

• LOS •

**EDULCORANTES**

DE LOS ALIMENTOS

EN LA DIABETES

**Azúcares naturales**

Efecto glucemia: **SI**

**Fructosa**  
(azúcar de la fruta y de la miel)

**Sacarosa**  
(azúcar blanco o de mesa)

**Lactosa**  
(azúcar de la leche)

Contienen 4 kcal por cada gramo.

**Polialcoholes**

Efecto glucemia: **SI**

**Sorbitol E420**  
**Manitol E421**  
**Isomalt E953**  
**Maltitol E965**  
**Lactitol E966**  
**Xylitol E967**  
**Eritritol E968**

Elevan la glucemia, pero su efecto es el 50% menor que los azúcares naturales. Contienen unas 2 kcal por cada gramo.

Se les denomina polioles o azúcares del alcohol. Si se abusa pueden ocasionar diarrea o molestias digestivas.

**Edulcorantes intensivos**

Efecto glucemia: **NO**

**Acesulfamo K E950**  
**Aspartamo E951**  
**Ciclamato E952**  
**Sacarina E954**  
**Taumatina E957**  
**Nesohesperidina E959**  
**Neotame E961**  
**Sucralosa E955**  
**Glucósidos de esteviol E960**  
**Tagatosa E962**  
**Advantame E969**

No aportan kcal. Son muchísimo más dulces que la sacarosa (azúcar blanco), por lo que se necesita muy poca cantidad para dar dulzor.

**¿SABES QUE 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. Todos los edulcorantes bajos en calorías aprobados tienen su propio número E.



En el mercado encontramos los edulcorantes en pastillas, polvo o líquidos. Es importante leer bien las etiquetas para conocer la cantidad que de cada edulcorante, equivaldrá al azúcar para conseguir el dulzor deseado.



El azúcar nos aporta dulzor pero también estructura. Por lo que debemos utilizar los edulcorantes siguiendo las recomendaciones de la etiqueta o bien buscando edulcorantes que ya van acompañados de elementos que ayuden a dar estructura.



La mayoría de edulcorantes pueden utilizarse para hornear, a excepción del aspartame.

**Bizcocho**



- 3 huevos
- 75g harina: 5 raciones de HC
- 93 gotas de edulcorante líquido (*mezcla sacarina/ciclamato*)
- 5g levadura química
- Piel de limón y naranja rallada

1. Mezclar la harina con la levadura, reservar.
2. Separar las yemas y las claras de los huevos.
3. En un bol batir con unas varillas las yemas con el edulcorante, hasta que esté espumosa.
4. Paralelamente en otro recipiente ancho, batir las claras hasta formar punto de nieve.
5. Mezclar las yemas con las claras montadas muy suavemente con una espátula procurando que no pierda volumen.
6. Poner la mezcla de harina en un colador e ir espolvoreando y mezclando muy suavemente al batido de huevo.
7. Añadir las pieles de limón y naranja.
8. Disponer en un molde apto para cocer al horno.
9. Cocer el bizcocho a 180° durante 15 minutos aproximadamente.

Este bizcocho aunque está elaborado con edulcorantes y no lleva azúcar, al contener harina también aporta hidratos de carbono y por lo tanto tendrá efecto sobre la glucemia. Este bizcocho aporta 50g de HC que equivalen a 5 sobres de azúcar.



**IDIBAPS**

[www.diabetesalacarta.org](http://www.diabetesalacarta.org)

• LAS CLAVES •

de la

**INFORMACIÓN NUTRICIONAL**

EN LAS ETIQUETAS

DE LOS ALIMENTOS

**Galletas "sin azúcares"**

Información tradicional	100g	Por galleta (6,6g)
Valor energético	453kcal	30kcal
Proteínas	6,5g	0,4g
Hidratos de carbono	68,5g	4,5g
De los cuales hidratos de los cuales almidón	4,5g	0,3g
De los cuales polioles	18,5g	1,2g
Grasas	19,1g	1,3g
De los cuales saturadas	1,2g	0,1g
De los cuales insaturadas	18,2g	1,2g
Colesterol	<5mg	<0,3mg
Fibra alimentaria	2,8g	0,2g
Sal	3,2g	0,2g

Total de hidratos de carbono.

Del total, se indica la cantidad de cada tipo de hidratos de carbono.

Del total, se indica la cantidad de cada tipo de grasas, saturadas e insaturadas y colesterol.

Otros nutrientes como fibra y sal.

Además de por 100g o 100ml, puede aparecer la información por unidad de consumo. Por ejemplo, por cada galleta.

Según la etiqueta, cada galleta aportaría aproximadamente medio sobre de azúcar.



Muchas veces en las etiquetas también encontraremos una columna con el % VRN. Este valor indica el % de la cantidad media diaria recomendada que se cubre de algunos nutrientes, principalmente vitaminas, minerales y fibra a través de ingerir la cantidad

indicada. Así que si la etiqueta pone Vitamina C = 10% VRN, estará indicando que consumiendo la ración establecida del alimento estamos incorporando el 10% de la cantidad de Vitamina C que necesita nuestro cuerpo.

**Algunas declaraciones nutricionales que se pueden encontrar en las etiquetas de los alimentos :**

**Bajo contenido en azúcares**

Cuando el producto contiene menos de 5g de azúcares por 100g en el caso de los sólidos o 2,5g de azúcares por 100ml en el caso de los líquidos.

**Sin azúcares**

Cuando el producto contiene menos de 0,5g de azúcares por 100g o 100ml.

**Sin azúcares añadidos**

Cuando al producto no se le ha añadido ningún tipo de azúcar ni otro alimento para proporcionar sabor dulce. Si los azúcares están naturalmente presentes en los alimentos, en el etiquetado deberá figurar asimismo la siguiente indicación: «CONTIENE AZÚCARES NATURALMENTE PRESENTES».

A pesar de que en un alimento aparezcan estas indicaciones, no significa que se pueda tomar libremente. Esta información solamente hace referencia a los azúcares, pero puede tener otros tipos de hidratos de carbono que si aumentan las cifras de glucosa en sangre.

En la etiqueta de Galletas "sin azúcares", el contenido de hidratos de carbono total es de 68,5g por cada 100g de alimento.

**Importante**

Todos los hidratos de carbono aumentan la glucosa en sangre.



**IDIBAPS**

[www.diabetesalacarta.org](http://www.diabetesalacarta.org)