



▶ 1 Agosto, 2014



ROSA ELENA YÁÑEZ
Nutricionista especializada
en diabetes. Vive con diabetes
tipo 1.



ALIMENTACIÓN *diabetes*

IDEAS PARA SUSTITUIR EL AZÚCAR

EDULCORANTES

Son seguros y aportan ese sabor dulce que tanto gusta a las personas con diabetes sin afectar a los niveles de insulina y glucosa en sangre

Se le llama edulcorante a cualquier sustancia, natural o artificial, que edulcora, es decir, que sirve para dotar de sabor dulce a un alimento o producto que de otra forma tiene sabor amargo o desagradable.

Dentro de los edulcorantes tenemos:

- **Los de alto valor calórico**, como el azúcar o la miel.
- **Los de bajo valor calórico**, que se emplean como sustitutos del azúcar. En ambos tipos encontramos edulcorantes naturales y artificiales. Pero la mayoría de los edulcorantes bajos en calorías son de origen artificial.

LA CANTIDAD ES LA CLAVE

Existen varios mitos acerca de la utilización de los edulcorantes de bajo valor calórico sustitutos del azúcar como que producen cáncer o que son dañinos.

El principal problema se centra en determinar la dosis que garantice que no se va a producir ningún efecto dañino.

Para autorizarlos, la Unión Europea somete los edulcorantes al estricto examen del Comité Científico para la Alimentación Humana, organismo que dictamina si un producto se puede utilizar, fijando a su vez la Ingesta Diaria Admisible (IDA). Ésta debe asegurar que ninguna persona con hábitos de consumo muy diferentes a los de la media vaya a superar el máximo recomendable. La IDA se define, además, como “la estimación de la cantidad de aditivo alimentario, expresado en función del peso corporal que puede ingerirse diariamente de por vida sin riesgo de salud apreciable”.

La industria de la alimentación solo puede usar los que han sido aprobados tras haber superado largos, detallados y exhaustivos estudios que verifiquen que las dosis autorizadas no pueden dar lugar a ningún efecto dañino para la salud.

TIPOS DE EDULCORANTES

● **Sacarina:** es el primer edulcorante sin calorías que se descubrió, y hoy es el más utilizado. Aporta entre 300 y 500 veces más sabor dulce que la sacarosa (azúcar), resiste el calentamiento y los medios ácidos, por lo que es muy útil en muchos alimentos procesados. Se encuentra en refrescos, yogures y edulcorantes de mesa. La ingesta diaria admisible 0-5 miligramos por kilogramo de peso. El uso de la sacarina está aprobado y considerado seguro en más de 80 países.



INOCUOS Y SEGUROS

Una persona que tiene diabetes necesitaría consumir más de 11.600 tabletas de sacarina cada día durante dos años para llegar al tope de la Ingesta Diaria Admisible (IDA). No se ha demostrado que los edulcorantes artificiales, en su consumo habitual produzcan cáncer. En realidad, los azúcares (glucosa, fructosa, lactosa, sacarosa...) hacen más daño a la persona con diabetes, porque producen hiperglucemia diabética que sí es tóxica para el cuerpo humano.





● **Ciclamato o E 952:** es entre 30 y 50 veces más dulce que la sacarosa. Se utiliza en edulcorantes de mesa, bebidas instantáneas, productos horneados, conservas de frutas, dulces y productos farmacéuticos. La cantidad recomendada es 0-7 miligramos por kilogramo de peso.

● **Acesulfamo K o E 950:** es entre 130 y 200 veces más dulce que la sacarosa. Se encuentra en bebidas carbonatadas y no carbonatadas, edulcorantes de mesa, productos lácteos, mermeladas, confituras y dulces, productos horneados y pasta dental, entre muchos otros. Se puede utilizar hasta 9 miligramos por kilogramo de peso. El organismo no es capaz de digerirlo ni de acumularlo, lo elimina rápidamente por vía renal, por lo que es totalmente inocuo.

● **Polioles de baja energía o "alcoholes del azúcar":** si se ingiere una dosis alta (más de 50 gramos de sorbitol o más de 20 gramos de manitol al día) pueden causar diarrea. Conviene limitar su ingesta diaria y están desaconsejados en niños, ya que en ellos el efecto laxante se manifiesta más fácilmente debido a su menor peso corporal. Los de mayor empleo son: E-420 o sorbitol y jarabe de sorbitol, E-421

o manitol, E-953 o isomaltitol, E-965 o maltitol y jarabe de maltitol y el E-976 o Xilitol. Es empleado en caramelos, gominolas, chicles. La cantidad admisible de consumo es de 15 miligramos por kilo.

● **Aspartamo o E-951:** 200 veces más dulce que el azúcar no resiste bien las altas temperaturas, por lo que no puede utilizarse en productos que se vayan a someter a alguna fuente de calor elevado. Se puede ver en postres y pastillas de menta, refrescos, cereales de desayuno,



zumos, como edulcorante de mesa, chicles, lácteos, mermeladas, bebidas calientes de chocolate, multivitaminas y en productos farmacéuticos. La cantidad recomendada es 0-40 miligramos por kilogramo de peso. Es una sustancia inocua salvo en personas que padecen fenilcetonuria.

BAJOS EN CALORÍAS, PERO CON CARBOHIDRATOS

Algo a tener en cuenta es que estos edulcorantes "bajos en calorías" sí contienen hidratos de carbono. Cada sobre con su presentación en polvo lleva aproximadamente 0,8 gramos de hidratos de carbono y, por lo tanto, cada sobre podría subir la glucosa en sangre aproximadamente 4 mg/dL. Algunas presentaciones de estos edulcorantes en tabletas o líquido no contienen glucosa ni calorías. Fíjate en el etiquetado y compra en consecuencia.

La utilización de edulcorantes sustitutos de azúcar ha sido beneficioso para las personas con diabetes, permitiéndoles tener una dieta equilibrada y aún disfrutar los alimentos dulces, sin las calorías contenidas en los productos endulzados con azúcar. ♦