

EDULCORANTES que puedes encontrar en tu comida

Hoy en día, hay muchos edulcorantes diferentes en nuestro suministro de alimentos que podrían usarse como una alternativa al azúcar de mesa. Aquí hay información básica sobre algunos de los edulcorantes calóricos y bajos en calorías más populares, incluido el azúcar real como comparación.



CALÓRICO

Azúcar	Agave	Jarabe de arroz integral	Azúcar de coco	Azúcar de datil	Dextrosa	Concentrado de jugo de frutas	Jarabe de maíz alto en fructosa (HFCS)	Miel	Maltodextrina
FUENTE: Remolacha azucarera y plantas de caña de azúcar	FUENTE: Planta de agave	FUENTE: Arroz	FUENTE: Flor de la planta de coco	FUENTE: Datil	FUENTE: Maíz o trigo	FUENTE: Variedades de frutas	FUENTE: Maíz	FUENTE: Néctar recogido por las abejas	FUENTE: Maíz o trigo
AZÚCARES: Sacarosa	AZÚCARES: Fructosa (55-90%), glucosa	AZÚCARES: Glucosa, maltosa, maltotriosa	AZÚCARES: Sucrose, glucosa, fructosa	AZÚCARES: Sacarosa, glucosa, fructosa	AZÚCARES: Glucosa	AZÚCARES: Sacarosa, glucosa, fructosa	AZÚCARES: Fructosa (55% o 42%), glucosa (45% o 58%)	AZÚCARES: Fructosa, glucosa	AZÚCARES: Glucosa
Calorías por cucharadita: 15	Calorías por cucharadita: 21	Calorías por cucharadita: 16	Calorías por cucharadita: 15	Calorías por cucharadita: 11	Calorías por cucharadita: 16	Calorías por cucharadita: ~16	Calorías por cucharadita: 17	Calorías por cucharadita: 20	Calorías por cucharadita: 15
Gl: moderado	Gl: bajo	Gl: alto	Gl: bajo	Gl: bajo	Gl: alto	Gl: desconocido	Gl: moderado	Gl: bajo↔ alto	Gl: alto

DULZURA EN COMPARACIÓN CON EL AZÚCAR

Norma para la dulzura	30-40% más dulce	30% menos dulce	Igual dulzura	Menos dulce	25% menos dulce	Menos dulce	120-160 veces más dulce	variable	10% como dulce
PRODUCCIÓN Después de cosechar las plantas de remolacha azucarera y caña de azúcar, el azúcar se elimina de la planta mediante trituración, corte y ebullición. Luego se filtra, se lava y se cristaliza para producir el azúcar que encontramos en nuestras despensas.	PRODUCCIÓN Las hojas de la planta se cortan y se trituran para extraer la savia. La savia se filtra, se calienta y se trata enzimáticamente para convertir los fructanos (no muy dulces) en fructosa y glucosa.	PRODUCCIÓN La dextrina de arroz se produce al eliminar las fracciones de hemicelulosa, proteínas y lípidos del arroz integral. La dextrina de arroz luego pasa por otros pasos para convertir los polisacáridos en predominantemente monosacáridos.	PRODUCCIÓN Hecho de savia de la flor de coco. La savia se recoge y se hiere hasta un jarabe espeso, se enfriá en bloques y se rompe en azúcar granulada.	PRODUCCIÓN Hecho de polvo de dátiles secos. Las variedades comerciales pueden tener un agente de flujo agregado (como la harina de avena) para ayudar a reducir la aglomeración.	PRODUCCIÓN La dextrosa se produce más comúnmente a partir de almidón de maíz, aunque el almidón puede provenir de cualquier tipo de planta. El proceso involucra la descomposición enzimática de los polímeros de almidón en unidades de glucosa individuales, que es similar a cómo nuestros cuerpos descomponen el almidón.	PRODUCCIÓN Hecho al evaporar la mayor parte del agua del puré de frutas, concentrando el contenido natural de azúcar.	PRODUCCIÓN El jarabe de maíz está hecho de maicena. La maicena es procesada enzimáticamente por la glucosa isomerasa para convertir parte de la glucosa en fructosa. Para desarrollar JMAF, este proceso es avanzado para convertir más glucosa.	PRODUCCIÓN Producida por las abejas, la miel es cosechada por los apicultores y filtrada / procesada comercialmente. El sabor, el color y el sabor dependen de los tipos de flores de las que las abejas han recolectado néctar. La miel comercial básica tiende a ser una mezcla de diferentes néctares para ayudar a garantizar la consistencia y el sabor.	PRODUCCIÓN Producido al procesar almidón (más comúnmente maíz), usando ácidos o enzimas para descomponerlo.
NOTAS Mientras que todas las plantas verdes producen sacarosa a través de la fotosíntesis, la remolacha azucarera y las plantas de caña producen las mayores cantidades de azúcar.	NOTAS Toma aproximadamente siete años para que el contenido de azúcar de la planta alcance un nivel razonable para la cosecha.	NOTAS Un edulcorante de sabor suave, también conocido como edulcorante a base de maltosa o jarabe de malta de arroz.	NOTAS Considerado un azúcar parcialmente refinado y es similar en color, sabor y dulzura al azúcar moreno. Puede retener una pequeña cantidad de micronutrientes.	NOTAS Se parece mucho al azúcar morena, pero no puede simplemente reemplazar el azúcar morena en las recetas, ya que no se disuelve en agua ni se derrite, y por lo tanto no se incorpora bien a las mezclas.	NOTAS Más comúnmente utilizado en la fabricación de cerveza.	NOTAS Puede contener trazos de vitaminas y minerales.		NOTAS La variedad más alta en fructosa a menudo se usa en refrescos y la versión más baja en fructosa se usa más en pasteles.	NOTAS Los rangos de IG dependen de dónde se haya recolectado la miel. Las mezclas comerciales de miel tienden a ser altas (IG > 70).

