

Bebidas sin azúcar: ¿son necesarias o es una nueva moda?

Desde hace ya un tiempo vemos muchos artículos sobre [alimentación](#). Se escribe sobre este tema en la web, en revistas... Nos preocupa lo que comemos. Comer mal puede tener [consecuencias en el futuro](#). Ahora está de moda todo lo “saludable”. Hay que tener información fiable para poder tomar las decisiones adecuadas.

El azúcar en nuestra alimentación

[El azúcar](#) está en el “punto de mira”. El sabor dulce nos gusta. Desde el nacimiento mostramos preferencia por este sabor. Cuando crecemos y descubrimos otros sabores esa preferencia pierde intensidad. Consumir azúcar en grandes cantidades se relaciona con [la obesidad](#) de forma muy directa. La Organización Mundial de la Salud (OMS) es muy clara al afirmar que considera la obesidad como una epidemia en nuestros días. También hay otros problemas en nuestra salud relacionados con un exceso de azúcar como la [diabetes](#), [caries](#) y [enfermedades cardiovasculares](#).

Se sabe que tomamos mucho azúcar en nuestra dieta. El azúcar en los [alimentos preparados](#) como salsas y bebidas puede estar de forma poco evidente, “oculto”. Poco a poco [vamos siendo conscientes de este hecho](#). Hay publicaciones recientes que nos ayudan a ver ese azúcar añadido. En la página web [sinAzucar.org](#) podemos comprobar el azúcar que contienen alimentos y bebidas que tomamos habitualmente (elaborada por [Antonio Rodríguez Estrada](#)).

Bebidas sin azúcar

Para definir un producto alimentario como “light” debe estar muy clara su composición en la [etiqueta](#), indicando que reducen un 30% el valor energético comparado con el original.

Las bebidas sin azúcar son comunes en nuestra rutina diaria. Llevan [edulcorantes artificiales](#) como sacarina, aspartamo o ciclamato para darles sabor dulce. Algunos edulcorantes aportan menos calorías que el azúcar (sorbitol, xilitol) y otros no contienen calorías (aspartamo, ciclamato).

La preocupación por tener hábitos saludables y bajar el peso puede hacer que se tomen muchas bebidas sin azúcar. Pero si se hace en grandes cantidades no se va a lograr.

Además este hábito puede que no sea inofensivo. Los edulcorantes pueden producir alteraciones en la flora intestinal y alterar el metabolismo de los azúcares. Y desconocemos las consecuencias que puede tener sobre nuestro cuerpo a largo plazo. Faltan estudios que digan qué sucede cuando son consumidos en grandes cantidades muchos años.

Pueden ser una alternativa en determinados problemas de salud, como en el caso de la [diabetes](#). Pero debemos ser prudentes. La realidad es que no son esenciales en nuestra dieta. Aunque la publicidad que incita a su consumo es continua.

Fecha de publicación: 27-08-2019

Autor/es:

- [Rosa Prados Bueno](#). Pediatra. Centro de Salud "Los Cármenes". Madrid

