

¿QUÉ TIPO DE EDULCORANTES ES PREFERIBLE UTILIZAR PARA COCINAR?

Aspartamo (E951)	Con la cocción puede perder su dulzor. Se suele utilizar en refrescos, jugos, jaleas, chicles, productos lácteos y como edulcorante de mesa.
Sacarina (E954)	Al calentarlo por encima de 70° adquiere un sabor metálico, por eso es preferible agregarlo después de cocinar. Se suele utilizar como edulcorante de mesa, bebidas, helados, mermeladas, caramelos, chicles, chocolate, pasta dental, enjuagues y productos farmacéuticos
Acesulfame K (E950)	Al hornear no modifica el sabor. Se suele utilizar en bebidas, néctares de frutas, como edulcorante de mesa, chicles, gelatinas, pasta dental, enjuagues y productos farmacéuticos.
Sucralosa (E955)	Es estable al calor, por lo que se puede utilizar para cocinar. Tiene buena solubilidad en las bebidas y gran estabilidad. Suele utilizarse como edulcorante de mesa, en bebidas, chicles, productos horneados, untables, postres congelados y aderezos de ensaladas.
Ácido ciclámico (E952)	Es estable al calor y por lo tanto se puede usar para cocinar y para hornear. Es económico y de buen sabor. Suele estar presente en gaseosas, lácteos y chocolates edulcorados, mermeladas, flanes, bizcochos, y productos farmacéuticos.

Fuente: <https://www.fundaciondiabetes.org/infantil/220/edulcorantes>

Utilizar la **canela y/o vainilla** en los postres ya que dan un toque dulce, por lo que puede ser otra opción para sustituir el azúcar.