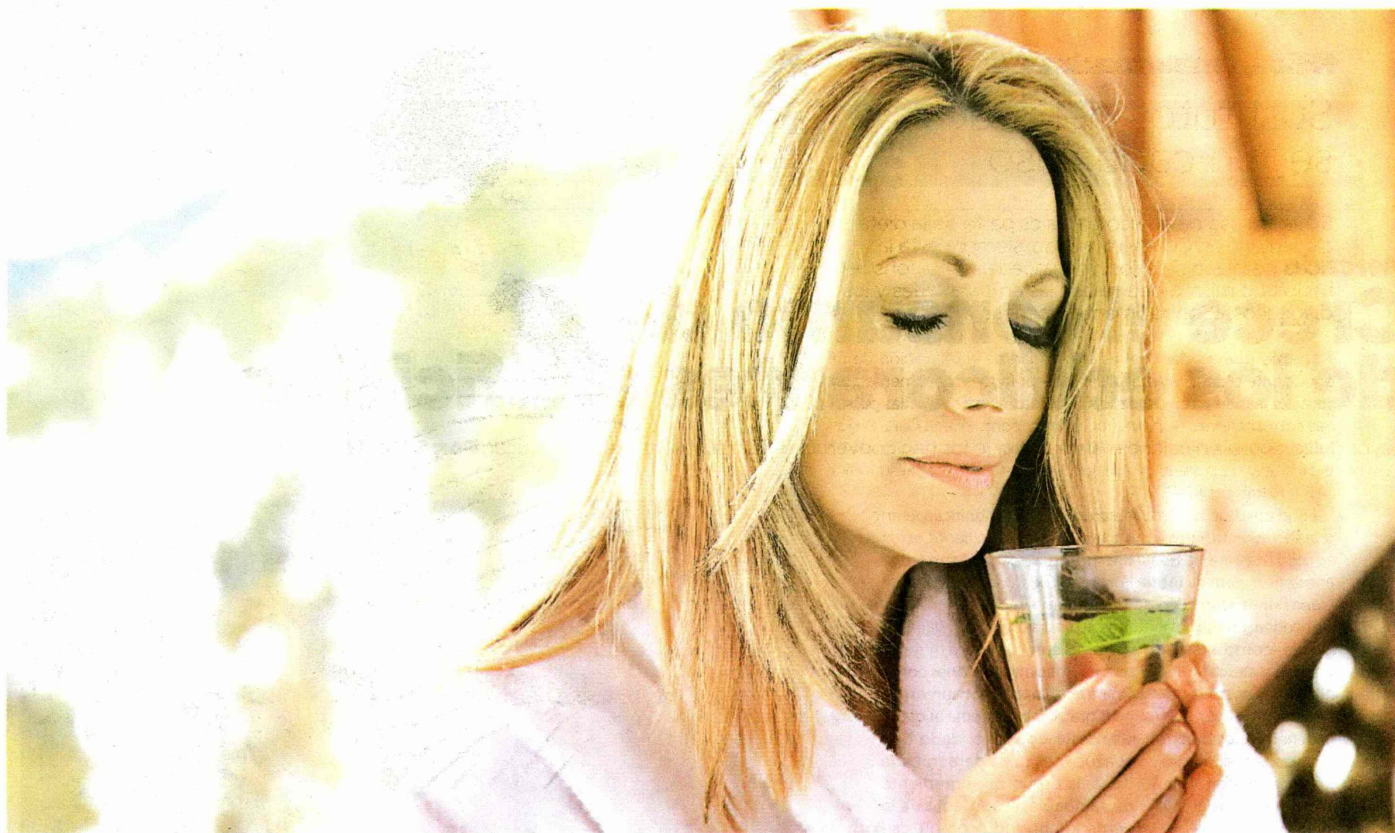


Foto: Getty Images

Innovación y consumo

La apuesta hacia lo natural

Cada vez son más quienes han decidido reemplazar el azúcar por endulzantes artificiales. Y es que en un mundo donde la obesidad y el sobrepeso van en aumento, éstos han sido una pieza clave en la dieta y alimentación de la sociedad. ¿Qué ofrece el mercado y cuál es la tendencia? Aquí las respuestas.

