

“TRANQUILA, YO YA COMO SIN AZÚCAR...”

Ésta es una frase que diariamente escuchamos en la consulta: estamos contentos al poner sólo medio sobre de azúcar al café, nos comemos el yogur con azúcar moreno o tomamos la leche con cacao soluble o las infusiones con sacarina o estevia. Pero continuamos teniendo esa necesidad de dulce, sin aceptar el amargo del café, el ácido del yogur o el sabor original de la leche o la infusión.

“Comer absolutamente sin azúcar” no sería fácil ni recomendable a nivel poblacional pues hay alimentos que son una buena fuente de energía, vitaminas, minerales y fibra, y que contienen azúcar propio de forma natural (las frutas, la fruta deshidratada, algunos vegetales, los lácteos, o bien los cereales, los tubérculos o las legumbres una vez digeridos). Por lo tanto, no sería del todo correcto utilizar esta expresión.

Lo que tenemos que rectificar es comer sin azúcar añadido. Y tenemos que insistir, ya que el azúcar de por sí es una fuente de energía sin vitaminas ni minerales, lo que se conoce como calorías vacías. Hacemos referencia a reducir el azúcar de mesa (sea blanco o moreno), y a todos los productos que lo contienen como resultado de ser añadido industrialmente. Hablamos de galletas, bollería, cereales de desayuno, zumos, refrescos, bebidas vegetales azucaradas, yogures azucarados o batidos lácteos, salsas o precocinados. Y no sólo el “azúcar” como tal, sino sus “sustitutos más industriales y peor vistos” como los polioles, la maltodextrina, la glucosa, la fructosa, el sirope de maíz... o los “sustitutos naturales” que acostumbramos a tener como buenas alternativas, como la miel, el sirope de agave, de arce o de manzana, el azúcar de abedul, la panela... que no nos engañemos, también son azúcares.



Actualmente vivimos en una sociedad industrializada, de decisiones rápidas. Donde comprar alimentos envasados, fáciles de llevar y sin necesidad de cocinar se ha convertido en una prioridad, y por consiguiente recorreremos a ellos, sea en tiendas del barrio de más confianza o en supermercados de más practicidad. Los términos “*bio*”, “*eco*”, “*oferta*”, “*sin azúcar*” nos atraen por salud o por dinero. Pero no dejan de ser productos y todos, des del más industrial al más casero, tienen o deberían tener una lista de ingredientes. Pero ¿distinguimos los ingredientes propios del alimento y los añadidos a parte? ¿Sabemos leer bien el azúcar que tiene?

La mejor y más práctica solución, y volvemos al inicio del artículo, basar la dieta en alimentos. Sin manipular. Sin azucarar (y sin edulcorar, que eso requiere un artículo aparte). Y recuperemos el placer de saber qué sabor tiene de forma original.

