



info nutrición



Chequeo a los EDULCORANTES

Los artificiales (o intensos) son esas sustancias que te endulzan la vida a diario a cambio de **muy pocas calorías**. Hasta aquí perfecto, pero recuerda que son **aditivos alimentarios** y deben consumirse en pequeñas dosis. No te los tomes a la ligera.

por NIEVES GARCÍA

Seguro que, cada mañana, tú también echas un sobre, pastilla o terrón de edulcorante artificial en tu café del desayuno para endulzarlo. Este tipo de sustancias proporciona un sabor dulce muy potente (por eso se llaman también intensos) sin añadir calorías, o con un aporte prácticamente nulo, por lo que su consumo está ampliamente extendido: se utilizan tanto en la mesa (infusiones) como en la cocina o en la industria alimentaria (dulces, cereales, refrescos...). Sin embargo, como ocurre con todos los aditivos alimentarios (y los edulcorantes lo son), no están exentos de polémica en cuanto a su seguridad y posibles riesgos para la salud. ¿Podemos estar tranquilos al respecto? La verdad es que sí, puesto que la Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria (EFSA) realiza un continuo control de estas sustancias para

garantizar su inocuidad, siempre que no se superen las cantidades recomendadas. Además, antes de autorizar su uso, un comité de expertos fija lo que se conoce como Ingesta Diaria Aceptable (IDA), es decir, la cantidad de edulcorante que podemos tomar todos los días sin riesgo alguno para la salud.

LOS MÁS DULCES

Acesulfamo K (E-950). Doscientas veces más dulce que el azúcar, se comercializa combinado con otros edulcorantes porque, en general, estas mezclas tienen un sabor más agradable. Resiste bien el calor y se puede encontrar en alimentos horneados, bebidas calientes y frías o edulcorantes de mesa. La IDA es de 15 mg/kg de peso.

Aspartamo (E-951). Su poder edulcorante es similar al del acesulfamo, pero pierde dulzor o adquiere un sabor amargo cuando se calienta, por lo que sólo se emplea como edulcorante de mesa y en bebidas refrescantes, lácteos y cereales para el desayuno. Los productos que llevan aspartamo deben indicar en la etiqueta que contienen fenilalanina, un aminoácido que causa serios problemas a las personas que padecen fenilctonuria (una enfermedad rara). La IDA es de 40 mg/kg de peso.

Ciclamato (E-952). Endulza entre 30 y 50 veces más que el azúcar. Se utiliza sobre todo en bebidas gaseosas. La IDA es de 11 mg/kg de peso.

Sacarina (E-954). Tiene 300-500 veces más poder edulcorante que el azúcar y resiste bien el calor,

Los que utilizamos habitualmente en la mesa son una mezcla de distintos edulcorantes. Así se consigue MEJOR SABOR y MAYOR PODER endulzante.



La presentación en sobres incluye edulcorantes NATURALES (dextrosa, fructosa, maltosa) y varios tipos de ARTIFICIALES.

por lo que es muy adecuada para cocinar y hornear, pero cuando se utiliza en gran cantidad tiene un regusto amargo. Se encuentra como edulcorante de mesa y en zumos y lácteos. La IDA es de 5 mg/kg de peso. Si estás embarazada, consulta primero con tu ginecólogo, ya que esta sustancia puede atravesar la placenta.

Sucralosa (E-955). Derivado del azúcar, es 600 veces más dulce que éste. Es muy estable y aparece en muchos productos alimenticios. La IDA es de 15 mg/kg de peso.

Neotamo (E-961). Ha sido la última incorporación a la lista de edulcorantes autorizados en España. Endulza hasta 13.000 veces más que el azúcar y puede utilizarse en gran variedad de productos. La IDA es de 2 mg/kg de peso.

UNA BUENA ALTERNATIVA

Estos edulcorantes artificiales son una excelente opción para los **diabéticos** porque permiten disfrutar del sabor dulce pero, a diferencia del azúcar, no elevan el nivel de glucosa en sangre. También están indicados en caso de **obesidad y sobrepeso**, siempre que se hagan bien las cuentas calóricas. Recuerda que no sirve de nada endulzar el café con sacarina (renunciar a un sobre de azúcar de 10 g supone un 'ahorro' de sólo 40 cal) si luego lo acompañas de un pastel de chocolate; quizás no te des cuenta, pero así consumes muchas más calorías. ■



Dientes A SALVO

Contra la caries

Otra de las ventajas de los edulcorantes artificiales es que no producen caries. Esta propiedad (y la de no elevar los niveles de glucosa en sangre) también la presentan los

denominados polialcoholes (sorbitol, manitol, xilitol, lactitol) que, aunque tienen menor poder edulcorante que el azúcar, también aportan menos calorías.