

Preguntas Frecuentes Acerca del Azúcar

¿Es más saludable el agua de botella que el agua de la llave?

No necesariamente. Una evaluación de cuatro años de la industria de agua embotellada concluyó que el hecho de que agua salga de una botella no es garantía de que sea más limpia o más segura que el agua de la llave. De hecho, alrededor del 25 por ciento o más de agua embotellada es en realidad agua de la llave--a veces se le da más tratamiento y a veces no. Además, el agua embotellada no es tan rigurosamente regulada como el agua de la llave y ---a diferencia del agua de la llave---a menudo carece de fluoruro, lo cual es esencial para la salud dental. Finalmente, el agua de botella vale muchísimo más que el agua que sale de la llave. Según el Distrito Municipal de Utilidades del Este de la Bahía (EBMUD singlas en inglés) nuestra agua de llave es considerada segura y no requiere más filtración o purificación.

¿Es mejor la soda de dieta que la soda regular?

La soda de dieta no contiene el azúcar ni las calorías que contiene la soda regular pero aún así, no es considerada una bebida alternativa saludable. Aunque la mayoría de los edulcorantes artificiales usados en las sodas de dietas son considerados seguros (lea más adelante), las sodas de dieta, como las sodas regulares, no proveen ningún valor nutritivo y también contienen ácido fosfórico, un ingrediente que podría aumentar el riesgo de pérdida ósea en la vejez.

¿Son seguros los edulcorantes artificiales?

Los edulcorantes artificiales son comúnmente usados para reducir o reemplazar el azúcar en alimentos y bebidas mientras que a la vez mantienen el sabor y reducen las calorías. Con fundamento en años de investigación, la Administración de Drogas y Alimentos y otras entidades al nivel global han encontrado que la mayoría de edulcorantes artificiales son seguros. Los edulcorantes comunes son: Equal o Nutrasweet (aspartame) en el paquete azul, Splenda (sucralose) en el paquete amarillo y Sweet N Low (saccharin) en el paquete rozado.

¿Es un problema el jarabe de maíz alto en fructosa usado para endulzar las gaseosas y otras bebidas?

A comienzos de la década de los 80 el jarabe de maíz alto en fructosa inundó el surtido de alimentos Americano, alrededor del mismo tiempo que los índices de obesidad empezaron a crecer sin precedente. Algunos investigadores creen que el jarabe de maíz alto en fructosa podrá tener diferentes efectos metabólicos en el cuerpo que otros azúcares y como resultado, los edulcorantes de maíz son acusados de ser contribuyentes importantes a la epidemia de obesidad de la nación. Sin embargo, la mayoría de expertos creen que el verdadero problema del jarabe de maíz es que es un azúcar sumamente barato y siempre presente. El jarabe de maíz alto en fructosa ha invadido el surtido de alimentos y lo estamos consumiendo demasiado en manera de calorías vacías y peor aun, las porciones siguen aumentando.

Las bebidas energéticas ¿son una opción saludable?

La industria de bebidas creó el termino “Bebidas Energéticas”. Las bebidas energéticas no son consideradas saludables por que contienen cantidades extremadamente altas de azúcar y cafeína, con algunas vitaminas y hierbas. Red Bull y Rockstar son ejemplos de bebidas energéticas. No se recomiendan estas bebidas para niños y adolescentes por que pueden elevar la presión arterial.

¿Es la miel más saludable que el azúcar?

La miel no es más saludable que el azúcar por que los dos dulcificantes son hechos de las mismas dos moléculas de azúcar, y ambas contienen casi la misma cantidad de calorías por porción.



Servicios de Nutrición • 3600 Telegraph Ave. Oakland, CA 94609 • 510-595-6454 • www.healthylivingforlife.org

Para importante información nutricional, visite www.campeonesdelcambio.net. Para información sobre las estampillas de comida, llame al 877-847-3663. Financiado por el Supplemental Nutrition Assistance Program del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, un proveedor y empleador que ofrece oportunidades equitativas. Departamento de Salud Pública de California.

