

ESTRATEGIAS PARA LA REDUCCIÓN DE AZÚCARES SIMPLES EN ALIMENTOS

Da Cunha Laura, Guerra Melissa, Inzaurre Florencia, Páez Victoria, Pagola Valeria, Pérez Belén, Serna Lucía

Tutoras: Asist. Lic. Nut. Carolina Menoni MSc ^{1*} y Asist. Lic. Nut. Julieta Moreira MSc ²

Escuela de Nutrición, Universidad de la República, Montevideo, Uruguay

¹ Departamento de Alimentos, Escuela de nutrición, Universidad de la República, Montevideo, Uruguay mmenoni@nutricion.edu.uy
² Consultor de Enlace y Procesos Estratégicos- Énfasis en Seguridad Alimentaria y Nutrición. Representación de FAO en Uruguay.

INTRODUCCIÓN

El aumento en la prevalencia de sobrepeso y obesidad a nivel mundial contribuye al riesgo de desarrollar enfermedades no transmisibles (ENT), siendo el consumo excesivo de azúcares simples uno de los factores desencadenantes. Desde el punto de vista de la salud pública, se han desarrollado diversas estrategias para reducir la ingesta de alimentos y bebidas con alto contenido de azúcares simples. Algunas estrategias son, la aplicación de impuestos a las bebidas azucaradas, la aplicación del etiquetado frontal de alimentos y la reformulación de alimentos. La presente revisión narrativa, propone identificar las estrategias de reformulación para la reducción de azúcares simples en los alimentos industrializados que se han aplicado en los últimos 10 años a nivel mundial.

OBJETIVO GENERAL

Identificar las estrategias para la reducción de azúcares simples en los alimentos industrializados.

METODOLOGÍA

Se realizó una revisión narrativa utilizando la base de datos PubMed y a través de Portal Timbó se accedió a la base de datos Ebsco Host. Se seleccionaron artículos publicados en el período de tiempo desde el 01 de enero de 2011 hasta el 30 de junio de 2021. La sintaxis de búsqueda utilizada, con la cual se obtuvieron los mejores resultados fue: food AND sugar reduction AND strategies.

RESULTADOS

- En esta revisión narrativa se identificaron 18 artículos científicos.
- Las estrategias utilizadas en estas investigaciones se pueden observar en la figura 1.
- En los artículos seleccionados se observó que la reducción del contenido de sacarosa en los alimentos es posible y aceptada por el consumidor.
- El uso de edulcorantes como estrategia de reducción de azúcar fue reportado sólo en 3 artículos.

Tabla 1. Criterios para la selección de artículos

Inclusión	Exclusión
Artículos científicos arbitrados	Artículos de acceso pago
Idioma: inglés, español y portugués	No disponibles a texto completo
Libre acceso	Experimentos con animales
Disponibles a texto completo	Tesis de grado y de posgrado
Realizados en cualquier país	Publicaciones duplicadas
Reporten estrategias de reducción de azúcares simples en alimentos	Revisiones sistemáticas con o sin metaanálisis
	Reportan estrategias de reducción de otros nutrientes que no sean azúcares simples



Estrategias:

- Reducción gradual del contenido de azúcar.
- Reducción escalonada del contenido de azúcar.
- Adición de aromas.
- Adición de agentes de textura.

Estrategias:

- Reducción gradual del contenido de azúcar con o sin adición de sabores.
- Adición de edulcorantes.
- Adición de agentes de textura.



Estrategias:

- Agregado de masa madre fermentada.
- Agregado de piel plateado (tegumento) café.
- Adición de edulcorantes.



Figura 1. Resultados obtenidos en la investigación

CONCLUSIÓN

- Es factible la reducción de azúcares simples en los alimentos sin afectar la percepción sensorial y hedónica de los consumidores.
- La estrategia más aceptada por parte de los consumidores fue la reducción gradual de azúcares simples en estos alimentos.
- Como futuras licenciadas en Nutrición concluimos que sería necesario ahondar en las estrategias empleadas para la reducción de los otros nutrientes críticos para la salud de la población y programas de estrategias de reducciones para ser aplicables por la industria.