

Los azúcares y la alimentación infantil

¿Qué es el azúcar?

Es una sustancia blanca, cristalina, de sabor dulce. Se obtiene de algunas plantas (caña de azúcar, remolacha). El nombre científico es SACAROSA. La forman dos moléculas de GLUCOSA.

¿Qué son los azúcares?

Un grupo de sustancias químicas que tienen en común algunas cualidades químicas y sabor dulce más o menos intenso. Pueden tener otros nombres científicos como “hidratos de carbono” o “carbohidratos”.

Pueden ser moléculas simples, llamadas monosacáridos. O formar grupos de dos (disacáridos) o de más (polisacáridos, almidones, féculas...).

¿En qué alimentos están?

En todos los alimentos vegetales. Dan a las frutas su típico sabor dulce. En otros alimentos también, pero se puede notar menos el dulzor.

Por ejemplo, [el pan](#), hecho de harina de cereal, que tiene almidones, es de sabor suave, casi dulce.

Algo parecido pasa con [la leche](#), que tiene lactosa. Y con las patatas. Y con los frutos secos. O la zanahoria cruda.

¿Para qué sirve la glucosa?

Es un monosacárido que nuestro organismo necesita para funcionar. Digamos que es el “combustible principal” de las células del cuerpo humano. Es necesaria para crecer y moverse. Es una fuente de energía. Por eso, cuando baja la glucemia ([hipoglucemia](#)) la persona se siente mareada, floja, sin fuerzas y puede llegar a perder el conocimiento.

¿De dónde sale la glucosa?

De los alimentos. De todos. Por medio de la digestión, la comida se convierte en sus moléculas más pequeñas. Luego hay procesos metabólicos diferentes para obtener energía y glucosa. O bien, cuando no hace falta gastar todo lo que se ha comido, reconvertirlo en [grasa](#) (por eso se engorda si se come más de lo necesario).

En caso de no poder comer, hay también otras vías que vuelven a convertir la grasa o los músculos en glucosa (por eso se adelgaza cuando se ayuna).

¿A dónde va la glucosa?

Va por la sangre a las células que necesitan funcionar: los músculos cuando caminamos, el cerebro cuando pensamos, los pulmones cuando respiramos... El nivel de glucosa de la sangre se llama GLUCEMIA.

Para entrar en las células, hace falta que haya INSULINA, una hormona que fabrica el páncreas y que funciona como una "llave".

La glucosa debe estar dentro de las células. No debe acumularse en la sangre (HIPERGLUCEMIA). Por eso, después de las comidas el páncreas suelta la insulina. Más cantidad cuanto más azúcar haya en la dieta.

¿Qué es el índice glucémico?

Es la capacidad de un alimento cualquiera de subir el nivel de glucosa de la sangre.

La [carne](#) o el [pescado](#), la col o la lechuga tienen un índice glucémico bajo. O sea, que cuando los comemos, la glucemia de la sangre sube poco o muy lentamente.

Un helado, un zumo, un trozo de tarta, como tienen azúcar, suben muy rápido la glucemia.

El pan integral y las [legumbres](#), tienen un índice glucémico medio.

¿Necesitamos tomar azúcar?

La respuesta es ¡NO! No hace falta tomar ni un solo gramo de azúcar puesto que el cuerpo sabe cómo fabricar glucosa a partir de cualquier alimento.

De hecho, hasta el siglo XVI no se tomaba nunca azúcar. En realidad no se conocía. Solo se usaba la miel. ¡Y no todos los días!

Al principio, el azúcar era una sustancia muy rara, que venía de América. Era azúcar morena y se vendía en farmacias! como complemento de la dieta para personas enfermas.

Luego se empezó a difundir entre la alta sociedad, ya que era bastante cara.

En un par de siglos más, se empezó a producir en grandes cantidades y a refinarse. De este modo ya se hizo asequible a todos.

Hoy en día, hay una gran producción de alimentos azucarados, y además son bastante baratos.

