

BEBIDAS EDULCORADAS E HIPOCALÓRICAS

Hablamos de **productos edulcorados** cuando en la composición química de estos, el azúcar (sacarosa), ha sido sustituido por un aditivo edulcorante que **disminuye considerablemente la cantidad de calorías que consumimos**.

Tipos de edulcorantes:

Dichos edulcorantes se dividen en **sintéticos** o de **origen natural**.

Naturales	Sintéticos
Estevia	Sacarina
Sucralosa	Aspartamo
Sorbitol	Acesulfamo K

Los **edulcorantes sintéticos** aportan muchas menos calorías que los naturales, por lo que se les suele denominar **acalóricos**. Por otra parte, los edulcorantes sintéticos con respecto a los edulcorantes de origen natural, tienen un **poder edulcorante mucho mayor**, por lo que suelen ser los más utilizados.



Las bebidas edulcoradas

Actualmente, las **bebidas edulcoradas** son muy consumidas en la gran mayoría de países ya que aportan por una parte el sabor dulce de la bebida original pero sin las calorías que contienen las bebidas con azúcar.



Los edulcorantes más utilizados para los refrescos suelen ser el **aspartamo** y el **acesulfamo K**, ambos de origen sintético.

Su poder edulcorante se estima en unas **200 veces el del azúcar de mesa**.

Son además, **dos de los edulcorantes más polémicos** utilizados en la industria alimentaria.

Otras bebidas como el té, el café o las infusiones pueden ser endulzadas con edulcorantes de mesa como son la **sacarina** o la **estevia** en el momento de su consumo. El **poder edulcorante** de la sacarina y la estevia es de **300 a 400 veces el del azúcar**.



¿Cómo puedo reconocer los edulcorantes en un alimento?

En España y la Unión Europea la clasificación de los aditivos está legislada en lo que se denomina **los números E**.

Según esta clasificación, los edulcorantes son aquellos que tienen como primera cifra el 9 → (E-9--).

Edulcorante	Número E
Sacarina	E-954
Aspartamo	E-951
Acesulfamo K	E-950
Estevia	E-960
Xilitol	E-967



ESTOS NÚMEROS DEBEN APARECER EN TODAS LAS ETIQUETAS DE LOS ALIMENTOS PROCESADOS INDUSTRIALMENTE.



Los edulcorantes y su polémica

Tanto **los edulcorantes** como el resto de aditivos han sido fuente de polémica durante muchos años ya que **mucha población cree que su uso es perjudicial para la salud.**

Los edulcorantes (y también el resto de aditivos) **están regulados por una legislación** que muestra la cantidad diaria recomendada que puede ser consumida sin que sea perjudicial para la salud.

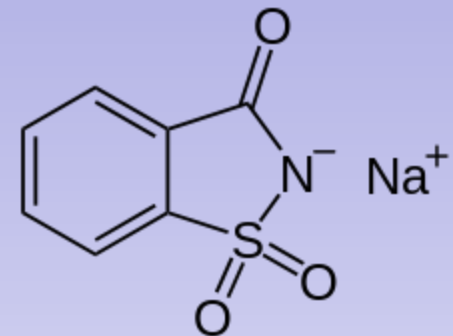
¿Cómo puedo calcular la cantidad diaria recomendada que puedo consumir de cierto aditivo?

Supongamos a un adulto de 70 kg.

La **Dosis Diaria Admitida (DDA)** de la sacarina es de 2,5 mg/kg de peso corporal.

Así pues: $70 \text{ kg} \times 2,5 \text{ mg/kg} = 175 \text{ mg}$.

Un adulto de 70 kg puede consumir 175 mg de sacarina al día sin que pudiera tener efectos sobre su salud. Estos 175 mg equivalen a 2 comprimidos de sacarina al día.



Convenientes e inconvenientes de las bebidas edulcoradas

Convenientes	Inconvenientes
Adecuados para los que deben limitar el aporte calórico en la alimentación.	Si se abusa puede causar desequilibrios nutricionales.
Pueden ser utilizados por diabéticos.	En ocasiones al leer producto light pensamos en productos adelgazantes.
No producen caries.	A veces tiendes a ingerir más calorías durante las comidas si bebes productos sin azúcar.
En ocasiones, sabor más dulce que el azúcar.	Se deben consumir únicamente unas dosis indicadas.

También puede interesar:

<http://www.youtube.com/watch?v=HNLzItjH7I4>

<http://www.youtube.com/watch?v=VhFNQaTAYbl>

