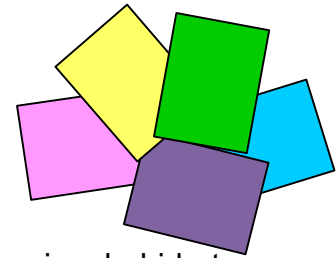


Edulcorantes



Sustitutos del azúcar

Los sustitutos del azúcar tienen sabor dulce pero no tienen calorías ni carbohidratos. No provocan aumento de peso ni caries y no elevan los niveles de azúcar en sangre. Consulte los sitios web o llame a las empresas para obtener recetas e información sobre los productos.

Nombre genérico	Nombre y detalles del producto	Información de contacto
Acesulfamo - K	<ul style="list-style-type: none">• Sweet One, Sunett• Estable al calor, así que puede usarse para hornear• Hecho a base de potasio, pero no eleva los niveles de potasio en sangre.	Sweet One 800-544-8610 www.sweetone.com
Aspartamo	<ul style="list-style-type: none">• 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 800-323-5316 www.nutrasweet.com
Sacarina	<ul style="list-style-type: none">• Sweet'N Low• Estable al calor, así que puede usarse para hornear• Se usó por primera vez en 1886	Sweet'n Low 800-221-1763 www.sweetnlow.com
Stevia	<ul style="list-style-type: none">• Stevia in the Raw, Purevia, Truvia• Estable al calor, así que puede usarse para hornear• Hecho a base de las hojas de una planta	Stevia www.stevia.com 800-611-7434
Sucralosa	<ul style="list-style-type: none">• Splenda• Estable al calor, así que puede usarse para hornear• Hecho a base de azúcar	Splenda 800-777-5363 www.splenda.com

Nota de seguridad: Los sustitutos del azúcar enumerados aquí han sido bien estudiados y su uso está aprobado por la Administración de Medicamentos y Alimentos (FDA, por sus siglas en inglés).

- ✓ La Sociedad Americana contra el Cáncer escribió una declaración de posición (2009) que indica que no hay pruebas claras de que estos edulcorantes estén asociados con el riesgo de cáncer en seres humanos.

- ✓ La Asociación Americana de la Diabetes (2008) establece que estos edulcorantes son seguros cuando se los consume dentro de los niveles de ingesta diaria estudiados por la FDA.
- ✓ El documento de posición de la Academia de Nutrición y Dietética (2012) indica que se determinó que todos estos son seguros.

Alcoholes del azúcar

Los alcoholes del azúcar son carbohidratos, pero proporcionan menos calorías que el azúcar. Tienen menor impacto sobre la glucosa en sangre que otros carbohidratos. Se los utiliza para endulzar caramelos, goma de mascar, budines, helados, galletas y jarabes; los artículos hechos con alcohol de azúcares pueden etiquetarse como “libres de azúcar” o “sin azúcar agregada”. Revise las etiquetas de los alimentos para ver los totales de calorías, grasas y carbohidratos, porque la versión sin azúcar puede ser muy similar al producto normal.

- Manitol
- Sorbitol

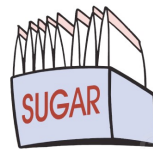
Estos alcoholes del azúcar pueden provocar gases, calambres o diarrea en algunos usuarios. Los productos endulzados con manitol o sorbitol deben llevar una etiqueta de advertencia que avise sobre el riesgo de efecto laxante.

Los siguientes alcoholes del azúcar tienen menos riesgo de efecto laxante si se los utiliza con moderación:

- Eritritol
- Glicerol
- Hidrolizados de Almidón Hidrogenado (HSH)
- Isomaltitol
- Lactitol
- Maltitol
- Xilitol

DTC - UCSF

Edulcorantes con calorías



Los edulcorantes que aparecen en la tabla de abajo son carbohidratos concentrados. Ingeridos en exceso pueden elevar los niveles de glucosa en sangre así como contribuir al aumento de peso y caries.

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

Conteo de carbohidratos en los edulcorantes enumerados en la tabla anterior:

- 1 cucharadita de té = 5 gramos de carbohidratos
- 1 cucharada = 15 gramos de carbohidratos
- ¼ taza = 60 gramos de carbohidratos

Néctar de agave

El néctar de agave se fabrica en base al jarabe natural encontrado en la planta del agave. Tiene menos efecto sobre la glucosa en sangre que muchos otros azúcares y jarabes.



UCSF Medical Center
Nutrition & Food Services

Sweeteners 08-25-2014

DTC - UCSF