Azúcar



|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | Azúcar  |

Por: [Elizabeth Ortiz Palacio](http://www.lapatria.com/autor/elizabeth-ortiz-palacio)

El azúcar es un cristal de sacarosa que tiene propiedades bacteriostáticas y es oriundo de la Polinesia. De los tiempos en que los exploradores regresaban de oriente con los barcos cargados de misteriosos productos e historias. Se negociaba en trueque y se usaba como exótico condimento de mesa. Hay registros de su uso en la India. Al instalarse ingenios en España y las Islas Canarias, antes del descubrimiento de América, se popularizó su consumo en occidente.

Durante 21 siglos, el azúcar ha acompañado fielmente a la humanidad. Es parte de la cultura de los pueblos, de su alimentación diaria y de sus tradiciones. Se utiliza en panes, salsas, gaseosas y conservas, su consumo en la mesa es relativamente pequeño en comparación con el provecho que se le saca en la producción industrial de alimentos y fármacos.

Son muchos los conocimientos acumulados por siglos de su extracción natural y en la práctica culinaria de todas las culturas. Sirve tanto para dar textura y volumen a un ponqué, como para generar glucosa en el funcionamiento del organismo.

Es un producto que endulza el diario vivir y que genera controversias por los diversos estudios que dicen que es bueno o nocivo para la salud. Sin el sabor dulce, muchos productos no serían consumidos por falta de atractivo. La alimentación debe ser saludable, agradable y mejorar la calidad de vida. Recordemos que los carbohidratos deben aportar algo más de la mitad de las calorías, es decir, entre un 55% y 65% del consumo diario y de éstos, sólo hasta el 10% puede proceder del azúcar.

El sabor dulce es el primero que reconocemos. Se afirma que dicho impulso obedece a una condición biológica de supervivencia, pues era necesario seleccionar los frutos comestibles según su gusto. La dulzura es tan sólo un elemento de los alimentos, junto al aroma, la textura y el sabor. El azúcar concede esas propiedades a muchos alimentos, como dar cuerpo a las bebidas, yogures y cereales.
Debemos tener en cuenta que el azúcar lo consumimos como ingrediente de otros alimentos que requiere el cuerpo. Además, acostumbrarnos a leer las etiquetas de los alimentos a consumir, revisando sus ingredientes. En los alimentos que anuncian ser libres de azúcar, debemos revisar si contienen edulcolorantes, miel o melaza o jugo de frutas.

Como el azúcar también es usado en productos farmacéuticos, también debemos revisar su composición. Por ejemplo en los sueros de terapia de rehidratación oral (restauración de líquidos corporales). La sacarosa oral (azúcar) es efectiva como la glucosa y equivale al tratamiento intravenoso de rehidratación. Igualmente, se ha usado para combatir infecciones en todo tipo de heridas. Detiene hemorragias y acelera el tiempo de curación, ya que los microorganismos no pueden vivir en soluciones concentradas de azúcar, debido a que ésta es hidrófila, es decir, reduce el nivel de agua necesario para el crecimiento de las bacterias.
También se usa en los jarabes para la tos. En la película "Mary Poppins" cantan que una cucharadita de azúcar hace tragar la pildorita. En las tabletas el azúcar funciona como diluyente para controlar la concentración de ingredientes activos. Algunas de las pastillas se recubren con capas de azúcar para evitar que se desmoronen.

Ningún alimento, por sí solo, produce aumento de peso. Eliminar el consumo de algún alimento no lleva a perder peso. Esto se logra reduciendo la ingestión de calorías o aumentando el gasto calórico por medio de la actividad física.

*Nutricionista Dietista Clínica
Universidad Nacional de Colombia
Educadora acreditada en Diabetes**saludablearas@yahoo.com.co*