

EDULCORANTES

Los edulcorantes son sustancias naturales o artificiales que se utilizan para endulzar los alimentos. Se pueden clasificar en calóricos y no calóricos, si aportan energía o no, respectivamente.

EDULCORANTES NUTRITIVOS:

- **Fructosa:** es casi 2 veces más dulce que el azúcar. Se transforma en glucosa en el hígado y el contenido calórico puede causar aumento de peso.
- **Azúcares alcohol o "polioles":** se suele utilizar en chicles, caramelos "sin azúcar", helados y pastelería. Proporcionan 2,5 kilocalorías/gramo. Se convierten en fructosa y glucosa en el hígado. Ejemplos de estos son, manitol, sorbitol, xilitol, malitol y lactiol, los hidrolizados de almidón hidrogenados y la isomaltosa. El sorbitol en grandes cantidades puede producir dolores abdominales y diarrea.



EDULCORANTES NO NUTRITIVOS:

- **Aspartamo (E951):** compuesto por 2 aminoácidos (ácido aspartico y metil-ester de fenilalanian). Es 200 veces más dulce que el azúcar. Con la cocción puede perder su dulzor.
- **Sacarina (E954):** es un producto sintético. Es entre 300-500 veces más dulce que el azúcar. Al calentarlo por encima de 70° adquiere un sabor metálico, por eso es preferible agregarlo después de cocinar.

- **Acesulfame K (E950):** es entre 130-200 veces más dulce que el azúcar. Al hornear no modifica el sabor. Este está mezclado con lactosa (azúcar de la leche).
- **Sucralosa (E955):** es 600 veces más dulce que el azúcar común. Esta elaborada a partir del azúcar, pero no afecta los niveles de glucosa en sangre. Es estable al calor, por lo que se puede utilizar para cocinar.
- **Ácido ciclámico (E952):** es 30-50 veces más dulce que el azúcar. Es estable al calor y por lo tanto se puede usar para cocinar y para hornear. Se utiliza con frecuencia en chocolates, gaseosas y lácteos edulcorados. En niños se recomienda no ingerir más de 3 vasos (180 ml cada uno) por día de bebidas hechas con jarabes o polvos para diluir que contengan ácido ciclámico.



EN LA COCINA

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>