EDULCORANTES

que puedes encontrar en tu comida



¿Sin calorías? Para que los edulcorantes de mesa se usen como el azúcar de mesa normal, a menudo se mezclan con un agente de carga como la maltodextrina o el eritritol. Estos agentes de carga agregan solo unas pocas calorías cuando usa estos edulcorantes no calóricos. Un paquete de Equal o Splenda contiene 4 calorías y la dulzura de dos cucharaditas de azúcar.

Source: Barclay A, Sandall P, Schwede-Slavin C. La guía definitiva para azúcares y edulcorantes: descubra el sabor, el uso, la nutrición, la ciencia y el saber de todo, desde el néctar de agave hasta el xilitol. Nueva York, NY: The Experiment, LLC; 2014.

CALÓRICO		BAJO EN CALÓRICO		NO CALÓRICO							
Miel de maple	Melaza	Allulose	Alcoholes de azúcar	Acesulfamo K	Aspartamo	Fruta monje	Neotame	Sacarina	Stevia	Sucralosa	
<small>FUENTE:</small> Savia del árbol de arce	<small>FUENTE:</small> Planta de caña de azúcar	<small>FUENTE:</small> Maíz	<small>FUENTE:</small> Maíz	<small>FUENTE:</small> N/A	<small>FUENTE:</small> N/A	<small>FUENTE:</small> Fruta monje (un melón pequeño)	<small>FUENTE:</small> N/A	<small>FUENTE:</small> N/A	<small>FUENTE:</small> Planta de stevia	<small>FUENTE:</small> N/A	
 AZÚCARES: Sacarosa, glucosa, fructosa	 AZÚCARES: Sacarosa, glucosa, fructosa	 AZÚCARES: Allulose	 AZÚCARES: Glucosa	 AZÚCARES: Glucosa	 AZÚCARES: N/A	 AZÚCARES: Mogrosides	 AZÚCARES: N/A	 AZÚCARES: N/A	 AZÚCARES: N/A	 AZÚCARES: N/A	
Calorías por cucharadita: 17	Calorías por cucharadita: 19	Calorías por cucharadita: 1.6	Calorías por cucharadita: 0.6-8	Calorías por cucharadita: 0	Calorías por cucharadita: 0	Calorías por cucharadita: 0	Calorías por cucharadita: 0	Calorías por cucharadita: 0	Calorías por cucharadita: 0	Calorías por cucharadita: 0	
GI: bajo	GI: moderado	GI: N/A	GI: varía	GI: N/A	GI: N/A	GI: N/A	GI: N/A	GI: N/A	GI: N/A	GI: N/A	

