



**LA TECNOLOGÍA** permite distinguir entre péptidos con sabor limpio y aquellos con notas amargas o umami.

**PROVIENEN DE FUENTES VEGETALES:**

## Péptidos, alternativas al azúcar que no son edulcorantes

Replican el sabor sin elevar niveles de glucosa, y ofrecen dulzor sin calorías adicionales.

**TRINIDAD VALENZUELA V.**

La OMS recomienda limitar el consumo de azúcar a menos del 10% de la ingesta calórica diaria, y sugiere reducirlo a menos del 5% para mayores beneficios a la salud. El objetivo es disminuir el riesgo de obesidad, diabetes tipo 2 y problemas dentales asociados al consumo excesivo de azúcar. Para prevenir los efectos de esta sustancia cristalina han surgido alternativas como los péptidos de fuentes vegetales, que replican su sabor sin aumentar los niveles de glucosa en la sangre.

Los péptidos son fragmentos de proteínas formadas por aminoácidos que se encuentran en la naturaleza y el cuerpo, explica Antonella De Lazzari, cofundadora y CBO en Naturanova, *startup biotech* (Food-Tech) que desarrolla ingredientes a base de péptidos, combinando biología computacional y fermentación de precisión.

"Cada fruta y verdura es una fuente de moléculas inteligentes, péptidos, que gracias a su naturaleza proteica mejoran el valor nutricional y aportan propiedades de textura y sabor", dice De Lazzari.

Una de sus principales ventajas es su origen vegetal, lo que los hace naturales y no artificiales. "Se encuentran en diversas fuentes vegetales, desde lechugas hasta algas mari-

nas", afirma.

Sin embargo, el doctor Sebastián Pizarro, docente de la Pontificia Universidad Católica de Valparaíso (PUCV), comenta que al comparar la sacarosa con péptidos endulzantes, hay que evaluar su poder edulcorante. "También debe considerarse el costo, la estabilidad físico-química en la producción de alimentos y los posibles efectos secundarios en la salud del consumidor", agrega.

Pero el sabor y el costo son otras ventajas verificadas: la tecnología permite identificar péptidos que proporcionen un sabor óptimo y sean más dulces que el azúcar para ser más competitivos en costos.

"Podemos distinguir entre péptidos con sabor limpio y aquellos que, aunque dulces, tienen notas amargas o umami, permitiendo seleccionar los más adecuados para cada aplicación", comenta De Lazzari.

Como ventaja, este dulzor garantiza cero calorías, ya que se necesita muy poco para endulzar, y tiene un origen proteico, porque deriva de proteínas.

Hoy, sin embargo, solo se aplica a matrices líquidas, como yogures y bebidas saborizadas. Para productos sólidos se necesitaría un agente de relleno para compensar el volumen que el azúcar proporciona.

**No solo endulzan, sino que también aportan valor nutricional y mejoran la textura y el sabor de los alimentos.**