

¿Qué es el azúcar? Tipos de azúcar, beneficios y usos

viviendolasalud.com/dieta-y-nutricion/azucar

28 de noviembre de
2018



Viviendo La Salud

1 Comentario



Existen diferentes tipos de azúcar según su procedencia, pureza o forma de elaboración.

El azúcar es una sustancia química que se produce de manera tanto natural como artificial, como producto de la unión entre glucosa y fructosa, lo que resulta muy importante para mantener la energía de nuestro organismo.

Se obtiene principalmente de la caña de azúcar y puede producirse de distintas maneras: encontramos azúcar refinado, azúcar moreno, azúcar mascabado, azúcar glas, entre otras. En este artículo veremos **cuáles son las principales características del azúcar así como sus distintos tipos y usos.**

Azúcar: características principales

El azúcar **es un compuesto dulce, incoloro y soluble en agua que se produce de manera natural** en los organismos vivos. Químicamente el término “azúcar” hace referencia a los carbohidratos, cuya fórmula general es $C_n(H_2O)_n$.

De acuerdo con las variantes de dicha fórmula podemos encontrar distintos tipos de azúcar. La más común es la sacarosa, endulzante industrial que utilizamos de manera común en alimentos y bebidas. Su fórmula química es $C_{12}H_{22}O_{11}$ y recibe nombres como “azúcar de mesa” o “azúcar común”.

También en términos químicos, la sacarosa es un “disacárido” es decir, **un compuesto que contiene una molécula de glucosa y una de fructosa**. Ambas son un tipo de azúcares naturales que se encuentra en las frutas, los vegetales y la miel.

También pueden ser producidas de manera artificial, con lo cual las encontramos en muchos otros alimentos. Ambas son fuentes importantes de energía y la diferencia entre una y otra es básicamente su estructura química.

Así pues, al consumir alimentos, tanto la glucosa como la fructosa ingresan a nuestro organismo y cumplen distintas funciones. La glucosa es la que **se encuentra en mayor cantidad dentro de nuestra sangre**.

Por su parte, aunque la sacarosa se encuentra de manera natural en todas las plantas, es obtenida principalmente de la caña de azúcar y de la beta vulgaris (conocida como remolacha o betabel).

¿Cuánto azúcar contienen los alimentos procesados? 7 ejemplos

Beneficios y riesgos del azúcar

Entre otras cosas, **el azúcar es una fuente importante de calorías**. Como tal, ayuda a nuestro organismo a mantener los niveles de energía necesarios para realizar nuestras actividades cotidianas.

El problema es que, al no contener vitaminas y minerales, estas calorías pueden convertirse fácilmente en “calorías adicionales”, que son las que no necesitamos. Más aún si tenemos un estilo de vida sedentario que no nos permita eliminar el exceso de azúcar.

En general, **las calorías adicionales se convierten en triglicéridos** y, si éstos se producen en exceso, su acumulación en tejidos y células puede generar daños importantes para el organismo.

De la misma forma, un exceso de glucosa en nuestra sangre puede causar enfermedades como la diabetes. Igualmente, unos niveles muy bajos de glucosa pueden tener consecuencias importantes en el organismo.



Una de las principales fuentes de este edulcorante es la caña de azúcar.

La caña de azúcar

Tal como hemos dicho, **una de las principales fuentes de producción de sacarosa es la caña de azúcar**. Esta última es una planta con un tallo muy largo. Puede medir hasta 6 metros de alto y tiene largas vainas a los lados.

Originalmente proviene de Nueva Guinea y del sur de Asia. Con el tiempo, la caña de azúcar fue cultivada en Europa y siglos más tarde llegó a América. Actualmente la región latinoamericana es una de las principales productoras de azúcar a nivel global, probablemente debido a que se cultiva mejor en zonas tropicales.