DULZURA EN COMPARACIÓN CON EL AZÚCAR

Ligeramente menos dulce	25-50% menos dulce	70% como dulce	30-100% como dulce	200 veces más dulce	200 veces más dulce	100-250 veces más dulce	7,000-13,000 veces más dulce	200-700 veces más dulce	200-400 veces más dulce	600 veces más dulce
PRODUCCIÓN Se extrae la savia del árbol de arce para que la savia se pueda recoger en cubos que cuelgan del árbol. La savia se hiere para reducir el contenido de agua, concentrando los azúcares.	PRODUCCIÓN La melaza es un coproducto de la refinación de azúcar. Se separa del azúcar en bruto en una centrífuga. El primer giro produce melaza ligera, mientras que los giros posteriores producen melaza más oscura.	PRODUCCIÓN La alulosa es un "azúcar raro" presente naturalmente en el trigo, los higos y las pasas. Sin embargo, se fabrica a partir del maíz a través de reacciones enzimáticas.	PRODUCCIÓN Si bien los alcoholes de azúcar pueden aparecer naturalmente, la mayoría se producen industrialmente a partir de azúcares (pentosas y hexosas). El sorbitol y el xilitol se hidrogenan con un catalizador de níquel. El eritritol se produce a través de la fermentación de glucosa y sacarosa.	PRODUCCIÓN El acesulfamo K, o aceK, es una sal de potasio. Se elabora combinando ácido acetoacético y potasio.	PRODUCCIÓN El aspartamo es un éster metílico del ácido aspártico / dipéptido de fenilalanina. Por lo general, el aspartamo se elabora mediante síntesis química.	PRODUCCIÓN La fruta del monje contiene naturalmente sacarosa, glucosa y el edulcorante de alta intensidad mogroside. Extraer los mogrosides implica triturar la fruta, agregar agua, filtrar y secar por atomización.	PRODUCCIÓN Neotame es un derivado de los aminoácidos fenilalanina y ácido aspártico.	PRODUCCIÓN La sacarina es un sal de sodio, hecha a través de la oxidación de o-toluenosulfaonamida y / o anhídrido ftálico.	PRODUCCIÓN Las hojas se hierven, luego el líquido se pasa a través de una resina y se lava con alcohol para liberar los glucósidos dulces. Estos luego se recristalizan para producir el producto comercial. Se han extraído siete glucósidos, los dos más utilizados son el esteviosido y el rebaudiósido A (Reb A).	PRODUCCIÓN Fabricado a través de la cloración de sacarosa en una síntesis de varios pasos.
NOTAS Contiene trazos de ácidos orgánicos, vitaminas y algunos minerales, sin embargo, no es un nivel significativo.	NOTAS Puede contener trazos de hierro, calcio y fósforo. La remolacha azucarera también contiene melaza de forma natural, pero no se usa en el suministro de alimentos.	NOTAS La alulosa tiene la misma fórmula química que la fructosa, pero está organizada de manera diferente. No es metabolizado por el cuerpo y puede causar molestias gastrointestinales similares a las de los alcoholes de azúcar.	NOTAS Los alcoholes de azúcar se consideran buenos para los dientes. El consumo excesivo de alcoholes de azúcar puede causar diarrea. Esto se debe a que el cuerpo los fermenta en el intestino.	NOTAS Como edulcorante de mesa, siempre se mezcla con al menos otro ingrediente para reducir la dulzura en comparación con el azúcar de mesa. Marca Sweet One o Sunett.	NOTAS Se descompone en el cuerpo en ácido aspártico, fenilalanina y una pequeña cantidad de metanol. Las marcas son NutraSweet o Equal.	NOTAS Es un desafío para la stevia como el próximo edulcorante de alta intensidad "natural", ya que es estable al calor, estable al ácido y soluble en agua. También se llama Lou Han Guo.	NOTAS Es estable al calor, por lo que puede usarse para hornear. La marca es Newtame.	NOTAS Puede proporcionar un regusto amargo o metálico. La sacarina atraviesa la placenta y se secreta en la leche materna. No se metaboliza en el cuerpo y se excreta en la orina. Marca SweetN Low o Sweet and Low.	NOTAS Stevia puede dejar un sabor amargo. Los productos de consumo de Stevia a menudo se mezclan con eritritol o azúcar.	NOTAS Cuando se combina con maltodextrinas (utilizadas como agentes de carga) hay una pequeña contribución a la energía. También es estable al calor, por lo que puede usarse para hornear. Marca Splenda.

Visite

sugar.org

Para más información sobre el azúcar.