

# Creando salud & nutrición

## Ficha técnica



### Información nutricional

La Guía Alimentaria de Los Estados Unidos hace énfasis en que es necesario “escoger y preparar las comidas y bebidas usando poca azúcar o edulcorantes calóricos.” Una de las formas para lograr este objetivo por aquellos que desean controlar el aumento de peso y problemas de diabetes es sustituir el azúcar. La mayoría de estos productos contienen cero calorías por cada porción, excepto los alcoholes de azúcar que tienen 2.4 calorías por gramo. Vea el cuadro de la página siguiente y conozca cuáles son los sustitutos para el azúcar más usados.

### Sustitutos del azúcar

#### ¿Sustituir el azúcar es comer bajo en calorías?

Las etiquetas nutricionales en productos que usan sustitutos del azúcar pueden tener la indicación de ser “libre de azúcar”, “libre de calorías” o “calorías reducidas”.

La parte frontal de la etiqueta indica que ciertamente el producto es bajo en calorías y está regulado por La Administración de Alimentos y Medicamentos de Los Estados Unidos, *FDA* por sus siglas en inglés (*Food and Drug Administration*).

- Un alimento libre de azúcar tiene menos de ½ gramo de azúcar por porción.
- Un alimento libre de calorías tiene menos de 5 calorías por porción.

- Un alimento bajo en calorías tiene, al menos, un cuarto de calorías menos que la comida normal. No todas las comidas “sin azúcar” o “reducidas en calorías” tienen pocas calorías. Este tipo de comidas pueden contener un poco más de grasa, lo que resulta en 9 calorías por cada gramo. La comida sin azúcar no siempre le ahorra muchas calorías en comparación a la comida que está reemplazando. Lea las etiquetas de información nutricional de todos los alimentos bajos en calorías y conozca lo que realmente está comiendo. El uso de edulcorantes artificiales de forma moderada puede ser parte de una dieta saludable.

#### ¿Cuál es la diferencia entre los edulcorantes naturales y los artificiales?

Los sustitutos del azúcar se pueden clasificar en naturales y artificiales. Los naturales como la estevia y la fruta del monje provienen de fuentes naturales (compuestos de la planta estevia y extractos de la fruta del monje, se emplean para que estos edulcorantes sean dulces). Los alcoholes del azúcar se dan de forma natural en algunas frutas y vegetales. Se encuentran en alimentos procesados, por lo que generalmente no se usan al preparar alimentos en casa. Por lo general, los edulcorantes artificiales como la sacarina, el aspartamo y la sucralosa se producen por medio de procesos químicos en laboratorios.

#### Consejo

Usar sustitutos del azúcar puede ayudar a reducir el consumo de azúcar y calorías.

# Penn State Extension

Producto	Seguridad alimentaria	Cantidad de paquetes sustitutos del azúcar para alcanzar ADI <sup>1</sup>	Cantidad de refresco dietético de 12-oz para alcanzar ADI <sup>1</sup>	Equivalente en azúcar (a) 2 cdtas. (b) 1 taza	Cocinar/Hornear
<b>Edulcorante natural</b>					
Fruta del monje (nombre comercial: <i>Monk, Fruit in the raw, PureLo</i> )	Seguro para todos	No especificado	No especificado	(a) 2 cdtas. o 1 paquete (b) 1 taza o 24 paquetes	Cocinar/Hornear
Estevia (formada por el glucósido de esteviol de la planta de estevia) (nombre comercial: <i>Truvia<sup>2</sup>, PureVia, Stevia in the Raw</i> )	Seguro para todos	150-lb adultos: 30 50-lb niños: 10 <sup>3</sup>	Información no disponible	Varía según la marca	Cocinar/Hornear
<b>Edulcorantes artificiales</b>					
Sucralosa (nombre comercial: <i>Splenda</i> )	Seguro para todos	150-lb adultos: 68.2 50-lb niños: 22.8	150-lb adultos: 4.8 50-lb niños: 1.6	(a) 2 cdtas. o 1 paquete (b) 1 taza o 24 paquetes	Cocinar/Hornear
Sacarina (nombre comercial: <i>Sweet Twin, Sweet'N Low, Necta Sweet</i> )	No es seguro para mujeres embarazadas	150-lb adultos: 8.6 50-lb niños: 2.8	150-lb adultos: 2.4 50-lb niños: 0.8	(a) 1 paquete (b) 24 paquetes	Cocinar/Hornear
Aspartamo (nombre comercial: <i>Nutra-Sweet, Equal, Sugar Twin</i> )	Podría no ser seguro en personas con fenilcetonuria; ingerir con moderación durante el embarazo	150-lb adultos: 97.4 50-lb niños: 32.4	150-lb adultos: 17 50-lb niños: 5.6	(a) 2 cdtas. o 1 paquete (b) 1 taza o 24 paquetes	Usar luego de cocinar; no se usa para hornear
Acesulfamo potásico (nombre comercial: <i>Sweet One, Sunett</i> )	Seguro para todos. Ingerir con moderación durante el embarazo	150-lb adultos: 20.4 50-lb niños: 6.8	150-lb adultos: 25.6 50-lb niños: 8.6	(a) 1 paquete (b) 12 paquetes	Cocinar/Hornear
Alcoholes del azúcar <sup>4</sup> (sorbitol, xilitol, lactitol, manitol, eritritol, maltitol)	Pueden causar distensión abdominal, flatulencia y diarrea	Información no disponible	Información no disponible	Varía	Solo para cocinar
Neotamo (nombre comercial: <i>Newtonite</i> ) <sup>4</sup>	Seguro para todos	Información no disponible	Información no disponible		Cocinar/Hornear
Advantamo <sup>4</sup>	Seguro para todos	Información no disponible	Información no disponible		Cocinar Hornear

