

DOSSIER INFORMATIVO SOBRE AZÚCARES

1. El papel de los azúcares en la alimentación

- Existe un amplio consenso científico a nivel internacional en torno al hecho de que no hay alimentos buenos o malos, sino una alimentación más o menos equilibrada, según afirma la [Estrategia de Nutrición, Actividad Física y Prevención de la Obesidad](#) (NAOS) del Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad.
- Tal y como todos los expertos apuntan, es fundamental mantener una alimentación equilibrada, variada y moderada que incluya todas las proteínas, hidratos de carbono, grasas, vitaminas y minerales que requiere nuestro cuerpo.
- Los azúcares son un hidrato de carbono más y, como todos los nutrientes, deben consumirse dentro de una alimentación variada y equilibrada, que variará en función de la actividad física que se realice.
- Todos los azúcares tienen un origen natural. El cuerpo humano no diferencia entre los azúcares presentes naturalmente en un alimento y los añadidos, ya que nutricionalmente son idénticos y se digieren igualmente.
- La sacarosa es el tipo de azúcar que comúnmente consumimos y se extrae de la caña de azúcar o de la remolacha azucarera. Además del azúcar o sacarosa, existen otros muchos azúcares como la lactosa, la fructosa, la glucosa, etc. Todos ellos, al igual que la sacarosa, pueden estar presentes naturalmente en los alimentos o pueden ser añadidos.
- La ingesta de un gramo de azúcares aporta 4 calorías, al igual que todos los hidratos de carbono.
- La glucosa, que es un azúcar simple, es el combustible universal para nuestro organismo: el músculo cardíaco y el músculo esquelético transforman su energía en energía mecánica. Además la glucosa es fuente de energía inmediata para el cerebro.
- Las autoridades no han podido establecer un límite máximo de consumo de azúcar, si bien, a efectos de etiquetado nutricional, la EFSA establece como ingesta de referencia para los azúcares la cantidad de 90g al día para una dieta de 2.000kcal, lo que supone el 18% de las calorías de la dieta diaria, tal y como se recoge en el Reglamento de Información al Consumidor de la UE. Si la dieta está basada en más calorías, porque hay mayor gasto energético, la cantidad aumentaría.
- Debido a las numerosas funciones que desempeña el azúcar en la producción de alimentos y bebidas, su presencia es muy habitual. Además del sabor dulce, añaden una amplia variedad de cualidades favorables a los alimentos, entre las que cabe destacar su acción antimicrobiana y conservante, el gusto, aroma y textura, así como la viscosidad y consistencia.
- Todas las etiquetas de los alimentos incluyen información relativa a los ingredientes y al aporte nutricional, donde los consumidores pueden encontrar, el valor energético, así como el contenido en azúcares. Además también puede aparecer el valor de la ingesta referencia de los azúcares por ración o porción de un alimento o bebida.

- Principalmente es el exceso de energía y el desequilibrio entre lo que comemos y la energía gastada, lo que provoca la obesidad y el sobrepeso.
- http://whglibdoc.who.int/trs/who_trs_916.pdf
- FAO: [Dietary carbohydrate and disease](#)
- Ruxton CHS, Gardner EJ and McNulty HM. Is sugar consumption detrimental to health? *Food Science and Nutrition* 2010, volume 50, Issue 1; 1-19
- Van Baak M and Astrup A. Consumption of sugars and body weight. In Central aspects of sugars in human nutrition. *Obesity Reviews* Volume 10, Supplement 1, 2009.

2. Preguntas más frecuentes sobre los azúcares

¿Cuáles son los diferentes tipos de azúcares y dónde se encuentran?

Existen muchos tipos distintos de azúcares que pueden cumplir diversas funciones en alimentos y bebidas. Se dividen en monosacáridos (p. ej., glucosa, galactosa y fructosa) y disacáridos (p. ej., sacarosa, lactosa y maltosa). Todos estos azúcares se pueden encontrar de forma natural en muchos alimentos. Por ejemplo, la glucosa, la fructosa y la sacarosa están presentes en la mayoría de las frutas y verduras y en la miel. El que más comúnmente consumimos es la sacarosa, también denominado azúcar de "mesa", y se encuentra de manera natural en la caña de azúcar y la remolacha azucarera. Los azúcares también se emplean como ingredientes en la fabricación de diferentes alimentos y aparecen en la lista de ingredientes, tal y como indica la legislación.

¿Por qué los azúcares son necesarios en el organismo?

Porque son nutrientes que nos aportan glucosa, que es fundamental para el cerebro, los músculos y el sistema nervioso. Pero es recomendable su ingesta moderada, en el marco de una alimentación variada y equilibrada, dentro de unos hábitos saludables, en todas las etapas de la vida.

¿Diferencia el organismo entre azúcares «añadidos» y los presentes de manera natural?

No, el organismo humano no establece distinción alguna entre azúcares «añadidos» con los presentes de manera natural en otros alimentos, como por ejemplo las frutas, las bayas, los vegetales o la miel. El organismo humano trata del mismo modo todos los azúcares, que aportan el mismo valor energético y nutricional.

