

TATE & LYLE

LA ALULOSA Y SUS CUALIDADES COMO ALTERNATIVA a la azúcar tradicional

Las nuevas leyes de etiquetado frontal, que toman auge a nivel global, están obligando a las empresas de alimentos a repensar sus formulaciones, para así ofrecer alternativas más saludables, que cumplan con las reglamentaciones gubernamentales cada vez más exigentes.

Entre los desafíos más importantes que las empresas de alimentos deben afrontar en el corto plazo está, sin duda, la entrada en vigor de los sellos de advertencia, que hacen parte de las nuevas leyes de etiquetado frontal, con las que diferentes países buscan advertir al consumidor sobre la cantidad de azúcares, grasas, sodio y cafeína (en algunos casos), en los alimentos.

La industria Latinoamericana ha visto como, gradualmente, países como Chile, Perú, México y Uruguay implementaron estas políticas de etiquetado y que en algunos otros, como Colombia, Argentina y Brasil se han aprobado distintos marcos legales para implementar los “octágonos de advertencia” en el corto o mediano plazo.

Aquellos productos con formulaciones que incluyen azúcar se verán fuertemente impactados, ya que este ingrediente se utiliza ampliamente en sectores como bebidas, repostería, confitería, panificados, heladería y snacks, entre otros.

Por lo tanto, resulta clave encontrar una alternativa al azúcar, que no solo sea más saludable, sino que también sustituya sus propiedades de dulzor y sabor específicos para cada producto.

Tate & Lyle, reconocida empresa proveedora global de ingredientes y soluciones para los mercados de alimentos y bebidas, ofrece diferentes alternativas a

la azúcar convencional, como los edulcorantes bajos en calorías y sin calorías, que pueden ayudar a reducir azúcares en los productos alimenticios.

Estos ingredientes también se pueden utilizar en alimentos y bebidas de mayor contenido energético para reducir las calorías y, potencialmente, la ingesta total de energía. Entre las alternativas con mayor eficiencia comprada para dar un sabor dulce a los alimentos y bebidas se destaca la alulosa.

De acuerdo a Renata Cassar, gerente de Nutrición para LATAM en Tate & Lyle, la alulosa, un azúcar no glucémico que existe en la naturaleza (en ciertas frutas y alimentos como los higos, las pasas, la melaza y en el jarabe de maple), se caracteriza por ofrecer el sabor y la textura de la sacarosa, sin sus calorías ni efectos en la salud.

“Desde el punto de vista nutricional, la alulosa ofrece beneficios únicos porque no se metaboliza: es absorbida por el intestino delgado y entonces excretada en la orina sin sufrir metabolización. Como consecuencia, la glucosa y el nivel de insulina en la sangre no se elevan y diabéticos la pueden consumir al igual que otros públicos”, afirmó Cassar.

La alulosa también se destaca por su versatilidad para ser empleada en diferentes aplicaciones, “como productos lácteos en general, incluidos el yogurt, helados, bebidas saborizadas, panificación, confitería, tabletop y aderezos, sin sacrificar el sabor o la textura”, destacó Cassar.

Acceda a más información
escaneando
el siguiente
código



La dra. Yepes coincide con esta idea, pues ha visto que la ingesta de algunos alimentos de origen vegetal debe ser mayor para emular lo que ofrecen los productos provenientes de animales.

Si la inquietud acerca del aporte proteínico de los alimentos plan-based persiste, solo hay que ver cuánto es el porcentaje en algunos de los ingredientes más utilizados en este tipo de dietas.

“Claro que hay diferencia en el aporte de proteínas entre productos animales y vegetales”, dice la dra. Diana Salazar. En adición, la dra. Yepes llama a identificar un balance en macronutrientes, entre carbohidratos, proteínas y grasas.

“Uno podría pasarse de carbohidratos si no está bien estructurada la dieta”, señala Yepes. Estos descuidos pueden derivar en varias problemáticas, como la pérdida de peso, masa muscular o el aumento de masa corporal.

¿QUÉ PASA CON LOS PROCESADOS?

La industria alimentaria también está incursionando en este segmento con barras de cereales o las llamadas leches vegetales, sin embargo las expertas expresaron algunas recomendaciones a la hora de elegir estos productos.

“Hay que revisar los ingredientes, qué procesos lleva y evitar aquellos que tengan un listado extenso. El ideal es que no sean más de cinco ingredientes”, aconseja la dra. Salazar.

Por su parte, la dra. Cardona recomienda consumir alimentos frescos a la hora de la transición de dieta, usando “recetas sencillas que no requieran de muchos ingredientes”. “Recomiendo leer las etiquetas, tener en cuenta que el primer ítem siempre es el de mayor cantidad. También estar atentos al azúcar, y en el caso de embutidos, a la cantidad de sodio o algún conservante”.

La dra. Yepes también aconseja ser cuidadosos con la cantidad de harinas blancas en lo procesados; de ser posible, encontrar productos que utilicen harinas integrales que contienen más proteínas y nutrientes. Aquí se incluyen las pastas y panes. Igualmente, es ideal buscar aceites ricos en

Omega 6, como el de maíz, de soya, de girasol y de palma.

En los procesados como los jamones veganos –en realidad, sucede con todo tipo de embutidos– se necesita especial atención, debido a que estos contienen nitritos, una sustancia que está asociada al riesgo de desarrollo de cáncer.

“Muchas compañías han aprovechado la oportunidad del mercado para ofrecer productos vegetales pero se ha perdido el objetivo de nutrir. Se enfocan en que sea atractivo al paladar”, señala la dra. Yepes.

Y agregó: “Un ejemplo de esto son algunas bebidas vegetales que ofrecen, en realidad, un bajo nivel de nutrientes, no por su volumen dentro de la bebida sino por su escasa biodisponibilidad, es decir, que al ser consumidos no son absorbidos por la sangre”.

RECOMENDACIONES PARA LA TRANSICIÓN

Para la dra. Cardona es fundamental que los consumidores sepan dónde conseguir los ingredientes que necesitan para su dieta a base de plantas. “Mi recomendación es que compren local y productos de temporada, son más frescos y menos costosos”. Mientras la alimentación sea básica y variada, apearse a estas dietas se facilita.

Por otra parte, es necesario conocer los beneficios generales de dietas a base de plantas, pues en comparación con la alimentación animal, no cuenta con colesterol ni grasas saturadas, lo cual resulta como un beneficio a la salud.

Uno de los consejos más importantes es también identificar sustancias que deban ser desactivadas, como es el caso del ácido fítico.

Triturar, remojar o incluso hacer germinar (en caso de principalmente las legumbres) algunos productos permiten contrarrestar las propiedades de estos anti nutrientes para sacar un mayor provecho de la dieta basada en plantas. “Muchos de estos procesos no están presentes en las industrias, es algo que deben revisar”, dice la dra. Yepes. 