



Placeres refrescantes sin azúcar

Las heladerías elaboran productos especiales para que personas diabéticas puedan darse un 'capricho'

TARRINAS

La mayoría de las heladerías fabrica ya sus propios helados sin azúcar para diabéticos. Normalmente los establecimientos no disponen de muchos sabores porque llegan a venderse muy bien

A. Corres / A.Daroca

Una buena mayoría de los placeres del paladar, helados y postres, suelen llevar altos contenidos de azúcar que no todo el mundo puede permitirse. Concretamente, los diabéticos tienen restringido el consumo de productos que contengan glucosa, naturales o añadidos artificialmente, y tienen que llevar un control exhaustivo de los niveles de azúcar que pueden tomar. Por eso los heladeros artesanos preparan sabores para que todos puedan disfrutar de un momento placentero.



El camarero de la cafetería-heladería La Cruzada muestra uno de los productos.

J. OCHANDO

EDULCORANTES

Los helados 'light' para diabéticos suelen llevar sorbitol (E-420), un alcohol de azúcar

La mayoría de los azúcares son sustituidos por edulcorantes calóricos naturales como el sorbitol (E-420), o artificiales como la sacarina (E-954) o el ciclamato (E-952). Estos últimos se consideran hasta cincuenta veces más dulces y 'sanos' que muchos edulcorantes calóricos. Helados y postres 'lights' se componen, en buena parte de productos, de este tipo de edulcorantes naturales.

En verano los helados sin azúcar son un ejemplo de la inclusión de este tipo de productos en el sector alimentario. De todas formas, las personas con diabetes severa no llegan a tolerar este tipo de alimentos 'light'.

En la heladería La Cruzada, en Avenida de la Constitución, disponen de cuatro sabores de helados sin azúcar todo el año: nata,



En esta heladería venden hasta cuatro tipos de helados sin azúcar.

J. OCHANDO

vainilla, chocolate y frutas tropicales. El camarero de la heladería-cafetería José Antonio Álvarez comenta que este tipo de helados "los suelen pedir personas mayores", aunque también llegan jóvenes que prefieren darse un capricho menos calórico.

A pesar de todo, estos helados no suelen venderse en la misma cantidad que los demás, ya que los clientes de helados sin azúcar son menos usuales. De ahí que en la mayoría de las heladerías no suelen encontrarse gran número de sabores sin azúcar, en general, "suele haber alguno, pero no se venden tanto como para ofertar gran variedad". Aun así, todo el año se mantienen productos para todo tipo de públicos, como los pasteles sin azúcar para personas mayores que se suelen preparar por encargo.

El proceso de fabricación de estos helados sin azúcar es muy parecido, simplemente pasan un

control químico más exhaustivo para ajustar las cantidades endulzantes de los productos.

Para los diabéticos también es muy importante consumir estos productos sin azúcar en tarrina, puesto que la galleta del clásico cucurucho lleva azúcares.

El sabor es otra cuestión que suelen echar en falta los diabéticos en la mayoría de los productos sin azúcar. Obviamente, la sustitución de glucosa por edulcorantes disminuye la sensación de dulzura en el paladar y los sabores cambian ligeramente.

Desde el Ministerio de Sanidad se recomienda no consumir diariamente grandes cantidades de alimentos con edulcorantes. Concretamente el sorbitol, presente en muchos productos como chicles, helados o postres, puede llegar a producir efectos laxantes si ingerimos, en conjunto, más de 50 gramos diarios.