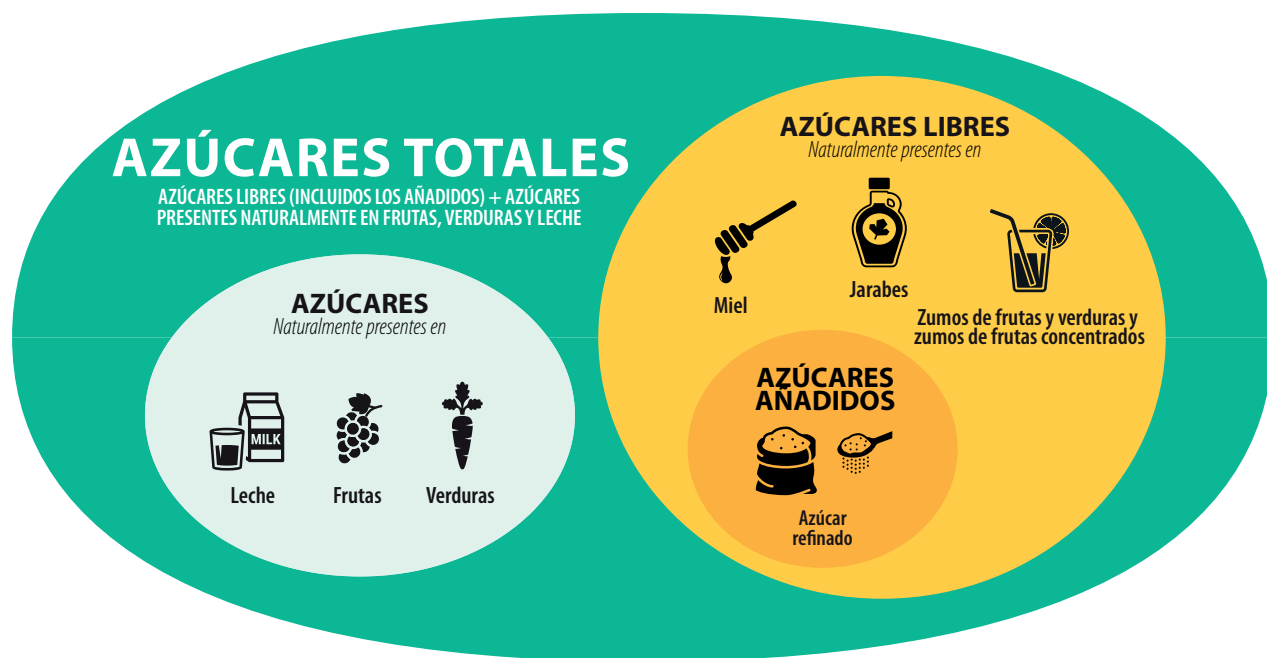


Proyecto de conclusiones sobre el consumo de azúcar y la salud

Los azúcares son una **fuentes de energía**. Algunos tipos de azúcar (p. ej. la glucosa) son necesarios para que órganos como el **corazón** y el **cerebro** funcionen correctamente.

Se sabe que el consumo de azúcar causa **caries dental**. Además, el **exceso de azúcares** en la dieta se almacena en el cuerpo, por ejemplo, como grasa para un uso posterior, que si no se usa, se puede acumular al cabo de un tiempo y originar **problemas de salud**.

Los azúcares totales pueden dividirse en subcategorías



Papel de la EFSA

SÍ

En el ámbito de la nutrición, la **EFSA** ofrece asesoramiento a las autoridades sanitarias sobre la base de **pruebas científicas**.

Cinco países europeos **pidieron a la EFSA** que estableciera una **ingesta diaria tolerable** para azúcares dietéticos procedentes de todas las fuentes.

NO

La **EFSA no** hace recomendaciones políticas ni establece directrices de salud pública.

No se pidió a la **EFSA** que recomendara la cantidad de azúcar que los consumidores deben incluir en su dieta; esta tarea corresponde a las **autoridades sanitarias nacionales** con el apoyo de **organismos internacionales** como la Organización Mundial de la Salud (OMS).

¿Qué dice nuestro proyecto de dictamen*?

La evidencia científica **respalda las recomendaciones** de Europa de limitar la ingesta de azúcares añadidos y libres. Los científicos de la EFSA consideran que esta ingesta debe ser **lo más baja posible**.

No es posible establecer una ingesta diaria tolerable de azúcares sobre una base científica. Sin embargo, los científicos de la EFSA confirmaron la relación —con distintos grados de certeza— entre los azúcares y una serie de problemas de salud (véase más adelante).

Las autoridades nacionales y la OMS **RECOMIENDAN LIMITAR** el consumo de azúcares añadidos y libres procedentes de diferentes alimentos. Pueden hacerlo estableciendo un objetivo para la ingesta de azúcares basado en el **mayor beneficio posible** para la salud y en el contexto de las **dietas nacionales**.

AZÚCARES	ENFERMEDADES METABÓLICAS	RELACIONADAS CON EL EMBARAZO
Azúcares añadidos y libres	Obesidad, Enfermedad hepática, diabetes de tipo 2, colesterol malo alto, hipertensión	—
Fructosa	Enfermedad cardiovascular, gota	—
Bebidas azucaradas	Obesidad, enfermedad hepática, diabetes de tipo 2, colesterol «malo» alto, hipertensión, enfermedad cardiovascular, gota	Diabetes durante el embarazo, bebé pequeño
100 % Zumo de frutas	Obesidad, diabetes de tipo 2, gota	—

Principales fuentes de azúcares añadidos y libres en la dieta



Los consumidores de **BEBIDAS AZUCARADAS** consumen más azúcares añadidos/libres que los consumidores de cualquier otro grupo alimentario en la mayoría de los países europeos y grupos de edad.

Obtenga más información sobre el proyecto de conclusiones en nuestro resumen —

«La EFSA explica: proyecto de dictamen científico sobre una ingesta diaria tolerable de azúcares dietéticos»

*DÍGANOS LO QUE PIENSA - ¿Qué sucede ahora?

Esta infografía presenta información sobre el proyecto de dictamen científico de la EFSA sobre la ingesta diaria tolerable de azúcares dietéticos, disponible para consulta pública del 22 de julio a septiembre de 2021. (Para presentar observaciones sobre el proyecto de dictamen, véase: <https://connect.efsa.europa.eu/RM/s/publicconsultation>). Esta información es provisional y se actualizará una vez finalizado el dictamen científico si es necesario.

La EFSA es la piedra angular de la evaluación de riesgos de la UE en relación con la seguridad de los alimentos y los piensos. En estrecha colaboración con las autoridades nacionales y en consulta abierta con las partes interesadas, la EFSA emite dictámenes científicos independientes y comunicaciones claras en materia de riesgos existentes y emergentes.

© Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria, 2021. Reproducción autorizada con indicación de la fuente, excepto para fines comerciales.

Fotografías: Shutterstock

ISBN 978-92-9499-363-2 | doi: 10.2805/010314 | TM-06-21-030-ES-N

Ciencia de confianza para la seguridad alimentaria

www.efsa.europa.eu

efsa
European Food Safety Authority