Por: Paula Reyes



Fecha: 24/04/2017
 Fuente: LA TERCERA - STGO-CHILE
 Pag: 2
 Art: 3
 Título: LA APUESTA HACIA LO NATURAL

Tamaño: 19,6x15
 Cm2: 294,1

Tiraje: 87.000
 Lectoría: 298.000
 Tono: No Definido



Hoy, ya no es tema si los endulzantes son inocuos o si hay dudas respecto de su consumo. De hecho, los edulcorantes están aprobados para su consumo por la Administración de Alimentos y Medicamentos de Estados Unidos (U.S. Food and Drug Administration – FDA), y en nuestro país, por el Reglamento Sanitario de Alimentos del Ministerio de Salud. La pregunta hoy va de la mano de las preferencias y gustos de los consumidores, en un mercado cada vez más amplio y diverso para ellos.

Según el Instituto de Nutrición y Tecnología de los Alimentos de la Universidad de Chile (INTA), los edulcorantes son "sustancias que se utilizan para entregar sabor dulce a preparaciones y productos y que mayormente son elementos de tipo artificial". Se clasifican en nutritivos o calóricos (sirbitol, manitol, xilitol, etc.) y no nutritivos o no calóricos (sucralosa, aspartamo, aculsulfame de potasio, ciclamato, sacarina, stevia), diferenciándose ambos en que los primeros aportan 4 kilocalorías por gramo, mientras los edulcorantes no calóricos aportan 0 kilocalorías.

Chile lidera el consumo de edulcorantes en Latinoamérica, según cifras del Colegio de Nutricionistas Universitarios de Chile. Por lo mismo, "la tendencia es a un aumento en su utilización, tanto en la industria alimentaria como también en forma personal, a través de la inclusión en diversos alimentos, como también en reemplazo directo del azúcar", afirma Carla Reyes, directora de la

Escuela de Nutrición y Dietética de Universidad de Las Américas.

Durante la II Jornada de Actualización en Edulcorantes No Calóricos, que se realizó en junio de 2016 en la Universidad San Sebastián, se analizaron las últimas tendencias y novedades en este campo, concluyendo que lo que se viene son edulcorantes de origen natural, es decir, proteínas extraídas directamente de las plantas, mayoritariamente de África y China.

Atrás van quedando la sacarina, el nutrasweet o el aspartamo, dando paso a productos como la taumatina o la stevia, esta última encabezando la lista. Pero también hay novedades como la miraculina o también llamada "fruta milagrosa", que se dice es hasta tres mil veces más dulce que el azúcar, y la brazzeina, que endulzaría 19 mil veces más. "Se han ido conociendo, en los últimos años además, nuevos productos que se utilizan solos o en conjunto con la stevia o la sucralosa, como la tagatosa, taumatina, neotamo, entre otros, siendo el Luo Han Guo, un edulcorante proveniente de un fruto del sur de China, que podría comenzar a ser muy difundido en Chile", agrega Carla Reyes.

Sea cual sea el edulcorante de preferencia, lo importante y que recomiendan los expertos, es que se consuman dentro de una dieta y estilo de vida saludables y que no supere la Ingesta Diaria Admisibles (IDA). "No hay una indicación de no consumo, hoy los edulcorantes vendidos en Chile son inocuos para la salud. Lo importante es respe-

tar la Ingesta Diaria Admisibles, que es un cuadro que indica la cantidad de edulcorante a consumir por kilogramo de peso de una persona", puntualiza la directora de la Escuela de Nutrición y Dietética de Universidad de Las Américas.

Las opciones más usadas

Hace unas décadas, el endulzante estrella era la sacarina. Hoy, es el menos utilizado de todos, ya que se ha ido evolucionando hacia un sabor cada vez más natural y más parecido al azúcar. Las opciones son variadas y su consumo depende exclusivamente del gusto y preferencia personal de los usuarios.

Los más utilizados hoy son:

- **Sacarina:** descubierto en 1879 y su IDA es de 0-5 mg. por kilo, es decir, 350 mg. para un adulto de 60 kilos.

- **Stevia:** descubierta en 1887, la stevia es una planta de origen uruguayo, cuyas hojas tiene poder endulzante. Su IDA es de 0-4 mg. por kilo, es decir, 240 mg. para un adulto de 60 kilos.