¿Impacta la salud el agua mineral con gas?

Si se consume en altas cantidades (seis porciones o más al día) el ácido fosfórico usado para añadirle el gas a las bebidas puede reducir los niveles de calcio y conducir a un riesgo más alto de pérdida ósea. Sin embargo, tomadas en moderación, el gas no impacta la salud.

¿Son opciones saludables las bebidas deportivas, las bebidas que reemplazan los electrolitos y aguas con vitaminas?

Las bebidas deportivas y bebidas que reemplazan los electrolitos pueden ser opciones saludables para personas que participan en eventos de resistencia para aumentar el ingreso de líquido, reemplazar los electrolitos y proveer energía. Sin embargo, la mayoría de gente no necesita las bebidas deportivas por que el consumo de alimentos y bebidas regulares son suficientes para reemplazar los electrolitos y las vitaminas perdidas durante actividad física moderada. Las aguas con vitaminas se hacen con agua destilada, fructosa, electrolitos y vitaminas y algunas variedades contienen cafeína. Al igual que las bebidas deportivas y bebidas que reemplazan los electrolitos, las aguas con vitaminas no son malas para la salud, pero pueden ser costosas e innecesarias si uno consume una dieta bien balanceada y se mantiene bien hidratado.

¿Cuál es la diferencia entre el azúcar en dulces y el azúcar en fruta?

Hay una distinción muy importante entre el azúcar en dulces y el azúcar en frutas. Las comidas como los dulces tienen un alto contenido de *azúcar añadido*— lo cual se refiere a cualquier tipo de azúcar que ha sido agregado durante el procesamiento de una bebida o comida—y estas comidas proveen calorías vacías—lo cual quiere decir que tienen pocos nutrientes pero muchas calorías. Las frutas también contienen azúcar, a diferencia de los dulces, el azúcar en las frutas ocurre naturalmente (ya forma parte del alimento) y contiene nutrientes (vitaminas, minerales, fibra, etcétera) que son una parte importante de una dieta saludable.

¿Por que es tan alto el contenido de azúcar en las comidas bajas en grasa?

En las comidas bajas en grasa o sin grasa, los fabricantes a menudo reemplazan la grasa con azúcar para mantener el sabor del producto y su textura. Según estudios recientes, las personas que comen alimentos bajos en grasa de hecho están consumiendo un 28% más en calorías.

¿Puede el azúcar causar diabetes?

La diabetes no es causada directamente por el consumo excesivo de azúcar. Son muchos los factores involucrados en el desarrollo de la diabetes, algunos incluyen, la genética, el tener sobre peso y la falta de ejercicio. El consumo excesivo de azúcar podría contribuir al aumento de peso lo cual puede a su vez contribuir al desarrollo de la diabetes.

La siguiente información proviene de la Carta de Bienestar de Febrero del 2007 de la Universidad de California en Berkeley.

¿Cómo se compara el jugo a la soda?

Las bebidas de 100% de jugo de fruta podrán tener tantas calorías como las sodas y otras bebidas azucaradas, pero también contienen vitaminas, minerales, fitoquímicos y algo de fibra. Es mejor limitar el consumo de jugo de fruta y en su lugar consumir más frutas enteras por que estas retienen todos sus nutrientes y llenan más que el jugo.

¿Engordan las sodas?

Las sodas regulares que no son de dieta y otras bebidas azucaradas contribuyen al aumento de peso y al crecimiento de la epidemia de obesidad. Las sodas contienen alrededor de 140 a 150 calorías (todas del azúcar) en una lata de 12 onzas. Al agregar solamente una lata de soda al día a su dieta regular, si todo lo demás sigue igual, la persona promedio aumentara 15 libras en un año. Incluso para aquellas personas que no se preocupan por su peso no hay razón alguna por que llenarse de calorías vacías de las sodas.

¿Daña los dientes las sodas?

Todas las comidas azucaradas, incluyendo las sodas, pueden causar caries dentales, especialmente si son consumidas frecuentemente y sin el cepillado de dientes con regularidad.