

# EL AZÚCAR EN LA ALIMENTACIÓN

Los azúcares han sido consumidos durante siglos de forma segura en alimentos y bebidas. Además del sabor dulce, añaden cualidades como su acción conservante, aroma y textura.

Los azúcares, como cualquier otro nutriente, deben ser consumidos de forma equilibrada y en función de la actividad física que se realice.

1

## ¿Es necesario en la alimentación humana?

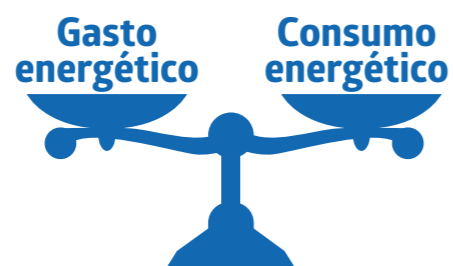
El azúcar se encuentra dentro del grupo de los **hidratos de carbono**, necesarios, como todos los nutrientes, en una alimentación equilibrada, variada y moderada. La Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria (EFSA) recomienda que entre **el 45 y el 60%** de la ingesta energética diaria provenga de hidratos de carbono, incluyendo azúcares y almidones, al ser la fuente energética fundamental para el organismo.



Es importante realizar actividad física diaria para completar una alimentación equilibrada

2

## ¿Cuál es la cantidad diaria recomendable?



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.

3

## ¿El azúcar es nocivo para la salud?



No. 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 Nacional de Nutrición, Actividad Física y Prevención de la Obesidad (NAOS) del Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad.

4

## ¿Hay "azúcares ocultos" en los alimentos?

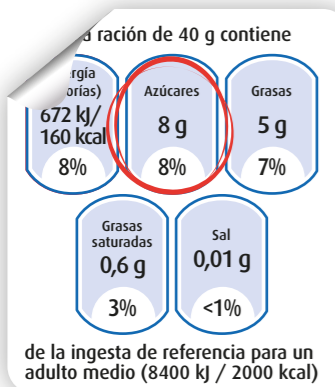
No, los distintos azúcares que se añaden se etiquetan como ingredientes dentro de la lista de ingredientes, cumpliendo con la legislación vigente, y además en el etiquetado nutricional se indica la cantidad total de azúcares, tanto la añadida como la naturalmente presente en el alimento o bebida.

Ingredientes: Tomates, vinagre de alcohol, azúcar, sal, extractos de especia y hierba aromática (contiene apio), especia.

5

## ¿Qué se puede encontrar en el etiquetado nutricional?

En la información nutricional los consumidores pueden encontrar, además del valor energético, la cantidad de grasas, ácidos grasos saturados, hidratos de carbono, azúcares, proteínas y sal, así como las ingestas de referencia.



6

## ¿Por qué los azúcares son necesarios para el organismo?

Porque son nutrientes que nos aportan glucosa, que es fundamental para el **cerebro**, los **músculos** y el **sistema nervioso**, y también forma parte de otras moléculas y estructuras celulares.

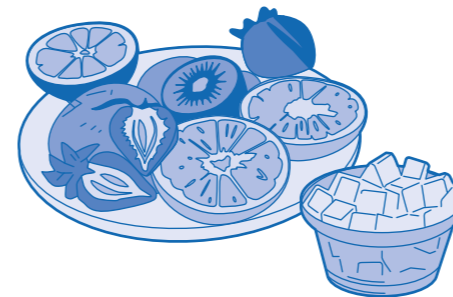


1g de hidratos de carbono nos aporta 4 kcal

Debido a las numerosas funciones que desempeña el azúcar en la producción de alimentos, su presencia es muy habitual

7

## ¿Diferencia el organismo entre azúcares "añadidos" y los presentes de manera natural?



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.

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

1

### Marco estratégico



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 alimentación y bebidas está comprometida con mejorar la calidad de vida actual y futura de los ciudadanos, construyendo un sector industrial **seguro, saludable y sostenible** económica, social y medioambientalmente.

2

### Estrategia NAOS



¡come sano y muévete!

3

### Iniciativas



Innovación y desarrollo de nuevos productos adaptados a las necesidades de consumidores mediante la reformulación, tamaños y formatos más pequeños o disminución de porciones.



Más y mejor **información** al consumidor.



**Responsabilidad** en marketing y publicidad.

Más información en:

[www.infoalimenta.com](http://www.infoalimenta.com)