



DECLARACIONES NUTRICIONALES RELATIVAS AL CONTENIDO EN AZÚCARES

Los **azúcares** son sustancias químicas pertenecientes al grupo de los **hidratos de carbono** o **carbohidratos**, también llamados **glúcidos**. Son el combustible para nuestras células y se metabolizan en su interior produciendo energía, de forma que cada gramo aporta **4 Kcal**. EFSA propone una ingesta recomendada de hidratos de carbono que aporte del **45** al **60%** de la energía diaria total. Existen dos grandes categorías de hidratos de carbono desde un punto de vista nutricional:

- La **fibra dietética**, formada por **carbohidratos no digeribles** que pasan al intestino grueso sin digerir.
- Los **hidratos de carbono glucémicos**, que se digieren y absorben en el intestino delgado. A su vez, éstos pueden ser de dos tipos:
 - **Hidratos de carbono simples**, cuya digestión y absorción es rápida. Los principales son la sacarosa o azúcar de mesa, la fructosa de frutas y miel, y la lactosa de la leche. Los azúcares del grupo de los polioles, como el sorbitol, xylitol o manitol, normalmente no se incluyen en el término “azúcares”. Sin embargo, son parcialmente metabolizados y se incluyen en el grupo de los carbohidratos de acuerdo con la legislación europea.
 - **Hidratos de carbono complejos**, de digestión y absorción lenta. Se encuentran en alimentos que además son ricos en fibra como cereales y derivados, el pan o la pasta, arroz, legumbres, patatas, verduras y hortalizas.

Las dietas que contienen hidratos de carbono glicémicos entre el 45 y el 60% de la ingesta total de calorías diarias, en combinación con una ingesta reducida de grasas saturadas son compatibles con una mejora de los factores de riesgo de enfermedades crónicas. Respecto a los **azúcares simples**, EFSA indica que la evidencia científica disponible respecto al consumo de productos ricos en estos azúcares y la caries dental, la ganancia de peso, o la ingesta de micronutrientes deben tenerse en cuenta para establecer recomendaciones y guías dietéticas. En general, se establece como recomendación una ingesta **<10%** de la energía total.



Fuentes:

1. Sobrepeso y obesidad: mide tu salud. Portal de Salud de la Comunidad de Madrid. Consejería de Sanidad. Comunidad de Madrid.
2. Scientific Opinion on Dietary Reference Values for carbohydrates and dietary fibre. EFSA Panel on Dietetic, Nutrition, and Allergies (NDA). The EFSA Journal 2010; 8 (3): 1462.