

## ¿Qué edulcorantes y azúcares añadidos consumen los españoles?

En plena guerra contra el azúcar, investigadores españoles han examinado los principales grupos de alimentos que contribuyen a su consumo, como refrescos, yogures, chocolates, helados, cereales y mermeladas.

SINC

28/1/2019 08:00 CEST



Los autores encontraron azúcares añadidos en el 100% de los productos de panadería y pastelería analizados. / [Pixabay](#)

En las últimas décadas, los estudios han puesto en evidencia que una **ingesta excesiva de azúcares añadidos** tiene efectos perjudiciales para la salud, ya que contribuye al aumento de las tasas de sobrepeso y obesidad y a un mayor riesgo de diabetes.

En 2015 la Organización Mundial de la Salud (OMS) emitió unas recomendaciones sobre el consumo de azúcares añadidos en niños y adultos, y acordó **limitar su consumo** a menos del 10% (indicación firme) e incluso a menos del 5% (indicación condicional) de la cantidad de energía diaria.

---

Azúcares añadidos había en el 100% de los refrescos

azucarados, productos de panadería y pastelería,  
chocolates y helados

Ahora, una [nueva investigación](#) liderado por expertos de la Universidad CEU San Pablo y la Fundación Española de Nutrición analiza la presencia de azúcares añadidos y de sus sustitutos habituales, los edulcorantes bajos en o sin calorías, en **1.164 productos** entre los principales grupos de alimentos consumidos en nuestro país –con datos del [estudio ANIBES](#)–.

“En la actualidad, los productos **procesados** y **ultraprocesados** son una de las principales fuentes de azúcares añadidos de nuestra dieta, y el incremento de su consumo en los países desarrollados, incluyendo España, ha sido significativo en los últimos veinte años”, explica a Sinc María de Lourdes Samaniego Vaesken, autora principal del estudio y profesora adjunta en la CEU San Pablo.

Entre los productos analizados, un 42% incluyó algún tipo de azúcar añadido y el 10% presentó edulcorantes en su lista de ingredientes. Únicamente un 5% de los productos declararon contener azúcares y edulcorantes de forma conjunta.

Los resultados, pioneros en España y publicados en la revista *Nutrients*, revelan que los **edulcorantes bajos en o sin calorías** están presentes en el 100% de las bebidas carbonatadas sin azúcar, en el 89% de dulces como caramelos y chicles sin azúcar, en el 45% de las bebidas de soja, y en 18% de los yogures y leches fermentadas.

Por su parte, se encontraron azúcares añadidos en el 100% de los refrescos azucarados, el 96% de las bebidas energéticas e isotónicas, el 100% de los productos de panadería y pastelería, chocolates y helados, el 96% de los cereales de desayuno y barritas de cereales y el 89% de las mermeladas.



Se observó la presencia de azúcares añadidos en el 86% de las salchichas y otros subgrupos de productos cárnicos analizados. / Pixabay

Llama más la atención el contenido en salchichas y otros productos cárnicos y en los derivados del pescado. Así, los autores observaron la **presencia de azúcares añadidos en el 86% de las salchichas** y otros subgrupos de productos cárnicos (es decir, tocino, chorizo, etc.) y en el 14% de los derivados del pescado. Los edulcorantes bajos en o sin calorías también estaban presentes en el 8,5% de las salchichas y otros productos cárnicos.

Además, las **legumbres y frutas en conserva** presentaron un 78 y 63% de productos con azúcares añadidos, respectivamente, mientras que solo el 10% de las hortalizas en conserva evaluadas lo hicieron.

En cuanto a las '**comidas listas para el consumo**', se vio que el 61% de los productos evaluados contenían azúcares añadidos. Igualmente, los aperitivos analizados tenían azúcares añadidos en el 8% de los productos. Por último, en salsas y condimentos, el 57% de los productos evaluados contenían azúcares añadidos.

---

Las legumbres y frutas en conserva presentaron mayores proporciones de productos con azúcares

añadidos, 78 y 63%, respectivamente

Los principales tipos de edulcorantes identificados fueron el **acesulfame K**, la **sucralosa**, el **aspartame** y el **ciclamato**. Los tipos de azúcares añadidos más usados en los productos evaluados fueron la **sacarosa**, la **dextrosa**, el **jarabe de glucosa-fructosa**, el **caramelo** y la **miel**.

“Nuestros datos muestran la diversidad de grupos de alimentos que incluyen estos ingredientes”, añade Samaniego. “La principal limitación que encontramos fue la ausencia de los niveles o cantidades añadidas de cada uno de ellos en el etiquetado, ya que la legislación europea no obliga a dicha declaración”.

## Seguros, pero falta información

La **industria alimentaria** ha incrementado el uso de edulcorantes en alimentos y bebidas como **sustitutos del azúcar** en los últimos treinta años. Esto ha sido así porque los consumidores se han concienciado sobre la reducción en la ingesta de alimentos ricos en este ingrediente.

Aunque la Agencia Europea de Seguridad Alimentaria (EFSA) y **la evidencia científica disponible avalan su seguridad** en los niveles añadidos de estos aditivos alimentarios, los datos relativos al consumo de los diferentes tipos de edulcorantes y azúcares contenidos en los alimentos y bebidas comercializados son limitados.

“Es más, estos datos no se encuentran recopilados en las Bases de Datos de Composición de Alimentos, las cuales deberían ser actualizadas periódicamente e incluir los edulcorantes y azúcares añadidos para facilitar su evaluación y seguimiento en las encuestas nutricionales”, concluye Samaniego.

### Referencia bibliográfica:

Samaniego-Vaesken, M., Ruiz, E., Partearroyo, T., Aranceta-Bartrina, J.,

Gil, Á., González-Gross, M., Ortega, R., Serra-Majem, L. & Varela-Moreiras, G. (2018). Added Sugars and Low-and No-Calorie Sweeteners in a Representative Sample of Food Products Consumed by the Spanish ANIBES Study Population. *Nutrients*, 10 (9), 1265.

Derechos: **Creative Commons**

TAGS

AZÚCAR | EDULCORANTE | CONSUMO | OBESIDAD | DIABETES |

Creative Commons 4.0

Puedes copiar, difundir y transformar los contenidos de SINC. [Lee las condiciones de nuestra licencia](#)