Los azúcares en la dieta del siglo XXI

Siempre nos apetecen los alimentos dulces. Por eso se venden muy bien pastelitos, [golosinas](#), helados, chokolatinas... Sin embargo, no son necesarios. Sobre todo cuando no hay carencia de alimentos.

Como se fabrican con sacarosa, el nivel de glucemia subirá muy rápidamente y esto supone que el páncreas tiene que producir mucha insulina para que toda la glucosa entre en las células. A largo plazo este órgano se puede agotar. Es lo que pasa en [la diabetes](#).

Además, muchos de esos alimentos tienen otros componentes, como grasas (nata en los helados, [aceite de palma](#) o coco en mucha bollería, grasa del cacao...). Y eso suma calorías. Todo el mundo sabe que son alimentos que engordan mucho. Y algunas de esas grasas suben el [colesterol](#).

¿Son sanos los alimentos “sin azúcares añadidos”?

No es lo mismo beber [un zumo](#), por muy natural que sea, que comer una fruta. Aunque el zumo sea “sin azúcar añadido”. Se le ha quitado la pulpa, por lo que no es igual a comerse una fruta.

Es mucho mejor tomar la fruta entera, a mordiscos. Así la glucemia no sube tan aprisa y se gasta menos insulina. Además, al tomar la fruta entera, la fibra ayuda a la digestión, evita el [estreñimiento](#) y da más sensación de saciar el hambre.

¡Ya lo sabes, la fruta, mejor entera, con toda la fibra, fresca, madura, de temporada y local!

¿Y los alimentos “sin azúcar”?

Hay productos que tienen la etiqueta de [“sin azúcar”](#) para indicar que son aptos para personas con diabetes. Es decir, para quienes no tienen suficiente insulina.

Para que su sabor sea parecido al del producto “normal”, suelen añadir otros azúcares como el sorbitol o el manitol, que suben menos la glucemia. Pero a cambio suelen producir mucho gas intestinal, dolor abdominal y a veces diarrea. Y la fructosa (otro azúcar) también está ahora bajo sospecha: quizá no es tan inocua como se creía.

Además, esos alimentos (turrón para diabéticos, pastas, bizcochos, helados) pueden contener grasas poco saludables.

En resumen:

- La GLUCOSA es el azúcar más simple, el que necesitan nuestras células para funcionar bien. El cuerpo sabe cómo fabricarla a partir de cualquier alimento.
- La GLUCEMIA es el nivel de glucosa en nuestra sangre en un momento determinado.
- La SACAROSA es el azúcar común. Es una molécula fácil de digerir y por eso sube en seguida la glucemia.
- Los ALMIDONES son azúcares complejos, formados por cadenas y racimos de glucosa.
- La [FIBRA](#) VEGETAL son las partes de los alimentos que no se digieren. Hacen que se absorban los azúcares más lentamente. Por eso la glucemia también sube despacio.
- Si en un envase pone SIN AZUCARES AÑADIDOS quiere decir que al elaborarlo no se ha incluido sacarosa, pero contiene los azúcares naturales del alimento.
- El SORBITOL de los alimentos “sin azúcar” o “para diabéticos” puede producir dolor abdominal. Muchos zumos envasados contienen sorbitol.
- [Es conveniente tomar frutas enteras](#) a mordiscos: tienen las [vitaminas](#) frescas y fibra. Por eso no sube tanto la glucemia.

Descárgate la presentación con los PUNTOS CLAVE:

Los azúcares y la alimentación infantil

Ana Martínez Rubio. Pediatra
In memoriam
Esther Ruiz Chércoles. Pediatra
(Revisión)



www.familiaysalud.es



Autora del artículo original:

- [Ana Martínez Rubio \(In memoriam\)](#)

Fecha de publicación: 13-02-2013

Última fecha de actualización: 01-08-2019

Autor/es:

- [Esther Ruiz Chércoles](#). Pediatra. Centro de Salud "María Jesús Hereza". Leganés (Madrid)
- [Grupo de Gastroenterología y Nutrición](#). AEPap.

