

POR TU SALUD

## Desayuno saludable o cómo desesperar en el intento

Querer llevar una alimentación saludable y desesperar en el intento. Esta sensación se vive en muchos hogares que pretenden comer de forma más saludable y reciben un sinfín de mensajes contradictorios que ponen en duda sus prácticas diarias. Un ejemplo de esta situación la encontramos tras la publicación de un reciente estudio británico según el cual la mayoría de los yogures (en sus diferentes tipos), presentan contenidos en azúcar muy por encima del umbral recomendado.

Los yogures, junto con los cereales, la leche y los zumos de fruta, son productos habituales en miles de desayunos, bajo la creencia de que así se cumple con las recomendaciones para una alimentación más sana y equilibrada. Empeño de los padres para con sus hijos, aún a costa de más de una regañina, reticentes a tomar algo más que unas galletas y salir corriendo. Según el estudio británico, el contenido en azúcar de los yogures de sabores, con frutas, bebidas, los dirigidos específicamente a los niños, incluso los orgánicos, está muy por encima del umbral recomendado. Prácticamente ninguno se salva de la amenaza del azúcar.

La situación en España no es mucho mejor, según Aitor Sánchez, dietista-nutricionista y divulgador científico. A modo de ejemplo, en la etiqueta de un envase de yogur de piña de 125 gramos indica que contiene 15,6 gramos de azúcar. Teniendo en cuenta que el azúcar propio de la lactosa digerida es de unos 4 o 5 gramos, se deduce entonces que la industria añade cerca de 10 gramos de azúcar. Lejos de aportar beneficios nutricionales, este agregado de azúcar aumenta las probabilidades de sobrepeso y obesidad y, en consecuencia, aquellas enfermedades asociadas al exceso de kilos, como las coronarias, la hipertensión e ictus, entre otras. Atendiendo a razones de salud, las últimas guías de la Organización Mundial de la Salud (OMS), sugieren limitar la ingesta de azúcar al 10% del consumo calórico, lo que equivale a unos 50 gramos, e incluso recomienda reducirlo aún más y dejarlo en 25 gra-



mos diarios. Estos límites y recomendaciones se refieren al consumo de azúcar total, tanto en alimentos como en bebidas, si bien estas últimas pueden llegar a cubrir esa porción por sí solas.

La oferta de productos nos presenta yogures que hasta triplican el contenido de azúcar propio de la lactosa, de modo que “el consumo de un solo envase de 125 gramos ya supondría la mitad de azúcar que como mucho se recomienda tomar al día”, argumenta Sánchez.

### Debemos estar alarmados

El consumo de productos con cantidades importantes de azúcar añadido está muy extendido. Según el estudio publicado por Euromonitor, los españoles consumimos cada día alrededor de 70 gramos de azúcar, lo equivalente a unos 14 terrones. Esto nos sitúa lejos de los 126,4 gramos atribuidos a los estadounidenses, pero también por encima

del límite aconsejado por la OMS (Organización Mundial de la Salud), los ya mencionados 50 gramos al día. Lo preocupante para los autores de la investigación británica es que “el yogur que es percibido como un ‘alimento saludable’ puede ser una fuente no reconocida de azúcares agregados en la dieta”.

Para poner algo de luz en esta paradoja, un grupo de expertos de las universidades de Surrey y Leeds (Reino Unido) han evaluado los nutrientes de casi 900 yogures disponibles en cinco grandes cadenas de supermercados online de Reino Unido (lo que supone el 75% de la cuota de mercado). Se clasificaron en ocho categorías, entre las que se encuentran los dirigidos a los niños, con fruta, de sabores, orgánicos y natural. Tan sólo los yogures naturales contienen un promedio de cinco gramos por cada 100 de producto. Ésta es, precisamente, (5 gramos de azúcar por cada 100 gramos de producto) la cantidad máxima por la que puede adjudicarse la definición **‘bajo en azúcar’**.

Según refleja el artículo británico, sólo el 9% de los yogures analizados son bajos en azúcar y casi ninguno de éstos forma parte de la categoría de **‘para niños’**, que son los que, generalmente, más yogures consumen. “Esto es preocupante, sobre todo teniendo en cuenta el aumento de la obesidad infantil y la prevalencia de caries dental en esta parte de la población”, indica el estudio.

La situación en España no es muy diferente. Según Aitor Sánchez, “de todas las propuestas de yogures en un supermercado, sólo son saludables los naturales. Entre el 80% y el 90% de las opciones son azucaradas o edulcoradas”.

### Sobre la bondad de los yogures

La evidencia científica sugiere que el yogur y otros productos lácteos fermentados ayudan a la salud digestiva y general. Constituyen una buena fuente de bacterias **‘amigables’**, además de aportar proteínas, calcio, yodo y vitamina B. También tienen efecto positivo en el desarrollo de los huesos y reduce la erosión de los dientes.

Sin embargo, y a la vista del análisis, “no todos los yogures son tan saludables como quizá los consumidores los perciben, por lo que convendría una reformulación para la reducción de azúcares añadidos”, resumen los autores del estudio.

A lo anterior añade el experto nutricional que, si se atiende a la salud, “ningún yogur debería llevar azúcares añadidos y no existe razón nutricional que justifique lácteos dirigidos específicamente a los niños. Esto se hace exclusivamente desde un punto de vista publicitario”.

### Alerta también con los cereales en el desayuno

El ingrediente elemental en los cereales de desayuno, que define su carácter energético y su valor nutritivo, es el cereal o la mezcla de varios. La mayoría se obtienen a partir de diversos granos de cereal o de sus harinas, principalmente de trigo, maíz y arroz, solos o mezclados.

En esencia, en su estado más natural y menos procesado, los cereales de desayuno constituyen una fuente excelente de hidratos de carbono complejos, elementos que se reivindican como los nutrientes idóneos para comenzar el día con energía. Sin embargo, la adición de edulcorantes (azúcar, jarabe de glucosa, fructosa, chocolate o miel), aceites vegetales y sal, para hacerlos más sabrosos y crujientes —en particular para que gusten más a los niños— desvirtúa el valor dietético de este alimento hacia un producto dulce, menos auténtico y prescindible para un consumo diario. Conviene, por tanto, elegir los cereales al natural o los menos azucarados, máxime aún para los niños, que educan su sentido del gusto en esta etapa y que, con la variedad y cantidad de alimentos dulces que comen a diario, superan con facilidad la dosis recomendada de azúcares.

**Por tu salud y la de tu familia** consume yogures, cereales y zumos con bajos contenidos de azúcar añadido. Preste atención a la hora de comprarlos.

#### Textos extraídos de:

1. Ni los yogures ecológicos o para niños se salvan del abuso del azúcar añadido. <http://www.elmundo.es/ciencia-y-salud/ciencia/2018/09/19/5ba127c7268e3e74738b4669.html>
2. Litros de azúcar... corren por tus venas. <http://www.elmundo.es/grafico/salud/2016/07/22/57921a15268e3edc0c8b45df.html>
3. Cereales de desayuno: cómo escoger los más sanos. [http://www.consumer.es/web/es/alimentacion/aprender\\_a\\_comer\\_bien/infancia\\_y\\_adolescencia/2002/07/05/48548.php](http://www.consumer.es/web/es/alimentacion/aprender_a_comer_bien/infancia_y_adolescencia/2002/07/05/48548.php)