

ANÁLISIS CIENTÍFICO DEL AZÚCAR EN LOS ALIMENTOS

Leo Saavedra Fernández, Hugo Fernández Araújo (4º E. Primaria)

Colegio Plurilingüe San José – Josefinas Ourense

Introducción

El consumo de azúcar en la sociedad ha ido creciendo año a año de una forma alarmante.

Cuando pensamos en azúcar vienen a nuestra mente aquellos alimentos que obviamente y sin ningún tipo de discusión tienen este ingrediente en su composición, tales como galletas, pasteles, refrescos... pero existen otro tipo de azúcares que muchas veces por desconocimiento no somos conscientes de que los estamos consumiendo en nuestro día a día y que forman parte de nuestra dieta.

Un consumo excesivo de azúcar conlleva graves consecuencias para nuestra salud, las más frecuentes son:

- **Obesidad:** la alta ingesta calórica proveniente del azúcar contribuye al aumento de peso.
- **Enfermedades metabólicas:** se relaciona con diabetes tipo 2 y con enfermedades cardiovasculares.
- **Problemas dentales:** los azúcares son un factor importante para el desarrollo de caries.

Hipótesis.

- Comprobar que los azúcares añadidos, especialmente los “ocultos” en alimentos procesados, contribuye significativamente al aumento de su consumo diario lo cual puede llevar al aumento de la obesidad y otras enfermedades metabólicas.
- Constatar que la falta de una información clara y accesible en el etiquetado de los alimentos dificulta la identificación de los azúcares añadidos por parte de los consumidores.
- Comprobar como una mayor educación sobre el etiquetado de los alimentos, así como una mayor divulgación y promoción de los alimentos naturales podría reducir el consumo de azúcares añadidos y mejorar la salud de la población.

Objetivos.

- Estudiar e investigar sobre el etiquetado nutricional.
- Promover hábitos de alimentación más naturales y sanos.
- Concienciar sobre la problemática que puede causar el consumo excesivo de azúcares añadidos.

Metodología.

Comenzamos investigando sobre los distintos tipos de azúcar que existen:

- Los azúcares naturales o intrínsecos que son aquellos que están presentes en algunos alimentos de forma natural y que son beneficiosos para la salud:
 - ✓ Fructosa: presente en las frutas.
 - ✓ Lactosa: presente en la leche.
 - ✓ Sacarosa: se encuentra en la caña de azúcar y remolacha.
- Los azúcares añadidos son aquellos que se añaden a los alimentos durante el procesado de los mismo. Se encuentran en:
 - ✓ Refrescos
 - ✓ Productos de bollería
 - ✓ Salsas tipo ketchup
 - ✓ Cereales....
- Azúcar libre que es el azúcar de mesa, en concreto es el que añadimos al café, la leche...

A continuación, recopilamos etiquetas de diferentes productos y marcar para observar el etiquetado de las misma y como reflejan la cantidad de azúcar y su proporción, para ello estudiamos y analizamos la obligatoriedad sobre la información alimentaria al consumidos del 13 de diciembre de 2016 (reglamento UE 1169/2011). [EUR-Lex - 02011R1169-20180101 - EN - EUR-Lex](#)

Posteriormente nos pusimos en contacto con la Asociación de niños diabético Anedia (<https://anedia.gal/>), realizando un taller en el colegio durante el cual aprendimos un poco más sobre la esta enfermedad y la diferencia entre los distintos tipos de diabetes, así como a comprobar si un alimento líquido tiene o no azúcar en su composición, algo fundamental en el caso de las personas que padecen esta enfermedad.

Una vez adquirida la información necesaria comenzamos a analizar varios alimentos, observando la cantidad de azúcar que tenían, así como las recomendaciones de la OMS para diferentes edades.

Hemos expuesto este proyecto en varias ocasiones:

- Expociencia de nuestro colegio realizada el 28 de febrero, a la cual acudió el alumnado de 3º de Primaria a 4º de ESO.
- Al alumnado de Infantil y 1º y 2º de Primaria, adaptando la forma de explicarlo dada la edad.

Resultados.

- Hemos constatado que el etiquetado en ocasiones es confuso para el consumidor, y que el tamaño de la letra, así como el lugar en el que pone la información o bien es difícil de leer o está camuflada.
- Comprobamos como existen multitud de alimentos considerados salados que contienen azúcar.

- Demostramos claramente que la ingesta de alimentos sin procesar es más sana y no contiene azúcar añadido.

Conclusiones.

Es imprescindible aprender a leer e interpretar las etiquetas.

Los azúcares añadidos pueden estar presentes tanto en alimentos dulces como salados.

Debemos priorizar el consumo de alimentos frescos y sin procesar.

Existen alimentos salados que pueden contener cantidades sorprendentes de azúcares ocultos, ketchup, salsa de tomate, pan de molde, pizza, patatas fritas, galletas saladas, cerveza sin alcohol, salchichón, jamón york, sopas y cremas envasadas, cereales, sushi (cada pieza puede contener hasta 2 gramos), bebidas deportivas...

Comparar diferentes marcas, el mismo producto puede tener diferentes cantidades de azúcar dependiendo del fabricante.

Uso de semáforos nutricionales.

Explicar claramente el tipo de azúcar que contiene cada alimento.