<sup>1</sup> ADI, por sus siglas en inglés (*acceptable daily intake*), es la ingesta diaria aceptable establecida por la Administración de Alimentos y Medicamentos *FDA*, por sus siglas en inglés (*Food and Drug Administration*).

<sup>2</sup> La Truvia es una mezcla de extracto de hoja de stevia y eritritol (un alcohol del azúcar).

<sup>3</sup> Establecido por el Comité Mixto de Expertos FAO / OMS en Aditivos Alimentarios; aprobado sólo como complemento alimenticio en los Estados Unidos por la *FDA*.

<sup>4</sup> Los alcoholes del azúcar, neotamo y advantamo son mayormente usados por los fabricantes de alimentos y bebidas para endulzar los alimentos procesados, incluyendo, pero no limitados a bebidas lácteas, postres congelados, bebidas, caramelos y goma de mascar.

# Penn State Extension

**¿Son seguros?** De acuerdo a La Asociación Americana de Diabetes, la Asociación Americana del Corazón y el Instituto Nacional de Cáncer no hay evidencias significativas que demuestren que los edulcorantes aceptados para usarse en Los Estados Unidos causen cáncer u otros problemas graves de salud. Cuando la FDA aprueba el uso de algún edulcorante o reconoce que es seguro, es porque ha investigado cuidadosamente cómo se hace, en qué tipo

de alimentos se podrá utilizar y si es potencialmente dañino para la salud. El cuadro que se encuentra en la página 2 muestra una lista actualizada de todos los sustitutos del azúcar que la FDA reconoce como recomendables. Utilice este cuadro para conocer el consumo de azúcar diario adecuado, ADI que establece la FDA para cada sustituto del azúcar.

## ¿Qué son los alcoholes del azúcar?

Los alcoholes del azúcar

son un tipo de carbohidratos usados a menudo para endulzar alimentos procesados. Se dan de forma natural en algunas frutas y vegetales, en otros casos, son fabricados. A diferencia de los otros sustitutos del azúcar, estos sí aportan calorías, aunque no sea de la misma manera en que lo hace el azúcar. La isomaltosa, el sorbitol, el eritritol, el manitol, el xilitol, el maltitol y el lactitol son todos

alcoholes del azúcar.

Estos se emplean en la preparación de muchos productos como la goma de mascar, mentas para el aliento, dulces, helados, productos de panadería y mermeladas de frutas.

## Consejos para el momento de hacer las compras

Algunos sustitutos del azúcar vienen empaquetados como "mezclas" y se utilizan tanto para hornear como para cocinar. Estos contienen una mezcla de azúcar

## ***Crujiente de manzana con edulcorante natural Truvia\****

Tamaño de la preparación: 1/8 del plato

### **Ingredientes**

Relleno:

4 tazas de manzanas rebanadas

½ taza de agua

1 cucharada + 2 ¼ cucharaditas o 6 paquetes de edulcorante natural Truvia

2 cucharadas de harina de trigo todo uso

1 ½ cucharadita de nuez moscada

Antiadherente de cocina en spray

Para la parte crujiente:

1 taza de avena

1 cucharada + 2 ¼ cucharaditas o 6 paquetes de edulcorante natural Truvia

¼ taza de harina de trigo todo uso

1 ½ cucharadita de canela molida

¼ taza de mantequilla derretida

1 ½ cucharada de azúcar morena

1/8 cucharadita de sal

### **Indicaciones**

Caliente el horno previamente a 375 °F. Para el relleno, ponga las manzanas en un bol y agregue el agua, el edulcorante natural Truvia, la harina, la canela y la nuez moscada. Revuelva hasta cubrir la fruta. En un molde para hornear de 9-pulgadas rocíe antiadherente y ponga la mezcla de manzanas. Para la parte crujiente, en otro bol mezcle la avena, el edulcorante natural Truvia, la harina, la canela, la mantequilla derretida, el azúcar morena y la sal. Revuelva hasta que obtenga una mezcla que se desmorone. Espolvoree la mezcla sobre las manzanas. Hornee entre 35 y 40 minutos hasta que las manzanas estén tiernas.

