

**Sistema digestivo****Jarabe de maíz:** el azúcar oculto en los alimentos

## Jarabe de maíz: el azúcar oculto en los alimentos

Griegos y romanos sentaron las bases de lo que actualmente conocemos como dieta mediterránea, una pauta caracterizada por ser rica en verduras y frutas frescas, legumbres, pescados, papas, cereales integrales y frutos secos que aportan gran cantidad de antioxidantes, vitaminas, minerales y fibra.

Aunque estos comestibles continúan presentes en nuestra cultura, hemos experimentado un cambio sustancial en los hábitos alimenticios. Con la industrialización, es mayor el número de personas que pueden disfrutar de los más diversos productos, eso sí, no siempre sanos o de la mejor calidad nutricional.

En la década de 1960, la creciente demanda en la industria de alimentos y bebidas llevó a que la síntesis del jarabe de maíz alto en fructosa se convirtiera en el aditivo más utilizado para ayudar a reducir costos de fabricación y extender la vida de los comestibles en las estanterías.

Esta mezcla de glucosa y fructosa hecha a partir de almidón de maíz es un edulcorante común que se adiciona en grandes cantidades en los alimentos ultraprocesados para que sean más sabrosos y adictivos.



Según la Sociedad Americana de Nutrición Clínica, este producto químico está en más del 40% de los endulzantes artificiales que se emplean en la elaboración de jugos y bebidas con sabor a frutas y también en la fabricación de alimentos no saludables como pan empaquetado, galletas, cereales, frutas en conserva, derivados lácteos como yogurt y leche saborizada, aderezos como el ketchup y confitería.

Si bien, en términos químicos, es similar al azúcar de mesa, existe controversia respecto a si nuestro cuerpo metaboliza este jarabe de igual manera. Incluso ya se postula que el aumento en su consumo ha repercutido directamente en los altos índices de obesidad y enfermedades metabólicas en el mundo.

En el caso de los niños provoca hiperactividad, déficit de atención, dolores de cabeza y afecta su capacidad para diferenciar distintos sabores, reduciendo su paladar a tres: salado, dulce y grasoso.

## ■ ¿Cómo detectar su presencia en nuestras comidas?

El azúcar está presente en la mayoría de los alimentos que consumimos, ya sea de manera intrínseca en alimentos frescos o libre añadido a productos procesados y bebidas. Es en esta segunda categoría cuando suele esconderse en las etiquetas nutricionales bajo distintos nombres, como jarabe de maíz alto en fructosa y otros como:

**Sacarosa**

**Fructosa**

**Dextrosa**

**Maltodextrinas**

**Sirope de agave**

**Polialcoholes**

Ya sabemos que el azúcar y sus derivados artificiales en exceso no son sanos. La Organización Mundial de la Salud recomienda un consumo de menos de 10%, en forma libre o agregada, en la ingesta calórica diaria, idealmente menos de 5%.



Para reducir sus efectos sobre nuestro organismo, lo importante es saber identificar la presencia de los azúcares escondidos leyendo bien las etiquetas nutricionales que se encuentran en todos los envases de los alimentos.

Si encuentras en el etiquetado la palabra jarabe de maíz alto en fructosa, trata de sustituir el producto por otro que no lo contenga, porque así como en el resto del mundo este edulcorante también se utiliza en Chile.

La próxima vez que vayas al supermercado o hagas tu pedido en línea prefiere alimentos naturales y frescos como frutas, verduras, legumbres, cereales, lácteos, carnes y pescados antes que aquellos envasados y con muchos ingredientes.

*\*El contenido de este artículo sólo cumple la función de informar, no sustituye ni reemplaza el consejo y/o las órdenes del médico tratante relacionadas con su salud, tratamiento o medicamentos que hayan sido recetados.*



## ■ Referencias

- Spagnuolo MS, Iossa S, Cigliano L. Sweet but Bitter: Focus on Fructose Impact on Brain Function in Rodent Models. *Nutrients*. 2020;13(1):1.
- Bocarsly ME, Powell ES, Avena NM, Hoebel BG. High-fructose corn syrup causes characteristics of obesity in rats: increased body weight, body fat and triglyceride levels. *Pharmacol Biochem Behav*. 2010;97(1):101-106.
- Kahn R, Sievenpiper JL. Dietary sugar and body weight: have we reached a crisis in the epidemic of obesity and diabetes?: we have, but the pox on sugar is overwrought and overworked. *Diabetes Care*. 2014;37(4):957-962.
- What is high-fructose corn syrup? What are the health concerns? <https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/nutrition-and-healthy-eating/expert-answers/high-fructose-corn-syrup/faq-20058201>



## Bienestarsaval tiene para usted descuento en más de 80 medicamentos

Seleccione marca

Seleccione marca

Seleccione presentación

Todas

BUSCAR