- **Sucralosa:** se descubrió en 1976, y es fabricado por un proceso químico que adiciona elementos como el flúor, cromo, cloro, yodo, bromo y astato, conocido como halogenación selectiva. Su IDA es de 0-15 mg. por kilo, es decir, 900 mg. para un adulto de 60 kilos.

- **Aspartamo:** edulcorante derivado de dos aminoácidos: el ácido aspártico y la fenilalanina. Su IDA es de 0-40 mg. por kilo, es decir, 2.400 mg. para un adulto de 60 kilos.



Fecha: 24/04/2017
Fuente: LA TERCERA - STGO-CHILE
Pag: 3
Art: 2
Título: LA APUESTA HACIA LO NATURAL

Tamaño: 14,4x9,1
Cm2: 130,4

Tiraje: 87.000
Lectoría: 298.000
Tono: No Definido

Algunas cifras

Un estudio realizado por Daily Foods, en conjunto con e-Press Research, sobre consumo de azúcar y uso de edulcorantes en nuestro país, arrojó las siguientes cifras relevantes:

- 7 de cada 10 hogares en Chile consume endulzantes.
- 52% de los encuestados cree que el consumo de azúcar no es necesario.
- 69% consume algún tipo de endulzante; de este porcentaje, 46,7% lo hace para mantenerse en forma.
- Del total de encuestados con hijos, 62% les da a consumir productos elaborados con endulzantes.
- ¿Los más demandados? Stevia (59,7%), Sucralosa (31,6%). En la misma línea, 76% del total de encuestados considera que la stevia es el edulcorante más saludable.

Chile lidera el consumo de edulcorantes en Latinoamérica, según cifras del Colegio de Nutricionistas Universitarios de Chile. Por lo mismo, “la tendencia es a un aumento en su utilización, tanto en la industria alimentaria como también en forma personal”.

Carla Reyes, **directora de la Escuela de Nutrición y Dietética de Universidad de Las Américas.**



Fecha: 24/04/2017
 Fuente: LA TERCERA - STGO-CHILE
 Pag: 3
 Art: 3
 Título: LA APUESTA HACIA LO NATURAL

Tamaño: 24,4x33,1
 Cm2: 809,1

Tiraje: 87.000
 Lectoría: 298.000
 Tono: No Definido

Niños, embarazadas y diabéticos

Sustitutos del azúcar según cada caso

Si bien el uso de edulcorantes es parte de la dieta alimentaria en Chile y el mundo, siempre está la duda instalada de si los niños pueden o no consumirlos. Lo mismo ocurre con las embarazadas y los diabéticos. ¿Son realmente inocuos?

No hay que olvidar cuál es la finalidad de la utilización de un endulzante o edulcorante: al ser incorporado en la alimentación, se suple la utilización del azúcar, idealmente para aquellas personas con problemas de peso. Por lo tanto, como afirma Carla Reyes, "en el caso de niños, debe estar asociado a una indicación de un profesional de la salud", y por supuesto estar dentro de su Índice Diario Admisible (IDA).

En el caso de las embarazadas, no hay estudios que indiquen que los edulcorantes sean dañinos para la salud de la mujer, en aquellos casos de diabetes gestacional, obesidad o sobrepeso, sin embargo, se puede recomendar la utilización reducida y en reemplazo del azúcar. El único edulcorante que no se recomienda es la sacarina, principalmente por su acumulación y por estudios que indican que traspasa la placenta.

Para los diabéticos, en cambio, es completamente recomendable en todos sus formatos, ya que ellos no pueden utilizar el azúcar común o de mesa y su reemplazo por edulcorante se encuentra avalado por los profesionales de la salud.



Foto: LatinStock

¿CÓMO ELEGIR EL MEJOR ENDULZANTE?

Antes de tomar una decisión, es bueno tener presente lo siguiente:

- Aporte calórico, según nutritivos y no nutritivos.
- Edad del consumidor y estado de salud.
- Grado de refinación.
- Sabor y dulzor (hay algunos que endulzan demasiado).
- Si resisten o no el calor (para cocinar).
- Elegir aquellos que no alteran la glicemia, específicamente para el caso de los diabéticos.
- Idealmente, ir eliminando la necesidad de endulzar, disfrutando los alimentos en su estado más puro y natural.

