

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

29/09/2014 LAS ULTIMAS NOTICIAS - STGO-CHILE 29 2 A CONSUMIR TRANQUILOS

A consumir tranquilos

El ministerio de Agricultura corroboró una baja en el consumo de azúcar. En 2005 la ingesta alcanzaba a 50,45 kilos por habitante y hoy ronda los 37,9 kilos. Una razón que explicaría la disminución sería la entrada de distintos tipos de endulzantes al mercado. Hoy muchos ya vienen incorporados en la leche, yogurt, galletas, cereales, bebidas, tortas y pasteles. Tras años de estudios científicos, todos los edulcorantes comercializados en Chile han sido aprobados por organismos internacionales y nacionales y cada uno tiene una Ingesta Diaria Admitida (IDA), que se calcula respecto del peso de cada persona. De esta forma, tanto niños como adultos pueden consumirlos con tranquilidad, mientras no traspasen este indicador. Invito a no elegir solo uno, sino combinarlos. Se convertirán en excelente aliado para combatir la obesidad, la patología más frecuente de nuestra población.

Rinat Ratner, directora de la carrera de Nutrición, Universidad del Desarrollo