Edulcorantes

UCSF Medical Center
Nutrition & Food Services

Sustitutos del azúcar

Los sustitutos del azúcar saben a azúcar, pero no tienen calorías o carbohidratos. No contribuyen a ganar peso, no provocan caries y no elevan los niveles de azúcar en sangre. Como los sustitutos del azúcar son varias veces más dulces que el azúcar, sólo se necesitan pequeñas cantidades para endulzar las comidas y bebidas. Todos, excepto la sacarina, están aprobados para uso seguro durante el embarazo.

Nombres genéricos	Nombres de los productos y detalles	Información de contacto
Acesulfamo - K	• Sweet One, Sunett, Sweet & Safe • Puede usarse para hornear • Hecho a base de potasio	Sweet One 1-800-544-8610 www.sweetone.com
Aspartamo	• Equal, NutraSweet, NatraTaste • Pierde la dulzura a altas temperaturas, así que no es ideal para hornear • Hecho a base de 2 aminoácidos (bloques de construcción naturales de las proteínas)	NutraSweet 1-800-323-5316 www.nutrasweet.com
Neotame	• Neotame • Puede usarse para hornear • Hecho a base de 2 aminoácidos (bloques de construcción naturales de las proteínas)	Neotame Co. www.neotame.com
Sacarina	• Sweet'n Low, Sugar Twin, Necta Sweet y Sweet Thing • Pierde la dulzura a altas temperaturas, así que no es ideal para hornear • Hecha a base de sulfimida de ácido benzoico	Sweet'n Low 1-800-221-1763 www.sweetnlow.com
Stevia	• Stevia in the Raw, PureVia, Truvia y Sweet Lead • Puede usarse para hornear • Hecha a base de las hojas de una planta	Stevia www.steviaextractintheraw.com 1-800-611-7434
Sucralosa	• Splenda • Puede usarse para hornear • Hecho a base de azúcar	Splenda 1-800-777-5363 www.splenda.com

DTM UCSF

Alcoholes del azúcar

Los alcoholes del azúcar son formas modificadas del azúcar. Se utilizan para endulzar caramelos, goma de mascar, budines, helados y galletitas dulces. Los alimentos hechos con alcoholes del azúcar con frecuencia se etiquetan como “libres de azúcar” o “sin azúcar agregada” porque el azúcar del alcohol técnicamente no es azúcar. Sin embargo, los alcoholes del azúcar sí suministran calorías y carbohidratos. En algunos usuarios, estos edulcorantes pueden provocar gases, calambres, hinchazón y diarrea Abajo aparecen algunos de los nombres que indican alcoholes del azúcar.

Arabitol	Maltitol
Eritritol	Manitol
Hidrolizados de almidón hidrogenado	Sorbitol
Isomaltitol	Tagatosa
Lactitol	Xilitol

DTC - UCSF

Edulcorantes con calorías

Los edulcorantes tales como el azúcar y la miel tienen carbohidratos y calorías que pueden elevar los niveles de azúcar en sangre así como contribuir a las caries dentales.

1 cucharada = 15 gramos de carbohidratos = 60 calorías
1 cucharadita = 5 gramos de carbohidratos = 20 calorías

Néctar de agave	Dextrosa	Miel	Azúcar semi refinada
Jarabe de arroz integral	Jugo de caña evaporado	Maltosa	Sucrosa
Azúcar morena	Fructosa	Jarabe de arce	Jarabe
Azúcar de caña	Glucosa	Melazas	Azúcar turbinado
Jarabe de maíz	Jarabe de maíz alto en fructosa	Azúcar impalpable	Azúcar blanca

Punto destacado sobre el néctar de agave

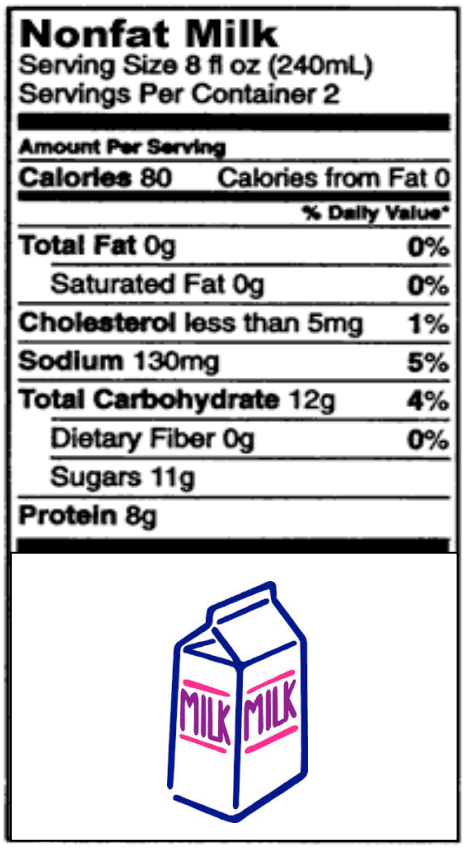
El néctar de agave se fabrica en base al jarabe natural encontrado en la planta del agave, una planta similar al cactus. El néctar de agave tiene un índice glucémico más bajo que el azúcar, lo que significa que no eleva los niveles de azúcar en sangre tanto como lo hace el azúcar.

