



FRUCTOSA Y  
ESTEVIA

# Edulcorantes naturales

Cada vez es más común su utilización pero abusar de su consumo puede resultar contraproducente.

*Los edulcorantes no adelgazan por sí solos sin una dieta equilibrada y ejercicio físico.*

Tradicionalmente se ha utilizado el azúcar o la miel para endulzar las bebidas y alimentos. Pero el uso de sustitutos del azúcar ha aumentado considerablemente en los últimos años. La preocupación de los consumidores por reducir el sobrepeso o la obesidad, así como la necesidad de buscar una alternativa al azúcar en el caso de las personas con problemas de diabetes u otras enfermedades, ha influido en el crecimiento del uso de los edulcorantes.

Del mismo modo, la industria alimentaria está reemplazando progresivamente el azúcar (sacarosa) por otro tipo de endulzantes.

## Clasificación y propiedades

Cuando hablamos de edulcorantes o productos que nos ayudan a endulzar la comida y bebida, debemos establecer tres categorías:

- Los azúcares tradicionales o naturales. Hablamos del azúcar de mesa (tanto blanco como moreno), la miel y la fructosa. Estos ingredientes aportan no solo dulzor, sino también calorías: 4 kcal/g en el caso del azúcar y la fructosa, y 3 kcal/g en el caso de la miel.
- Los llamados "azúcares alcohol" o polialcoholes son de origen natural y están presentes en dife-





Más información sobre los edulcorantes y otros aditivos en [www.ocu.org/aditivos](http://www.ocu.org/aditivos)

rentes vegetales y frutas como las manzanas, peras o ciruelas, entre otras. Su aporte calórico es escaso y en dosis elevadas pueden tener un efecto laxante. En este grupo están el sorbitol, manitol, xilitol, maltitol, eritritol, etc. Su poder calórico es menor que el del azúcar de mesa. De media, contienen 2,4 kcal/g (el eritritol tiene un poder calórico inferior a 0,2 kcal/g).

- Los edulcorantes intensivos. Entre ellos se encuentran el aspartamo, el acesulfamo K, la sacarina o la estevia, entre otros. Su poder edulcorante es muy fuerte, entre 50 y 250 veces más que la sacarosa. Como son muy dulces, se utilizan en pequeñas cantidades, con lo cual el aporte real de calorías es casi nulo. No provocan caries y no influyen en los niveles de azúcar en sangre.

### ¡No abuse de la fructosa!

Aún se desconocen los mecanismos fisiológicos que lo desencadenan pero se ha detectado una

#### EN EL MERCADO

### DIFERENTES PRESENTACIONES EN FUNCIÓN DE LAS NECESIDADES

**Comercialmente es difícil encontrarse con edulcorantes de forma aislada, ya que la mayoría de los que se venden lo hacen mezclados entre sí. Se buscan aquellas mezclas que permiten desarrollar mejor el dulzor teniendo en cuenta la presentación, pues no es lo mismo un líquido que un polvo.**

- ◆ Sobres: especialmente en el caso de la fructosa, suele añadirse algún otro edulcorante como el aspartamo o sacarina.

- ◆ Píldoras: quizás la presentación más tradicional, hemos encontrado bajo esta presentación la estevia. Un comprimido tiene el mismo poder edulcorante que unos 4 o 5 g de azúcar.

- ◆ Granulados: este tipo de presentación nos permite utilizar tanto la fructosa como la estevia, aunque las cucharadas de producto son menores que con el azúcar (vea el apartado *Equivalencias del azúcar* en la pág. 36). La estevia granulada está mezclada con maltodextrina, que actúa como so-

porte (excipiente).

- ◆ Líquidos: esta presentación tiene la ventaja de que su dispersión en los alimentos es más sencilla al no tener que disolverse.



## Fructosa

Tiene el mismo valor energético que el azúcar de mesa (sacarosa), ya que proporciona 4 kcal por gramo. Se ha sugerido que el consumo de fructosa está relacionado con la obesidad.

#### Posibles beneficios

- ◆ La fructosa aporta un sabor dulce más intenso que la sacarosa. Así pues, se necesita añadir menos fructosa que sacarosa al alimento o bebida que vayamos a endulzar.

- ◆ Su uso está extendido en productos dirigidos a diabéticos porque, tras su ingesta, su asimilación es más lenta. Esto se traduce en picos de glucemia (niveles de azúcar en sangre) menos bruscos. En todo caso, los diabéticos deben limitar el consumo de productos con fructosa.

#### A tener en cuenta

- ◆ Se desaconseja el abuso del consumo de productos con fructosa (y sobre todo de bebidas) porque se ha visto que la ingesta de fructosa está asociada con niveles altos de triglicéridos en sangre.



## Estevia o Stevia

Su poder edulcorante proviene de unas sustancias denominadas "glucósidos de esteviol", muy resistentes al calor, de alta solubilidad y que no aportan calorías.

#### Posibles beneficios

- ◆ Permite que los consumidores disfruten del sabor dulce sin sumar calorías.

