

Aumenta la oferta de dulces dietéticos para las navidades

Los expertos afirman que no todos reducen el nivel de azúcar

BEGOÑA MARÍN. PAMPLONA

Kilos de almendras, manteca, harina, azúcar, miel... todo bajo en calorías. Los mazapanes navideños se han sumado a la corriente light. EL miedo de acabar con la sangre confitada ya no parece preocupar tanto, sobre todo a los diabéticos, que durante estos días se dedicaban más a mirar que a comer. Habrá que esperar hasta el final de las Fiestas para ver si la promesa de los «Laboratorios Magos» se cumple.

■ Edulcorantes como la fructosa contienen el mismo aporte calórico que el denominado azúcar blanco



«El porcentaje de los dulces dietéticos es cada vez mayor y más variado. Antes, la oferta se limitaba a turrón blando y duro. Ahora hay de todas las especialidades y también se han incluido en los productos a granel. La gente lo demanda cada vez más y no sólo los que tienen problemas con el azúcar», asegura el jefe de Alimentación del Hipermercado Eroski. En otros comercios como Leclerc también se ha sentido esta demanda y se destina entre el 10 y el 15 por ciento de los turrones a las variedades dietéticas.

LECLERC.

Los consumidores de este tipo de producto ya no se limita aquellos que no admiten el azúcar en su organismo. Las personas que siguen dietas estrictas o que deben regular su colesterol engrosan la lista de clientes. *«En estas fechas, con tanta comida, es difícil controlar los niveles de azúcar y grasa como durante el resto del año. Estos alimentos me ayudan un poco, aunque no mucho porque, como son bajos en calorías, acabas comiendo el doble»,* afirma la pamplonesa M^a Mar Domínguez Ayesa mientras compara los precios de los turrones en un establecimiento.

Pero la extensión del turrón dietético todavía no se ha generalizado. *«Intento cuidarme un poco a pesar de todas las comidas y cenas que se hacen, pero no hasta el punto de comprar mazapanes sin azúcar. Eso sería excesivo. Lo que hay que hacer es evitar comer hasta empacharse»,* opina la pamplonesa Esther Romero Izquierdo.

quicio.

La especialista en Nutrición Dietética y Humana de la Universidad de Navarra, Marta

Cuervo Zapatel, considera que *«hay que tener mucho cuidado con los nombres que utilizan las empresas para denominar los productos sin azúcar. Hay edulcorantes como los sintéticos, entre los que se encuentra la sacarina,*

que no contienen calorías. Pero otros, que son naturales, como la fructosa contienen las mismas calorías, lo que ocurre es que el organismo la absorbe más despacio».

Otro elemento que hay que tener en cuenta es la cantidad de grasa que se incorpora a estos productos. ***«Los edulcorantes presentan un sabor diferente al azúcar y el paladar lo detecta en seguida. Por eso, se suelen incluir más grasas para compensar la diferencia de sabor y la textura con los productos tradicionales, afirma Marta Cuervo.***

Problemas con el azúcar

Con el mismo sabor o no, lo cierto es que el turrón sin azúcar ha cambiado las Navidades de las personas que rechazan el azúcar en su organismo. ***«Antes veíamos a los demás comer todo lo que querían, mientras que nosotros teníamos que conformarnos con comer pequeñas cantidades o mirarlos»***, asegura **Iñaki Lorente Armendáriz**, psicólogo de la **asociación de diabéticos**. ***«Los dulces elaborados a base de fructosa tampoco era una solución muy buena porque, a parte de que los médicos advertían que la cantidad de azúcar que consumíamos era la misma, resultaba mucho más caro».***

Cuando los productos dietéticos eran exclusivos de los establecimientos especializados, la diferencia de precio era considerable. Por lo general, las tabletas de turrón costaban entre 100 y 200 pesetas más. En los últimos años se han igualado los precios, en parte por su difusión en los supermercados. Estos artículos pueden encontrarse en muchos comercios con un precio similar a los convencionales.

Sin embargo, Iñaki Lorente afirma que ***«aunque ya no son tan caros se acaba gastando lo mismo que antes, porque se tiende a comer el doble. Tantos años sin poder comer como los demás abren el apetito».***

Tipos de edulcorantes

Naturales. Se extraen de las plantas y aportan calorías. Uno de ellos es el azúcar de caña o «blanquilla», que aporta 4 kilocalorías por gramo. En este grupo también se encuentra la fructosa, que se ha extendido en los alimentos bajos en azúcar. En realidad, su aporte calórico es el mismo que el azúcar de caña, la diferencia se encuentra en el velocidad de absorción. El metabolismo tarda más tiempo en absorber la glucosa y por eso llega más tarde a la sangre. Por último están los azúcares alcohol, que aportan 2,4 kilocalorías por gramo. Un ejemplo es el xilitol, que habitualmente se usa en caramelos.

Sintéticos. No aportan calorías. La sacarina es la más conocida.