

• 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 kcals.
Aspartamo E951 Son entre 150 y 600 veces 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)
Estevia (E960)
Tagatosa (E962)

¿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, dentro del rango E900-E999.



En el mercado encontramos los edulcorante 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.

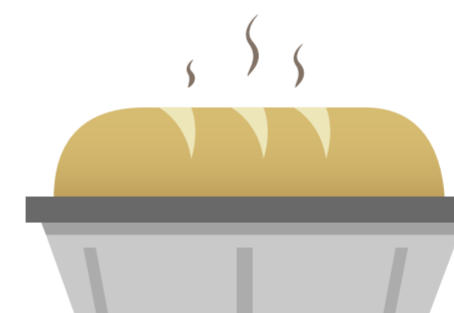


El azúcar nos aporta dulzor pero también estructura. Por lo que debemos utilizar los edulcorantes siguiendo las recomendaciones de la etiqueta o bien buscando edulcorantes que ya van acompañados de elementos que ayuden a dar estructura.



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

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.

Éste 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 5 raciones de HC que equivalen a 5 sobre de azúcar.



IDIBAPS

www.diabetesalacarta.org