

Fecha	Fuente	Pag.	Art.	Titulo
-------	--------	------	------	--------

28/09/2014 AUSTRAL DE LA ARAUCANIA (TEMUCO-CHILE) 11 6 MENOS AZUCAR

## Menos azúcar

● He visto con satisfacción el último informe del Ministerio de Agricultura sobre la evolución de los principales alimentos 2003-2013, que corroboró una baja en el consumo de azúcar. En 2005 la ingesta alcanzaba 45 kilos por habitante y hoy ronda los 37,9 kilos. Una de las razones que explicarían esta disminución sería la entrada de distintos tipos de endulzantes al mercado y la positiva recepción de estos entre los consumidores, tanto así, que fueron incluidos en la canasta con la que se calcula el IPC.

Hoy contamos con distintos tipos de edulcorantes a disposición y muchos de ellos ya vienen incorporados en alimentos que comúnmente consumimos: leches, yogurts, galletas, cereales, bebidas e incluso tortas y pasteles. Frente a esta masiva presencia, creo necesario recalcar que, tras años

de estudios científicos, todos los edulcorantes comercializados en Chile han sido aprobados por organismos internacionales y nacionales y tanto niños como adultos pueden consumirlos con tranquilidad, mientras no traspasen este indicador.

La invitación entonces es a no elegir sólo un edulcorante, sino combinarlos, ya que así estaremos seguros de no estar sobrepasando las dosis recomendadas.

*Rinat Ratner, directora de la Carrera de Nutrición de la Universidad del Desarrollo*