

El Dulzor de los Alimentos

Un Desafío Pendiente



Las preferencias por el gusto dulce son innatas, los niños nacen con una buena aceptación por este gusto, lo que permite que consuman la leche materna, que tiene niveles muy bajos de dulzor, pero que hace que sea agradable para el recién nacido y que finalmente la especie sobreviva, al asegurar que se alimenten. Posteriormente existe el desarrollo de las preferencias alimentarias, que es-

tán determinadas por múltiples factores, dentro de ellos la exposición a sabores y gustos, va moldeando los alimentos y bebidas que mejor reciben los niños y cuales eligen a medida que van creciendo. Dependiendo de aspectos culturales, la oferta de bebidas y alimentos, aspectos educativos de las familias, las recomendaciones desde profesionales de salud y la información que reciben las personas desde familiares, amistades y redes sociales, se van conformando los alimentos a los que los niños tiene acceso.



La industria alimentaria se enfrenta a la disyuntiva de tener que limitar el uso de azúcares y edulcorantes no nutritivos, mientras que los consumidores presentan una alta preferencia por alimentos dulces.

La exposición a alimentos durante el primer año de vida puede modificar la aceptación en edades posteriores, por ejemplo, los niños que reciben vegetales variados en la alimentación complementaria, que empieza a los 6 meses de edad, tienen mayor probabilidad de consumir más vegetales en la edad preescolar y escolar, mejorando la calidad de la dieta.

Del mismo modo, los niños que reciben alimentos dulces desde el inicio del consumo de alimentos y en grandes cantidades, presentan mayores preferencias por este gusto cuando van creciendo. Esto es relevante porque están más predispuestos al consumo de azúcares y edulcorantes que aportan el gusto dulce. Las recomendaciones internacionales, por ejemplo, la que entrega la Organización Mundial de la Salud, acerca del consumo de azúcares, apuntan a limitar la ingesta de estos, a menos del 10% de la energía consumida, porque la evidencia es importante en cuanto a que el consumo elevado de azúcares se relaciona con el desarrollo de enfermedades crónicas

no transmisibles, como diabetes tipo 2, obesidad, enfermedades del corazón, deterioro cognitivo y caries dentales.

Adicionalmente, las recomendaciones sobre edulcorantes no nutritivos también apuntan a limitar su consumo, especialmente en niños, los que no deben consumir este tipo de aditivos. Es así como en distintos países se han implementado mensajes de advertencia para informar a los consumidores, sobre la presencia de edulcorantes no nutritivos en alimentos y bebidas. El consumo de edulcorantes no nutritivos podría estar aumentando las preferencias por el gusto dulce, la evidencia muestra que el consumo de estos aditivos no tiene efectos concretos en prevenir la ganancia de peso o el desarrollo de enfermedades crónicas, adicionalmente existen estudios que han descrito efectos no deseados de su consumo, sin embargo, esta evidencia aun es controversial.

La industria alimentaria enfrenta un desafío interesante ante esta disyuntiva, puesto que las recomendaciones apuntan a limitar el consumo de azúca-

res y edulcorantes no nutritivos, pero al mismo tiempo los consumidores presentan una alta preferencia por alimentos dulces, en distintas edades. La oferta actual de alimentos dulces abarca una gran diversidad y usos de distintos ingredientes dulces. Se utilizan azúcares, edulcorantes no nutritivos y edulcorantes de bajo aporte calórico como los polioles, tagatosa y alulosa, entre otros. Hemos observado el uso combinado de distintos tipos de edulcorantes, por ejemplo, existen productos en el mercado que contienen hasta 4 diferentes tipos de edulcorantes simultáneamente.

El uso de ingredientes dulces se refleja en la intensidad del dulzor percibida en los alimentos, la que evaluamos a través de perfiles de dulzor, con el uso de paneles entrenados en el Laboratorio de Evaluación Sensorial del INTA. Hemos desarrollado una metodología que nos permite evaluar el dulzor de la dieta en su totalidad, donde apreciamos que el dulzor de las dietas que consumen los niños se eleva en forma importante al aumentar la edad. A la

edad de los 3 años, los grupos de alimentos que más aportan dulzor a la dieta son las bebidas y los lácteos, entre estos dos grupos de alimentos aportan más del 60% del dulzor de la dieta que consumen los preescolares. Esto es de interés, puesto que como se ha expuesto previamente, los alimentos consumidos a edades tempranas van moldeando las preferencias de los niños, adolescentes y adultos.

Entonces la pregunta es cómo podemos disminuir el contenido de azúcares y edulcorantes no nutritivos y de bajo aporte calórico en la oferta de alimentos. Existe una experiencia previa de la disminución de un nutriente crítico, que fue el Programa piloto de reducción de sodio en el pan, desarrollado en forma conjunta por el Ministerio de Salud, la Federación Gremial Chilena de Industriales Panaderos y la Asociación Chilena de Supermercados, los que en un acuerdo voluntario lograron bajar a la mitad el contenido de sodio en el pan, en un plazo de dos años, llegando al contenido de 400 mg o menos de sodio por 100 g de pan en el año 2014. La baja paulatina del contenido de sodio permitió la adaptación de los consumidores, a la disminución de la intensidad del gusto salado en el pan, lo que logró que la modificación fuera bien aceptada por los consumidores, llegando a la producción de un pan más saludable. Estrategias como esta podrían ser replicadas en la industria de productos dulces. También es necesario estudiar cómo las modificaciones de otros atributos en los alimentos, pueden permitir disminuir el contenido de ingredientes dulces sin alterar la aceptabilidad de los productos. La búsqueda de producir alimentos más saludables debe ser una meta común, que compartan tanto el sector público como privado, bajar la exposición al dulzor en los alimentos, puede ser un buen inicio en este desafío. 🇨🇱

REFERENCIAS:

- González CG, Reyes M. Sweet taste: Perception, food sources, and preferences. Rev Chil Nut. 2023; (50), 98–105.
- González CG, Corvalán C, Reyes M. Sweetness of Chilean Infants' Diets: Methodology and Description. Nutrients. 2022;14(7).
- World Health Organization. (2023). Use of non-sugar sweeteners WHO guideline.

Carmen Gloria González G. PhD
Profesora Asistente
Jefa de Laboratorio Evaluación Sensorial
INTA, Universidad de Chile



LABORATORIO DE EVALUACIÓN SENSORIAL INTA

NUESTROS SERVICIOS

- ✓ Evaluación de la calidad organoléptica de productos.
- ✓ Determinación de diferencias.
- ✓ Evaluación de preferencia entre productos.
- ✓ Aceptabilidad en general.
- ✓ Entrenamiento y capacitación de panelistas.
- ✓ Estudios con consumidores.



Av. El Líbano 5524, Macul / Santiago - Chile
Tel: (56 2) 2978 1593 - (56 2) 2978 1404
atecnica@inta.uchile.cl / www.dinta.cl - www.inta.uchile.cl



UNIVERSIDAD DE CHILE
Instituto de Nutrición y Tecnología de los Alimentos
Doctor Fernando Monckeberg Barros