Lectura de etiquetas de alimentos

Frase de la etiqueta	Definición
Sin azúcar agregada	No se agrega azúcar extra durante el procesamiento del alimento, pero el alimento puede contener azúcares de manera natural.
Sin azúcar	El alimento tiene menos de 0,5 gramos de azúcar por porción.
Reducido en azúcar	El contenido de azúcar del alimento se redujo en por lo menos el 25%, comparado con el producto original.

PTC - UCSF

La fruta y la leche contienen azúcares naturales (fructosa en la fruta y lactosa en la leche). Los azúcares que ocurren naturalmente aparecen como “azúcares” en la etiqueta de información del alimento. Por ejemplo, observe la etiqueta de la leche, a continuación.



Nonfat Milk
Serving Size 8 fl oz (240mL)
Servings Per Container 2

Amount Per Serving	
Calories 80	Calories from Fat 0
	% Daily Value*
Total Fat 0g	0%
Saturated Fat 0g	0%
Cholesterol less than 5mg	1%
Sodium 130mg	5%
Total Carbohydrate 12g	4%
Dietary Fiber 0g	0%
Sugars 11g	
Protein 8g	

Leche descremada
Tamaño de la porción 8 fl oz (240ml)
Porciones por envase 2

Cantidad por porción

Calorías 80
Calorías de la grasa 0

	% del valor diario
Grasas totales 0g	0%
Grasas saturadas 0g	0%
Colesterol menos de 5mg	1%
Sodio 130mg	5%
Carbohidratos totales 12g	4%
Fibra dietaria 0g	0%
Azúcares 11g	
Proteínas 8g	

Puede ver si un alimento tiene azúcar extra agregada leyendo la lista de ingredientes.
Por ejemplo, la lista de ingredientes para el yogur natural incluirá leche. La lista para un yogur endulzado incluye azúcares agregados tales como miel, azúcar o jarabe de maíz.

Preguntas más frecuentes

¿Son seguros los sustitutos del azúcar?

Los sustitutos del azúcar fueron evaluados completamente por la Administración de Alimentos y Drogas (FDA) y se estableció que son seguros para usar como edulcorantes de mesa o como ingredientes en comidas y bebidas.

¿Provocan cáncer los sustitutos del azúcar?

No, los estudios demuestran que los sustitutos del azúcar no provocan cáncer en los humanos.

¿Existe un límite en cuanto a la cantidad de sustitutos del azúcar que debería utilizar?

La FDA estableció ingestas diarias aceptables (IDA) para todos los sustitutos del azúcar Estos niveles son mucho más altos que la cantidad ingerida por el estadounidense promedio. Por ejemplo, la IDA para la sucralosa es 5 mg por kg de peso corporal por día Esto significa que una mujer de 60 kg (132 lb) puede consumir hasta 300 mg de sucralosa por día, ¡que es el equivalente a 45 paquetes de Splenda! Las IDAs para otros sustitutos del azúcar son aún más altas.

¿Son seguros los alcoholes del azúcar?

La FDA evaluó los alcoholes del azúcar y su seguridad está bien establecida. Sin embargo, alguna gente tiene problemas para digerir los alcoholes del azúcar. Pueden provocar gases, inflamación o diarrea a altas dosis.

¿Está bien comer azúcar común?

Sí, está bien incluir azúcar en cantidades modestas en tanto su dieta esté bien equilibrada con comidas saludables. La gente con diabetes puede tener restricciones adicionales dependiendo del control del azúcar en sangre.

¿Algunos edulcorantes tienen un índice glucémico más bajo?

Los sustitutos del azúcar tienen un índice glucémico (IG) de cero, ya que no tienen calorías Los alcoholes del azúcar tienen un índice glucémico más bajo que el azúcar porque no son completamente absorbidos por el cuerpo. Abajo aparece una tabla con la lista de los índices glucémicos de los edulcorantes más comunes. Cuanto más bajo el IG, menos tiende a afectar el edulcorante los niveles de azúcar en sangre.

Edulcorante	Índice glucémico
Lactitol	2
Xylitol	8
Néctar de agave	27
Fructosa	32
Miel	83
Azúcar blanca	92
Glucosa	137
Maltosa	150

Referencia para los valores de IG	
IG bajo	55 o menos
IG medio	56-69
IG alto	70 y más

UCSF Medical Center
Nutrition & Food Services

DTC - UCSF