Específicamente, **el azúcar se extrae del tallo de la caña de azúcar**. En esta parte de la planta se encuentra un líquido espeso (jugo o zumo) que contiene altas concentraciones de sacarosa. Su calidad depende en gran medida del suelo en el que se cultiva.

Luego de un proceso de secado, lavado y cristalización, se obtienen las partículas blancas y dulces que conocemos comúnmente como “azúcar” o “azúcar de caña”. El lugar en el que todo ello ocurre se conoce como “ingenio de azúcar” o “ingenio azucarero”.

Además, **el tallo de la caña de azúcar puede masticarse a manera de golosina natural**. Por otro lado, el mismo extracto es utilizado para elaborar destilados como aguardiente o ron.

[Diabetes mellitus: qué es, causas, síntomas y tipos](#)

Tipos de azúcar y principales usos

Actualmente, se producen y distribuyen muchos tipos de azúcar. Cada uno de ellos **varía en cuanto a su proceso de producción, así como en su composición, textura, sabor y color.**

De acuerdo con sus principales características, los diferentes tipos de azúcar pueden utilizarse para preparar o condimentar distintos alimentos. De hecho, no sólo se utilizan para endulzar alimentos, sino para decoración de fiestas populares, como es el caso de las calaveras de azúcar o calaveritas de azúcar durante día de muertos en México.

Así pues, entre los tipos más importantes de azúcar podemos encontrar los siguientes:

1. Azúcar refinado o azúcar blanco

Se trata de un tipo de azúcar altamente refinado y de color blanco. Es el tipo de azúcar más común, **procesado de manera industrial y cuya composición química es la sacarosa.** Sus sinónimos son “azúcar de mesa o azúcar común”.

2. Azúcar mascabado

El azúcar mascabado es en algunos lugares conocido como azúcar de Barbados. Se trata de una de las variedades de azúcar de caña sin refinar. Puede ser oscura o clara y su textura es arenosa y húmeda. Al tener un sabor más concentrado **se utiliza en preparación de alimentos agrídulces.**

[Panela \(edulcorante natural\): qué es, beneficios y dónde comprar](#)



El azúcar blanco o refinado es la forma de azúcar más consumida pero también la más perjudicial.

3. Azúcar moreno integral

Aunque existen variedades no integrales de azúcar que son azúcar blanco refinado al que se añade melaza. El azúcar moreno integral **es la materia prima original con la que se realiza el resto de azúcar**. Es decir, es una forma más pura de azúcar y, por lo tanto, más saludable.

4. Azúcar glas

Se trata de un tipo de azúcar aún más refinado que el blanco. Su color es también más blanco y se disuelve con mucha más facilidad debido a que los granos son muy finos. Es **generalmente utilizado para repostería y coctelería**.

5. Azúcar de perla o azúcar de granizo

Se trata de una variedad de azúcar con textura áspera y dura. El color es más opaco y los granos son de un tamaño mayor. Este tipo de azúcar también es utilizado para repostería y panadería.

[Stevia: las propiedades y beneficios de este edulcorante natural](#)

Referencias bibliográficas

- Foster, K. (2014). A complete visual guide to 11 different kinds of sugar. The Kitchn. Recuperado 28 de noviembre de 2018. Disponible en <https://www.thekitchn.com/a-complete-visual-guide-to-sugar-ingredient-intelligence-213715>
- Larrahondo, J. (1995). Calidad de la caña de azúcar. pp. 337-354. En Cenicaña. El cultivo de la caña en la zona azucarera de Colombia. Cenicaña: Cali.
- Sigh, P. & Clarke, M. (2018). Sugar. Chemical Compound. Encyclopaedia Britannica. Recuperado 28 de noviembre de 2018. Disponible en <https://www.britannica.com/science/sugar-chemical-compound>

Más noticias:

- [Sal del Himalaya: qué es y tipos de sal \(rosa y negra\)](#)
- [Aceite de girasol: qué es, para qué sirve y beneficios](#)

[Dulces Diabetes Azúcar](#)

Comentarios

[envía el comentario](#)