

# LOS EDULCORANTES

## en la diabetes



### AZÚCARES NATURALES

**Aumenta la glucemia en sangre**

**Valor calórico: 4Kcal/g**

**Tipos:**

**INTRÍNSECO:** forma parte de la matriz del alimento junto con otros nutrientes que deben formar parte de la dieta.

- o Fructosa en frutas
- o Lactosa en lácteos

**AZUCAR AÑADIDO:** el azúcar ha sido añadido de forma voluntaria por el fabricante o consumidor. No debe formar parte de una dieta saludable. Debes revisar el etiquetado para evitar su consumo.

Se esconden en las etiquetas detrás de estos nombres: azúcar blanco, azúcar moreno, panela, fructosa, sacarosa, miel, sirope de ágave, néctar, melaza, azúcar de caña, azúcar de coco, azúcar de abedul, concentrados de zumos de frutas...

### EDULCORANTES ARTIFICIALES

**No aumenta la glucemia en sangre**

**Valor calórico: 0Kcal/g**

o Se emplean como sustitutos del azúcar. No confundir los edulcorantes artificiales con los polialcoholes

o Ejemplos: sacarina, aspartamo, sucralosa, estevia, acesulfamo de K, ciclamato, taumatina, neohesperidina, neotame, tagatosa

### POLIALCOHOLES

**Aumenta la glucemia en sangre un 50% menos que los azúcares naturales**

**Valor calórico: 2Kcal/g**

o Para el contaje de las raciones de hidratos de carbono los polialcoholes suelen estar incluidos dentro de los hidratos de carbono totales.

o Ejemplos (terminados en -ol): sorbitol, manitol, maltitol, xilitol, isomaltol, lactitol, eritritol

o Su exceso puede producir efectos laxantes y dolor abdominal

### ¿Cuál es la mejor opción?

Acostumbrar nuestro paladar a los sabores naturales de los alimentos y evitar todo lo posible el consumo de azúcares añadidos, polialcoholes y edulcorantes.

Recomendaciones: fruta, canela, coco rallado, frutos secos... te ayudarán a reducir la cantidad de azúcar de tus recetas

### ¿Sabes qué significa el Número E?

Todos los edulcorantes disponibles o que se utilizan en la producción de alimentos en Europa se han sometido a rigurosas pruebas de evaluación de su seguridad. Una vez que la Comisión Europea ha aprobado un aditivo alimentario, este recibe un número E (E significa "Europa")

El número E, por lo tanto, indica que el aditivo ha sido aprobado y es seguro para el consumo humano. Los edulcorantes, sorbitoles y manitol, que no son números E 900-E 999 (concretamente E 950-E-970), son E 420 y E 421