- ◆ Las personas que padecen un raro trastorno genético conocido como fenilcetonuria deben controlar el consumo de fenilalanina de cualquier fuente, incluyendo el aspartamo. La estevia es una opción edulcorante sin fenilalanina.

#### A tener en cuenta

- ◆ A pesar de su origen natural, como con cualquier otro aditivo, se ha establecido una ingesta

diaria admisible (4 mg por kg de peso corporal y día), que conviene no superar ni en adultos ni niños. Hay que tener en cuenta el "efecto suma". Especialmente si se toman muchas bebidas no alcohólicas aromatizadas.

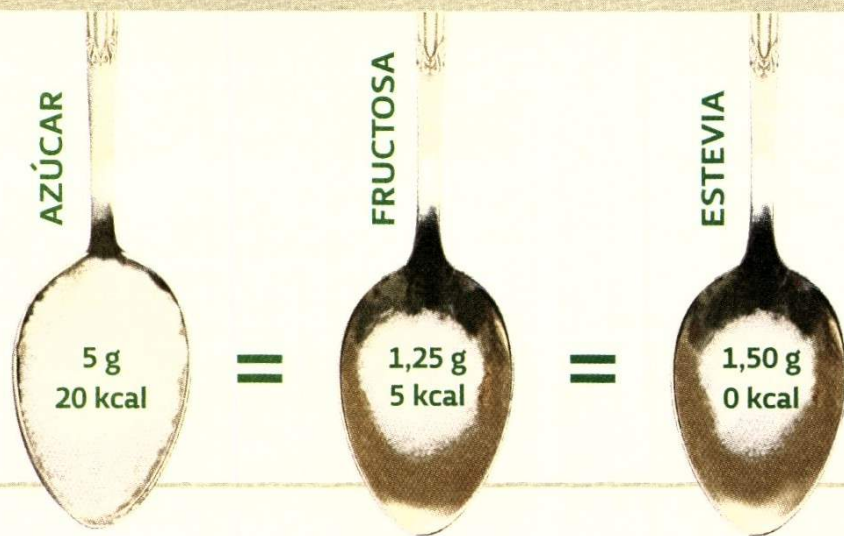




## FRUCTOSA Y ESTEVIA

### Equivalencias del azúcar

A la hora de endulzar, por ejemplo una bebida, es importante tener en cuenta que un cuarto de cucharada de fructosa o casi un tercio de cucharada de estevia endulzan lo mismo que una de azúcar (tomando la medida en una cucharilla de café).



relación entre el consumo de productos edulcorados con fructosa y la aparición de síntomas relacionados con el síndrome metabólico: sensibilidad a la hormona de la insulina, aumento de lípidos en sangre, etc. con el consiguiente riesgo de sufrir enfermedades cardiovasculares. De todos modos, no hay que perder de vista que estos problemas metabólicos están asociados al incremento de la ingesta calórica y a la falta de actividad física. Con respecto a la cantidad máxima recomendada, en el caso de la fructosa hablamos de unos 100 g, lo que aporta unas 400kcal, muy por encima de unas pautas dietéticas equilibradas donde los azúcares sencillos no deberían suponer más del 10 % del aporte energético diario.

### Estevia, nuevo edulcorante

Hasta hace poco tiempo, ni en España ni en la Unión Europea estaba permitida la comercialización de la estevia. Solo se podía encontrar en los supermercados de Francia. Finalmente, la Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria ha autorizado su utilización y ha determinado en qué alimentos se puede usar como aditivo (E-960).

### Estilo de vida saludable

Si queremos perder peso o tenemos un problema de obesidad que nos impide la ingesta de azúcar, los edulcorantes son una solución para evitar sabores amargos o poco agradables al paladar. No obstante, conviene tener en cuenta que ningún edulcorante sirve

*Natural no quiere decir "sin límites"; no hay que abusar ni de la fructosa ni de la estevia*

para adelgazar por sí solo si no va acompañado de una dieta equilibrada y de la práctica regular de deporte o ejercicio físico. También es importante recordar que las personas que llevan una alimentación poco variada y abusan de las comidas preparadas (algunas contienen edulcorantes) corren el riesgo de superar la ingesta diaria.

## OCU-SALUD ACONSEJA

### Controlar el consumo

- ◆ No abuse de los edulcorantes aunque sean naturales. Si sustituye el azúcar en su dieta por fructosa o estevia, controle y mida las dosis.
- ◆ Con la excusa de que "no engorda" o "engorda menos" no es conveniente hacer un uso libre y descontrolado de estos endulzantes o de productos que los contengan, pues podrá repercutir negativamente en su salud. Además, hay que recordar que aunque en los productos "light" se sustituya el azúcar por edulcorantes, en muchos de ellos se mantiene gran cantidad de grasa.
- ◆ No pierda de vista el efecto suma. Aunque se consumen en pequeñas cantidades, con el abuso de productos edulcorados se puede superar la Ingesta Diaria Admisible o IDA (sobre todo en el caso de los niños). ❤



Muchos productos del mercado dirigidos a diabéticos sustituyen el azúcar por la fructosa.