

**CONSUMO****Azúcar «oculto» en alimentos de uso habitual**

ISABEL PERANCHO

La Organización de Consumidores y Usuarios (OCU) denuncia que diversos alimentos de uso habitual, como refrescos, productos lácteos y de desayuno y merienda, incluyen cantidades de azúcares simples que no se reflejan en su etiquetado. El azúcar añadido no tiene ningún interés nutricional pero suma calorías, por este motivo se recomienda que su ingesta no represente más del 10% del aporte energético diario. Según esta organización, el consumo excesivo de alimentos procesados ricos en edulcorantes externos es una de las causas de la obesidad infantil y se relaciona con la enfermedad cardiovascular y la caries dental.

En un estudio que publicará en febrero la revista OCU-Salud se revela que los productos más edulcorados son los refrescos. Un vaso de esta bebida contiene la cantidad de azúcar equivalente a cuatro terrones. Los cereales para niños están el doble de endulzados que los de los adultos. Los yogures azucarados, aromatizados o con frutas llevan una cantidad oculta de la sustancia igual a dos terrones y, sorprendentemente, algunos postres para bebés y ciertas mermeladas tipo 'diet' también añaden este edulcorante externo.

La OCU denuncia que la Administración consienta un etiquetado alimentario insuficiente que no permite al consumidor saber la cantidad de azúcar añadido» en los alimentos procesados de uso común. En este sentido, solicita que en los envases se añada la información nutricional completa y se garantice su ausencia en los que se anuncian sin azúcar añadido. También pide reducir los edulcorantes externos en los productos destinados a niños.