¿Hay “azúcares ocultos” en los alimentos?

No, los distintos azúcares que se añaden se etiquetan como ingredientes dentro de la lista de ingredientes, cumpliendo con la legislación vigente. Por ejemplo, pueden aparecer como azúcar, dextrosa, jarabe de glucosa, fructosa, etc. dependiendo del ingrediente que se utilice.

Con frecuencia se habla de “azúcares ocultos”. Esta afirmación se basa en el hecho de que muchos productos de alimentación, dulces y no dulces, incorporan azúcares. **Es importante**

aclarar que en ningún caso se puede hablar de “ocultación” dado que la presencia de los azúcares debe declararse en la lista de ingredientes según exigencia del [Reglamento Europeo de Información al Consumidor](#), exigencia que la industria española de alimentación y bebidas cumple rigurosamente y su cantidad total aparece reflejada en la información nutricional.

¿Cuántas calorías aporta un gramo de azúcar?

El azúcar, como todos los hidratos de carbono, aporta 4 calorías por gramo.

¿Existe un nivel máximo de ingesta de azúcares fijado por las autoridades europeas?

Los datos científicos disponibles no permiten fijar unos valores máximos recomendados de consumo para los azúcares.

El dictamen científico sobre valores de referencia para hidratos de carbono y fibra vegetal en la alimentación («[Scientific Opinion on Dietary Reference Values for carbohydrates and dietary fibre](#)») de la EFSA ha llegado a la conclusión de que «los datos disponibles no permiten fijar para los azúcares añadidos un nivel de ingesta máxima tolerable, un intervalo aceptable de ingesta o un intervalo de ingesta de referencia» (EFSA, 2010).

- La EFSA sí que establece la recomendación de que entre el 45 y el 60% de la ingesta energética diaria provenga de los hidratos de carbono, incluyendo almidones y azúcares. Las autoridades no han podido establecer un límite máximo de consumo de azúcar, si bien, a efectos de etiquetado nutricional, la EFSA establece como ingesta de referencia para los azúcares la cantidad de 90g al día para una dieta de 2.000kcal, lo que supone el 18% de las calorías de la dieta diaria, tal y como se recoge en el Reglamento de Información al Consumidor de la UE. Si la dieta está basada en más calorías, porque hay mayor gasto energético, la cantidad aumentaría.

¿Por qué se habla ahora de 25 gramos de azúcares al día?

Últimamente en medios, se ha publicado sobre la controvertida recomendación de ingesta de 25 g de azúcares al día. Ésta proviene de una consulta pública emitida por la Organización Mundial de la Salud el pasado mes de abril, y todavía está en fase de borrador. Su posición anterior que establece un consumo de azúcares libres de un 10% (50g), es una recomendación no aprobada por la Asamblea de la OMS, admitiendo que ese consumo es “controvertido”.

Cabe recordar que la consulta sigue abierta sin haberse concluido ninguna recomendación concreta para lo que se están analizando las más de 400 respuestas recibidas a dicha consulta. Esta consulta pública, mantiene la recomendación de que la ingesta energética diaria de azúcares sea del 10% (50g), si bien busca analizar si reducir dicha ingesta energética diaria al 5% (25g) de la aportaría mayores beneficios al organismo.

3. El compromiso de la Industria de Alimentación y Bebidas con la salud de los consumidores

La industria de alimentación y bebidas está comprometida con mejorar la calidad de vida actual y futura de los ciudadanos a través de la alimentación, construyendo un sector industrial seguro, saludable y sostenible económica, social y medioambientalmente, como se recoge en el [Marco Estratégico del sector](#).

Desde hace años FIAB ha estado comprometida con la lucha contra la obesidad involucrándose activamente en iniciativas del Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad como la [Estrategia NAOS](#) (Nutrición, Actividad Física, Prevención de la Obesidad y Salud).

La Industria de la Alimentación y Bebidas busca ayudar a los consumidores a satisfacer la necesidad de alimentarse de forma variada y equilibrada, para lo que pone en marcha múltiples iniciativas:

1. Incrementar las posibilidades de elección a través de la reformulación de productos y la innovación en formatos y tamaños.

- Gracias a la I+D+i impulsada por la industria de alimentación y bebidas, se está trabajando en la reformulación de sus productos. Ejemplo de ello es que un 10 % de la categoría de yogures han reducido entre un 20 a 27 % el contenido de azúcar añadido (entre el 1,7 y 3,5 g de azúcar por 100 g de producto). Por otro lado, actualmente más del 75% de la categoría de patatas fritas y snacks se elaboran ya con aceites con alto contenido en ácidos grasos insaturados como el de oliva, girasol alto oleico o maíz. Además, un 25 % de los yogures del mercado, en los últimos 7 años, han reducido un 40 % el contenido de grasa; mientras que el 55% del volumen total del mercado de los platos con base de carne han reducido la cantidad de grasas trans en un 75%. Además, la categoría de bebidas refrescantes light o sin azúcares, lo que implica que no tienen calorías, alcanzan el 30% de la producción total del sector; o el 56,20% del volumen total del mercado de salsas ha reducido un 30,17% la cantidad de sodio; entre otros.
- El diseño de nuevos formatos y tamaños en muchas categorías de productos permiten a los consumidores elegir el más adecuado a sus necesidades específicas.