### **Información Nutricional**

180 kcal, 33g de carbohidratos, 3g de proteínas, 7g de grasa, 30mg de sodio, 15mg de colesterol y 4g de fibra.

\*La receta se usó con la autorización de Truvia.

auténtica y algún sustituto. Por ejemplo, la *Splenda* y la *Truvia* se venden como una mezcla de azúcar blanca y otra como una de azúcar morena. Cabe destacar que estas mezclas contienen más calorías que los sustitutos del azúcar sin mezclas y tienen más carbohidratos. También, utilizar una mezcla en lugar de un sustituto del azúcar podría modificar la proporción que se necesita para sustituir el azúcar al momento de hornear o cocinar. Se aconseja que al hornear con estevia se trabaje con mitad de azúcar auténtica y mitad de un sustituto del azúcar. Esto es importante puesto que ayuda a mantener la humedad, el color y a que crezca la preparación.

## Fuentes

ADA Evidence Analysis Library (2011). "The Truth about Artificial Sweeteners or Sugar Substitutes." Consulta [en línea] [www.andeal.org/files/Docs/NNSResource-Draft3.pdf](http://www.andeal.org/files/Docs/NNSResource-Draft3.pdf).

Calorie Control Council (2014). "Sweeteners and Lite." Consulta [en línea] [www.caloriecontrol.org/sweeteners-and-lite](http://www.caloriecontrol.org/sweeteners-and-lite). Cumberland Baking Corp. "Sweet N' Low FAQs." Consulta: noviembre, 2014 [en línea] [www.sweetnlow.com/](http://www.sweetnlow.com/)

[faq/cooking](http://faq/cooking).

Gardner, C., et al. (2012). "Nonnutritive Sweeteners: Current Use and Health Perspectives." *Diabetes Care* 35. Consulta [en línea] [care.diabetesjournals.org/content/35/8/1798.full.pdf+html](http://care.diabetesjournals.org/content/35/8/1798.full.pdf+html).

In the Raw. "Conversion Charts." Consulta: noviembre, 2014 [en línea] [www.intheraw.com/using-itr/conversion-charts](http://www.intheraw.com/using-itr/conversion-charts).

Mayo Clinic (2014). "Artificial Sweeteners and Other Sugar Substitutes." Consulta [en línea] [www.mayoclinic.org/healthy-living/nutrition-and-healthy-eating/in-depth/artificial-sweeteners/art-20046936?pg=1](http://www.mayoclinic.org/healthy-living/nutrition-and-healthy-eating/in-depth/artificial-sweeteners/art-20046936?pg=1).

McNeil Nutritionals, LLC. "Splenda Brand Measurement Conversion Chart." Consulta: noviembre, 2014 [en línea] [www.splenda.com/cooking-baking/conversion-charts](http://www.splenda.com/cooking-baking/conversion-charts).

Merisant Company. "Equal FAQs." Consulta: noviembre, 2014 [en línea] [www.equal.com/equal-sucralose/faqs#classic13](http://www.equal.com/equal-sucralose/faqs#classic13).

Pregnancy.org. "Which Sweeteners Are Considered Safe During Pregnancy?" Consulta: noviembre, 2014 [en línea]

[www.pregnancy.org/article/which-sweeteners-are-considered-safe-during-pregnancy](http://www.pregnancy.org/article/which-sweeteners-are-considered-safe-during-pregnancy).

Truvia. "Apple Crisp with Truvia Natural Sweetener." Consulta: noviembre, 2014 [en línea] [truvia.com/recipes/apple-crisp](http://truvia.com/recipes/apple-crisp).

U.S. Food and Drug Administration (2014). "High-Intensity Sweeteners." Consulta [en línea] [www.fda.gov/Food/IngredientsPackaging/Labeling/FoodAdditives/Ingredients/ucm397716.htm](http://www.fda.gov/Food/IngredientsPackaging/Labeling/FoodAdditives/Ingredients/ucm397716.htm).

Preparado por Lynn James, M.S., R.D.N. L.D.N., educador superior de extensión en el condado de Northumberland, y Lindsay Besecker, pasante de nutrición. Revisado por Nancy Rutch, R.D.N., educador de extensión de nutrición, dietética y salud en el condado de Cumberland.

## extension.psu.edu

Los programas de investigación y extensión de la Universidad de Ciencias Agrícolas del Estado de Pennsylvania son financiados en parte por los condados de Pennsylvania, la mancomunidad de Pennsylvania y el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos.

Esta publicación está disponible a solicitud en medios alternativos.

La Universidad Estatal de Pensilvania es un empleador con igualdad de oportunidades que practica acción afirmativa y esta comprometida en ofrecer oportunidades de empleo a las minorías, mujeres, veteranos de guerra, personas con alguna discapacidad y otro tipo de grupos minoritarios. Sin discriminación: <http://guru.psu.edu/policies/AD85.html>

Producido por Ag Communications and Marketing

© Universidad del Estado de Pennsylvania 2015

Código UK181 1/15pod