

# Edulcorantes

Que es un edulcorante ?

Se le llama edulcorante a cualquier sustancia, natural o artificial, que edulcora, es decir, que sirve para dotar de sabor dulce a un alimento o producto que de otra forma tiene sabor amargo o desagradable.



# TIPOS DE EDULCORANTES

Existen varias sustancias edulcorantes con capacidad de endulzar los alimentos.

Se clasifican en:

- ⇒ Edulcorantes naturales:
  - ⇒ Monosacáridos (glucosa, fructosa, galactosa).
  - ⇒ Disacáridos (sacarosa, lactosa)
- ⇒ Edulcorantes nutritivos, derivados de productos naturales:
  - ⇒ Derivados del almidón: jarabe de glucosa.
  - ⇒ Derivados de la sacarosa: azúcar invertido.



- ⇒ Azúcares-Alcoholes o polioles: sorbitol, manitol, xylitol.
- ⇒ Neoazúcares: fructooligosacáridos.
- ⇒ Edulcorantes intensos:
  - ⇒ Edulcorantes químicos, de síntesis o artificiales: aspartamo, acesulfamo, sacarina, ciclamato...
  - ⇒ Edulcorantes intensos de origen vegetal: esteviósidos (stevia), glicirricina.

# CLASIFICACIÓN DE LOS EDULCORANTES:

## a) Calóricos:

Este tipo de edulcorantes elevan el nivel de azúcar en sangre.

## b) Bajos en calorías y no calóricos:

Para permitirnos comer alimentos dulces moderando nuestro consumo de calorías se ha introducido al mercado este tipo de edulcorantes. No aportan calorías ni elevan el azúcar en la sangre

## c) Sacarina:

⇒ No contiene calorías

\* No se recomienda para menores de edad ni para mujeres embarazadas

\* Se puede utilizar en alimentos calientes o fríos

⇒ Sucralosa ("Splenda"):

\* No contiene calorías pero debido a los aditivos utilizados las presentaciones comerciales contienen 12 calorías por cucharada.

\* Se puede utilizar en alimentos calientes o fríos.

⇒ "Stevia":

\* No contiene calorías.

\* Es estable al calor por lo que se puede utilizar para cocinar.

\* Puede

ser usado





### Consejos y comentario de Carmen Serdán:

- 1) Aprende a revisar la etiqueta con la información nutrimental de los alimentos que consumes para verificar las calorías que contiene cada porción. Compara también el contenido de grasas, ya que muchas veces los fabricantes disminuyen el contenido de azúcar pero no el de grasa.
- 2) Te recomiendo mejor elegir la versión normal de un alimento y reducir el tamaño de la porción en lugar de comprar la versión “sin azúcar” o “light”

## VENTAJAS

Aportan menos calorías que los alimentos preparados con azúcar de mesa, miel y otros edulcorantes calóricos.

## DESVENTAJAS

Contiene grasa u otras fuentes de calorías.

Los edulcorantes podrían ser factores de riesgo para:

- ⇒ Cáncer,
- ⇒ Esclerosis múltiple
- ⇒ Otras enfermedades como la obesidad .

# TECNOLÓGICO DE ESTUDIOS SUPERIORES DE IXTAPALUCA

## -EDULCORANTES-