2. Desarrollo de nuevos alimentos adaptados a los consumidores

- La industria de alimentación y bebidas abandera el movimiento de creación de valor añadido en nutrición, salud y bienestar, investigando en campos específicos condicionados por la propia genética del propio individuo. Para ello, la innovación tecnológica y la investigación brindan la oportunidad de poner nuevos alimentos que aporten beneficios funcionales que satisfagan necesidades nutricionales específicas. La inversión en investigación, desarrollo e innovación se ha intensificado en las últimas décadas.

3. Información al consumidor

- Los fabricantes de alimentos y bebidas ofrecen a los consumidores información completa sobre los ingredientes y el contenido nutricional de sus productos, lo que les permite comparar diferentes productos y realizar una elección basada en la información y adaptada a su estilo de vida.
- Para ello, FIAB siempre ha apostado por un sistema de información nutricional objetivo, veraz, transparente, científicamente respaldado y fácilmente comprensible por el consumidor. En este sentido, numerosas empresas de la industria alimentaria proporcionan voluntariamente la ingesta de referencia diaria para poner en contexto los contenidos de energía y nutrientes de los alimentos y las bebidas.

- Fruto de este compromiso por la defensa de una alimentación saludable y equilibrada, FIAB colaboró con la Asociación de Cadenas Españolas de Supermercados (ACES), la Asociación Nacional de Grandes Empresas de Distribución (ANGED) y la Asociación Española de Distribuidores, Autoservicio y Supermercados (ASEDAS) en la creación de la '[Guía sobre la información alimentaria facilitada al consumidor](#)', cuyo fin es conseguir que se facilite al consumidor información objetiva, veraz, clara y comprensible sobre los alimentos que se comercializan en la Unión Europea o en el desarrollo de la [Guía de Gestión de Alérgenos en la Industria Alimentaria](#).

4. Responsabilidad en el marketing y la publicidad:

- Como muestra del compromiso del sector con el cumplimiento de buenas prácticas en el ámbito de la publicidad de alimentos, la industria colaboró estrechamente con el Gobierno para impulsar el [Código PAOS](#) (Código de Corregulación de la Publicidad de Alimentos Dirigida a Menores, Prevención de la Obesidad y Salud), a través del cual la propia industria autorregula la publicidad sobre alimentos y bebidas dirigida a menores, impulsando el fomento de vida saludables y la calidad y transparencia de la publicidad al consumidor.
- Desde su puesta en marcha, hemos asistido a una mejora notable de la calidad de la publicidad de alimentos destinada a público infantil y se han reducido las reclamaciones a [Autocontrol](#) (organismo independiente encargado del seguimiento y control del cumplimiento del Código) por infracciones en dicha publicidad de alimentos. Este Código, pionero en Europa, amplió el pasado año su radio de acción a internet a menores de 15 años, conscientes de que se ha convertido en el medio más consumido por los jóvenes y adolescentes. La industria española de alimentación y bebidas, junto con las asociaciones de la distribución y la restauración, se comprometió desde el primer minuto con la adopción de estas medidas, dejando así patente su fuerte compromiso con la salud de los menores.
- Gracias al Código PAOS se han reducido las reclamaciones por infracciones en dicha publicidad de alimentos (entre enero y mayo de 2014 no se ha presentado ninguna reclamación). Además, está suscrito por 45 empresas que representan el 94% de la inversión publicitaria de alimentos y bebidas en TV, así como por todas las cadenas de TV.
- Por último, 24 de las principales empresas del sector de alimentación y bebidas (400 marcas) se sumaron en 2013 al [Plan Havis](#), una campaña de comunicación en medios televisivos que perseguía el Fomento de Hábitos de Vida Saludables en la Población Española y que fue impulsado por la Agencia Española de Consumo, Seguridad Alimentaria y Nutrición ([AECOSAN](#)) y la [Fundación Alimentum](#), con el apoyo del Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad. Así, las empresas pertenecientes al sector se comprometieron a incluir en su publicidad durante todo el año un mensaje mensual para fomentar una alimentación variada, equilibrada y moderada, así como la práctica regular de actividad física. Mediante este acuerdo quedó garantizado un mínimo de seis impactos diarios de media por persona durante 2013, que equivalen a 2.300 minutos de programación al mes. La iniciativa se convirtió en la mayor campaña de este tipo realizada por cualquier marca líder en el país.

Documentación de interés:

- [Catálogo de iniciativas de empresas](#) de Fundación Alimentum: Iniciativas más significativas desarrolladas por estas compañías en los últimos años en tres pilares: salud, social y medio ambiente.
- Catálogo [Alimentación y Salud: El compromiso de la industria española de alimentación y bebidas](#), de FIAB: muestra representativa de los trabajos que los sectores y empresas del sector han desempeñado en el ámbito de la alimentación y la salud en los últimos años.