

FRUCTOSA. PRECAUCIÓN. Los hidratos de carbono de nuestra dieta proporcionan una energía de 4 kilocalorías por gramo. El azúcar común, la sacarosa, está compuesto de glucosa y fructosa, en pesos iguales, por lo que el aporte energético de ambas es similar. Sin embargo, la fructosa es mucho más dulce. Ello significa que usando fructosa sola, en lugar de sacarosa, con una cantidad mucho menor, podemos tener el mismo poder edulcorante, con la ingesta de menos energía. De ahí el uso dietético generalizado de la fructosa. Sin embargo, algunos especialistas en nutrición advierten sobre un excesivo consumo de fructosa en detrimento de la glucosa, ya que ello podría ocasionar anomalías en la regulación del metabolismo de los azúcares y grasas, favoreciendo ciertas complicaciones cardiovasculares.