

DATOS SOBRE LOS AZÚCARES

SOBRE ESTA INICIATIVA

El objetivo de esta iniciativa es contribuir a un debate objetivo e informado sobre los azúcares en la Unión Europea, con información clara y evidencia científica actualizada.

La apoyan las siguientes organizaciones europeas:

CAOBISCO – Asociación Europea de Chocolates, Galletas y Confitería

CEFS – Comité Europeo de Fabricantes de Azúcar

PROFEL – Asociación Europea de Procesadores de Fruta y Verdura

STARCH EUROPE – Asociación Europea de la Industria del Almidón

UNESDA – Federación de bebidas refrescantes en Europa

MÁS INFORMACIÓN EN LAS PÁGINAS WEB DE LAS ORGANIZACIONES QUE PROMUEVEN LA INICIATIVA

CAOBISCO WWW.CAOBISCO.EU

T:+32 2 539 18 00

CEFS WWW.CEFS.ORG

T: +32 2 762 07 60

PROFEL WWW.PROFEL-EUROPE.EU

T:+32 2 761 16 56

STARCH EUROPE WWW.STARCH.EU

+32 2 289 67 60

UNESDA WWW.UNESDA.EU

T:+32 2 737 01 30



DATOS SOBRE LOS AZÚCARES



PARA UN DEBATE OBJETIVO E INFORMADO

EN LOS ÚLTIMOS AÑOS, HA SURGIDO UN DEBATE SOBRE LOS AZÚCARES QUE SE DEBERÍAN CONSUMIR Y LOS EFECTOS POTENCIALES QUE PODRÍAN TENER EN LA SALUD.

9 DATOS BÁSICOS SOBRE LOS AZÚCARES:

1. Los azúcares son una fuente de energía necesaria para que el cuerpo funcione



2. Se encuentran en la naturaleza. Todas las plantas verdes de las que se obtienen alimentos, incluyendo frutas y verduras, cereales, además de leche y miel, contienen azúcares de forma natural.



3. En la dieta diaria están presentes muchos tipos de azúcares. Estos incluyen, por ejemplo, la glucosa, la fructosa, la sacarosa y la lactosa. El término “azúcar”, es el empleado normalmente para referirse a la “sacarosa” o azúcar de mesa¹.

1 El azúcar de mesa se extrae de la remolacha azucarera o de la caña de azúcar.

4. El cuerpo humano no distingue entre los azúcares naturalmente presentes en los alimentos y los añadidos.



5. En la UE, los azúcares se deben etiquetar como azúcares totales² tal como establece el Reglamento (UE) n° 1169/2011 sobre la información alimentaria facilitada al consumidor.

6. Además de aportar dulzor, desempeñan otras muchas funciones en los alimentos, tales como aportar sabor, textura y color, prolongar la vida útil y garantizar la seguridad y la calidad. De manera única, ningún otro ingrediente puede remplazar todas las funciones que tienen los azúcares en los alimentos y bebidas.

7. Los estudios científicos en humanos no respaldan la hipótesis de que los azúcares pueden ser fisiológicamente adictivos.

8. Los factores más importantes que influyen en el desarrollo de la caries son la frecuencia de consumo de carbohidratos fermentables³ y la falta de higiene bucal.



9. Los azúcares pueden formar parte de una dieta saludable y equilibrada. La ingesta excesiva de calorías procedentes de cualquier fuente, junto a un gasto energético insuficiente, se asocian a un aumento del riesgo de sobrepeso, obesidad u otras enfermedades no transmisibles.

2 Azúcares totales: el término incluye a todos los azúcares, independientemente de su origen (añadido o naturalmente presente en los alimentos)

3 Los hidratos de carbono fermentables son los hidratos de carbono o las mezclas de hidratos de carbono que se consumen a través de los alimentos o las bebidas y que reducen el pH de la placa dental debido a la fermentación bacteriana en la boca.