



Descubre los edulcorantes: naturales vs. sintéticos, ¿Cuál es la mejor opción para tu salud?

Saludos a todos los amantes de una alimentación saludable y consciente! En este artículo, vamos a explorar el intrigante mundo de los edulcorantes, esos pequeños aliados que nos permiten disfrutar del sabor dulce sin las calorías y repercusiones del azúcar tradicional.

No solo abordaremos las diferencias entre los edulcorantes naturales y sintéticos, sino que también discutiremos los problemas potenciales de un consumo excesivo y el impacto en la etiqueta de los alimentos. ¡Vamos a adentrarnos en el mundo de los sabores dulces sin culpas!

¿Qué son los edulcorantes y por qué son relevantes?

Los edulcorantes son sustancias que proporcionan sabor dulce a los alimentos y bebidas, pero generalmente contienen menos o ninguna caloría en comparación con el azúcar. Son especialmente relevantes para aquellos que buscan reducir su consumo de azúcar siguiendo las indicaciones de la Organización Mundial de la Salud (OMS), que propone no superar una ingesta de 25 gramos al día de azúcar añadido, para evitar el riesgo de padecer problemas derivados del consumo del mismo (como la obesidad, el sobrepeso, la diabetes, enfermedades cardiovasculares e, incluso, algunos tipos de cáncer).

¿Por qué es importante saber sobre edulcorantes?

Antes de profundizar en las diferencias entre edulcorantes naturales y sintéticos, es fundamental comprender por qué debemos prestar atención a nuestra ingesta de edulcorantes. Si bien pueden ser una alternativa más saludable al

azúcar, un consumo excesivo de edulcorantes puede conllevar problemas como:

- **Acostumbrarse al sabor dulce:** El consumo excesivo de edulcorantes puede aumentar la preferencia por lo dulce, lo que puede hacer que los alimentos naturales y menos dulces parezcan menos atractivos.
- Problemas intestinales: Algunos edulcorantes sintéticos, como el sorbitol y el xilitol (polialcoholes), pueden causar malestar gastrointestinal en cantidades excesivas al no absorberse ni digerirse de forma completa en el intestino.

Ejemplos y diferencias básicas entre edulcorantes naturales y sintéticos

1. **Naturales:** Los edulcorantes naturales provienen de fuentes como las plantas. A menudo, estos edulcorantes contienen calorías, pero se consideran opciones más saludables debido a su origen natural.
 - **Stevia:** Proveniente de la planta de stevia, este edulcorante es de origen natural y tiene un sabor dulce sin calorías. Es una excelente opción para aquellos que desean evitar los edulcorantes artificiales.
 - **Miel:**
La miel es un edulcorante natural que contiene antioxidantes y otros nutrientes. Sin embargo, es rica en calorías.
 - **Jarabe de Arce:** Este jarabe, obtenido de los arces, es una opción deliciosa y natural, pero también es calórico, por lo que se debe usar con cuidado.
2. **Sintéticos:**
Los edulcorantes sintéticos son productos químicos diseñados para proporcionar un sabor dulce sin calorías. A menudo se utilizan en cantidades muy pequeñas debido a su poder edulcorante.
 - **Aspartame:**
Este edulcorante artificial es unas 200 veces más dulce que el azúcar y se encuentra en productos bajos en calorías.
 - **Sucralosa:**
La sucralosa es otro edulcorante artificial popular, conocido por su estabilidad a altas temperaturas, lo que la hace adecuada para productos horneados.
 - **Acesulfame-k:** A menudo se combina con otros edulcorantes para mejorar el sabor y es utilizado en productos dietéticos y sin azúcar.

Otro aspecto importante e interesante sobre los edulcorantes sintéticos, es conocer lo que es el poder edulcorante de estos ingredientes y la división de los mismos en función de este aspecto.

El poder edulcorante se refiere a la dulzura relativa de un edulcorante en comparación con el azúcar. Los edulcorantes de alta intensidad son mucho más dulces que el azúcar, lo que significa que se necesita una pequeña cantidad para lograr el mismo nivel de dulzura. Esta es una de las razones por las que se utilizan en productos bajos en calorías.

División de los edulcorantes artificiales en «edulcorantes de alta intensidad» y «polialcoholes»

- **Edulcorantes de alta intensidad:** Estos son edulcorantes sintéticos extremadamente dulces en comparación con el azúcar. Ejemplos incluyen el aspartame y la sucralosa.
- **Polialcoholes:** Los polialcoholes son edulcorantes que contienen calorías, pero menos que el azúcar. Ejemplos incluyen el sorbitol y el xilitol. A menudo se utilizan en productos sin azúcar para reducir el contenido calórico.

Edulcorantes y el etiquetado de alimentos

Una característica importante de los edulcorantes es que no cuentan como azúcar en el etiquetado de alimentos. Esto puede hacer que los productos parezcan más saludables de lo que son en realidad. Por lo tanto, es esencial leer las etiquetas de los alimentos para identificar la presencia de edulcorantes y comprender su contenido calórico.

La elección entre edulcorantes naturales y sintéticos depende de tus preferencias personales y necesidades dietéticas.

Es importante utilizar los edulcorantes con moderación y ser consciente de su poder edulcorante. Además, ten en cuenta que un consumo excesivo de edulcorantes puede tener consecuencias no deseadas. La clave está en la moderación y en la lectura cuidadosa de las etiquetas de los alimentos. ¡Hasta la próxima!