



Ciudad de México, a 7 de febrero de 2017

COMUNICADO DE PRENSA

ENSEÑAR A COMER SANO, SIN SUSTITUIR DE GOLPE EL AZÚCAR: NUTRIÓLOGO POLITÉCNICO

- **Recomienda cambiar los hábitos alimenticios e ingerir edulcorantes únicamente como apoyo**

C-085

El especialista en Nutrición del Instituto Politécnico Nacional (IPN), Carlos Alberto Jiménez Zamarripa, recomienda promover y cambiar los hábitos alimenticios de la población mexicana, para que aprenda a comer sano, sin incluir en su dieta sustitutos del azúcar, que sólo ofrecen una solución temporal a los problemas de obesidad y diabetes.

En el caso de las personas con estas enfermedades que quieren dejar de ingerir azúcar, es importante advertir sobre los riesgos que existen al quitar de golpe un alimento que se ha consumido toda la vida, ya que se puede fomentar otra problemática, como generar pánico en el paciente o rechazo a probar endulzantes alternativos.

El encargado de la Clínica de Nutrición del Centro Interdisciplinario de Ciencias de la Salud (CICS), Unidad Milpa Alta, precisó que todos los alimentos, incluidos los edulcorantes son permitidos en la dieta, pero lo importante es comer una cantidad mínima. Cuando el usuario ingiere algún endulzante debe acostumbrarse al cambio del sabor, de lo contrario sentirá ansiedad por satisfacer su consumo habitual de azúcar a nivel cerebral.

Actualmente, existen en el mercado muchos productos que se presentan como opción para sustituir el azúcar como el aspartame, la sucralosa, la estevia o acesulfame k, sin embargo, a pesar de contener menos calorías, estas sustancias pueden crear dependencia en los consumidores, lo que provoca ansiedad y una gran necesidad por seguir alimentándose con más azúcares e incluso grasas, situación que sale contraproducente a la salud.



Jiménez Zamarripa comentó que mientras las personas ingieran estos edulcorantes, su cuerpo les pedirá que satisfagan la exigencia por probar nuevamente el sabor del azúcar, así que tratarán de cubrir esa falta de energía calórica con otros alimentos que contengan más hidratos de carbono.

“Más allá de los tabúes que rodean a estas sustancias, tenemos que regular el uso de los edulcorantes y analizar el problema psicológico que causa a quien los consume, por lo que la recomendación es evitar ingerirlos en exceso”, explicó el jefe del Departamento de Nutrición del CICS.

Lo anterior, dijo, se ha comprobado con diversos estudios, que indican que el abuso de edulcorantes aumenta los triglicéridos, con excepción de la estevia, que por ser un producto relativamente nuevo en el mercado no ha sido analizado al máximo.

Por mercadotecnia se dice que la estevia es natural, pero la presentación de sobres pequeños pasó por un proceso de industrialización. Al contrario, consumir la planta y beber infusiones representa una opción para comenzar a retirar el azúcar de la dieta, aunque debe ser de manera moderada, recalcó el nutriólogo Jiménez Zamarripa.

El especialista politécnico aseveró que no es recomendable alimentar a niños con sustitutos de azúcar, sin importar que sea aspartame, sacarosa o estevia. Se deben observar las características individualmente, por ejemplo, en un caso extremo, en el que un pequeño presente obesidad y diabetes, podría ser una buena alternativa darle estevia natural de manera paulatina.

Pero esta acción no le enseñaría a comer sano, sino que reemplazaría momentáneamente el consumo de azúcar, lo que a futuro le generaría problemas de estrés. Asimismo, no es recomendable dar estos productos a personas sanas, porque simplemente no las necesitan, agregó.



Instituto Politécnico Nacional
"La Técnica al Servicio de la Patria"

DIRECCIÓN GENERAL
Coordinación de Comunicación Social



Incrementa IPN su matrícula

En el ciclo escolar 2016-2017 la modalidad de enseñanza escolarizada registró una matrícula de 173,308 alumnos, de los cuales 59,758 (34.48%) son del nivel medio superior y 106,760 (61.60%) del nivel superior, lo que significó un aumento de 2.25%

#DejaHuella

Tus logros son nuestros logros

IPN "La Técnica al Servicio de la Patria" Coordinación de Comunicación Social

===000===