

• LOS •
EDULCORANTES
 DE LOS ALIMENTOS
 EN LA DIABETES

Azúcares naturales

Efecto glucemia: **SI**

Fructosa Contienen 4 kcal por cada gramo.
 (azúcar de la fruta y de la miel)
Sacarosa
 (azúcar blanco o de mesa)
Lactosa
 (azúcar de la leche)

Polialcoholes

Efecto glucemia: **SI**

Sorbitol E420 Elevan la glucemia, pero su efecto es el 50% menor que los azúcares naturales.
Manitol E421
Isomalt E953 Contienen unas 2 kcal por cada gramo.
Maltitol E965
Lactitol E966
Xylitol E967
Eritritol E968 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 No aportan kcal.
Aspartamo E951 Son muchísimo más dulces que la sacarosa (azúcar blanco), por lo que se necesita muy poca cantidad para dar dulzor.
Ciclamato E952
Sacarina E954
Taumatina E957
Neohesperidina E959
Neotame E961
Sucralosa E955
Glucósidos de esteviol E960
Tagatosa E962
Advantame E969



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.

¿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.

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 espulvoreando 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

• 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	45,5g	3,0g
de los cuales polifenólicos	18,0g	1,3g
Grasas	19,1g	1,3g
de las cuales saturadas	12,5g	0,8g
de las cuales insaturadas	6,6g	0,5g
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