

## EDULCORANTES

Los edulcorantes son sustancias que dan sabor dulce a un alimento, independientemente de si son naturales o artificiales o de si aportan calorías (**y por lo tanto elevan la glucemia**) o no.

### 1-CALÓRICOS

#### 1- AZUCARES

Aportan calorías, se absorben y provocan un aumento rápido de la glucemia.



- Sacarosa (azúcar común)
- Glucosa
- Miel
- Fructosa (fruta)
- Lactosa/galactosa (lácteos)
- Maltosa (cebada, almidón)
- Jarabe de ágave

NOTA: La fructosa es un 173% más dulce que la sacarosa y tiene un índice glucémico más bajo (20). Eso hace que se use en menor cantidad, pero hay que tener en cuenta que es igual de calórica y también aumenta la glucemia.

#### 2- POLIOLES / POLIALCOHOLES

Se pueden encontrar de forma natural, en pequeñas cantidades, en alimentos como frutas o verduras. Pero también de forma artificial en: chicles, caramelos, dulces, galletas, etc. Su absorción es de aproximadamente el 50%, y por lo tanto no elevarán tanto la glucemia como los azúcares anteriores. Hay que tener en cuenta pero, que pueden provocar molestias digestivas, como flatulencias o diarreas si se hace un consumo elevado o se es sensible.

- Sorbitol (E-420)
- Manitol (E-421)
- Xilitol (E-967, Abedul)
- Isomalt (E-953)
- Lactitol (E-966)
- Maltitol (E-965)

NOTA: al leer las etiquetas de los alimentos, hay que mirar la cantidad de los polioles y dividirlo por 2 (porque se absorbe aproximadamente el 50%). El valor resultante restarlo a los HC totales, para así poder calcular correctamente los gramos/raciones de HC de dicho alimento.

#### Ejemplo: galletas con polioles

Por cada 100 gramos de galletas, encontramos 70 gramos de HC, de los cuales 15 gramos son polioles.

Por lo tanto:  $15 : 2 = 7,5$

$70 \text{ gr} - 7,5 \text{ gr} = 62,5 \text{ gr}$ .

Si nos comemos 100 gramos de éstas galletas, no estaremos consumiendo 70 gr de HC (7 R), sino 62,5 gr (6,2 R)

## 2-NO CALÓRICOS

Pueden ser de origen natural o artificial, pero independientemente de esto, NO elevan la glucemia y NO aportan calorías. Se pueden encontrar en caramelos, chicles, turrone, chocolate, etc. Son ampliamente utilizados como edulcorante de mesa

- Estevióside (Estevia, E-960)
- Sacarina (E-954)
- Aspartamo (E-951)
- Ciclamato (E-952)
- Acesulfamo K (Sugarsol, E-950)



- Sucralosa (Sucralin, Splenda, E-955)
- Neohesperidina (E-959)
- Neotame (E-961)
- Taumatina (E-957)



¿Qué podemos encontrar en las etiquetas?

- Libre de azúcar o sin azúcar: no contiene azúcar de ninguna clase
- Sin azúcar añadido: puede contener azúcar, pero de forma natural
- Sin azúcar (sacarosa): no contiene sacarosa, pero podría contener fructosa, glucosa...
- Bajo en azúcar: no más de 5mg de azúcar por 100g o 100ml
- Apto para diabéticos: no contiene sacarosa, pero Sí fructosa u otros azúcares, por lo tanto también aumenta la glucemia y es calórico.

NOTA: Como se puede observar, a veces los mensajes de “sin azúcar”, “apto para diabéticos”, etc. pueden resultar engañosos. Por eso, siempre es recomendable mirar la tabla de composición y leer los gramos de Hidratos de carbono de aquel producto en concreto.

- Los que aguantan mejor las altas temperaturas y son aptos para cocinar son: Sacarina y Acesulfame K (sugarsol → Emulift Iberica®)

- El Aspartamo tiene mejor sabor, pero no sirve para cocinar pues es el más sensible a las altas temperaturas.

- Stop Sucre: Pastelería especializada en pasteles y productos aptos para diabéticos [www.stopsucre.com](http://www.stopsucre.com)

En su página web hay un listado de pastelerías que preparan productos para diabéticos y dietas sin azúcar.