



“Propiedades y beneficios de la caña de azúcar”.

CLASIFICACIÓN BOTÁNICA¹

Reino:	Plantae
División:	Magnoliophyta
Clase:	Liliopsida
Subclase:	Commelinidae
Orden:	Poales
Familia:	Poaceae
Subfamilia:	Panicoideae
Tribu:	Andropogoneae
Género:	<i>Saccharum</i>
Especie:	<i>officinarum</i>

Origen

La caña de azúcar, *Saccharum officinarum* L., es una gramínea originaria de Nueva Guinea; se cultivó por primera vez en el sureste asiático y la India occidental. En la India se extraía miel de caña y en Persia se desarrolló la tecnología para obtener azúcar, es decir, miel de caña en estado sólido. En Europa se conoció el azúcar desde la edad media, tras ser introducida por los árabes.²

En los viajes de Cristóbal Colón a América la trasladaron a las islas del Caribe y de ahí pasó a la parte continental americana, particularmente a la zona tropical. La caña de azúcar llegó a México en la época de la colonia y la primera plantación tuvo lugar en el estado de Veracruz, y posteriormente se estableció en otras regiones cálido-húmedas del país, mismas que se convirtieron en fuente de riqueza y propició el surgimiento de grandes haciendas, que se ubicaron en los actuales estados de Morelos y Veracruz.²

El azúcar de caña es un endulzante constituido esencialmente por cristales sueltos obtenidos mediante procedimientos industriales de purificación, evaporación y cristalización del jugo extraído de los tallos de caña de azúcar.

A partir de la caña de azúcar se extraen sacarosa, mejor conocida como azúcar, pero también se pueden obtener otros productos y subproductos como: piloncillo, ron, etanol, celulosa, melazas (mieles), etc.

Usos y Beneficios

Además del cultivo de caña, los españoles introdujeron las distintas formas de emplear el azúcar; muchas de estas preparaciones tenían su origen en la cocina árabe y también romana.

Al azúcar de caña se sumaron las frutas nativas, que fueron mezcladas con ingredientes como leche y huevo, en los conventos de la Nueva España. A los condimentos nativos, vainilla, achiote, rosita del cacao, flor de magnolia, y otros más; se agregó la canela, para elaborar los postres típicos de nuestra gastronomía; y a partir de entonces, la caña de azúcar ha tenido gran aceptación en México.

En lo que se refiere al aporte nutricional, el azúcar de caña es un alimento que destaca por su contenido en hidratos de carbono y calorías. Se estima que entre 55 y 60 % de la energía diaria que necesitamos debe provenir de carbohidratos, por lo que la caña de azúcar es una excelente fuente de éstos.

Gracias al carácter hidrofílico (afinidad al agua) del azúcar de caña, este carbohidrato constituye una fuente inmediata de obtención de energía para nuestro cuerpo. Sin embargo, su consumo en exceso sólo es recomendable durante el crecimiento y en personas que realizan alguna actividad física intensa.

Como la mayoría de los alimentos, el azúcar debe consumirse con moderación. La OMS³, recomienda que en nuestra dieta diaria se incluya 5 % de azúcar, lo que equivale a entre cincuenta y setenta gramos aproximadamente en promedio al día, tanto para los adultos como para los niños.



- 1.- Ficha técnica del cultivo de la caña de azúcar (*Saccharum officinarum* L.), CONADESUCA 2015.
- 2.- Un dulce ingenio. El azúcar en México. Dirección General de Culturas Populares del Consejo Nacional para la Cultura y las Artes, 2010. México DF.
- 3.- Organización Mundial de la Salud, 2015. Ingesta de azúcares recomendada en la directriz de la OMS para adultos y niños.