

Nutrición para la vida: **Sustitutos del azúcar**

Los sustitutos del azúcar son edulcorantes utilizados en lugar del azúcar de mesa. También se conocen como “edulcorantes artificiales”, “edulcorantes no calóricos” y “edulcorantes sin calorías”. Estos sustitutos son a menudo más dulces que el azúcar, pero con menos calorías. Debido a esto, solo se necesita una pequeña cantidad para endulzar alimentos y bebidas.

Para las personas con prediabetes, se recomienda **consumir cantidades más pequeñas de alimentos que se convierten en glucosa en la sangre, (también conocida como "azúcar en la sangre")**. Entre estos alimentos están las frutas de grano, guisantes, frijoles y lentejas. Evite las bebidas azucaradas como los refrescos, el jugo y el té endulzado. En su lugar, beba agua, refrescos dietéticos o té sin azúcar.

Si está tratando de reducir el azúcar en su dieta, es probable que esté consumiendo productos endulzados con sustitutos del azúcar. Los sustitutos del azúcar están presentes en una variedad de alimentos y bebidas etiquetados como “sin azúcar” o “sin azúcar agregado”.

- **Sin azúcar**
 - El producto no contiene azúcar en absoluto, aunque puede contener alcoholes de azúcar o edulcorantes artificiales.
- **Sin azúcar agregado**
 - No se agregó azúcar adicional durante su procesamiento. Sin embargo, la fuente original podría haber contenido azúcar, como el concentrado de jugo de fruta.

Beneficios adicionales del uso de sustitutos del azúcar:

- **Control de peso.** Estos edulcorantes no tienen calorías prácticamente, aunque no está aclarada su efectividad en la pérdida de peso a largo plazo.
- **Prevención y control de la prediabetes y la diabetes.** Generalmente, los sustitutos del azúcar no elevan los niveles de glucosa en la sangre.



AZÚCAR

ELEVA LA GLUCOSA EN SANGRE

VS.



SUSTITUTOS DEL AZÚCAR

NO ELEVA LA GLUCOSA EN SANGRE

Continúa >>

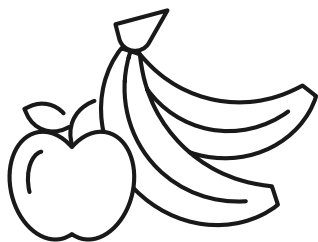
Nutrición para la vida: **Sustitutos del azúcar**

Entre los sustitutos conocidos del azúcar, aprobados por la Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA), están los siguientes:

- Aspartame (Equal y Nutrasweet)
- Sacarina (Sweet 'N Low y Sweet Twin)
- Sacarosa (Splenda)
- Stevia (Truvia)

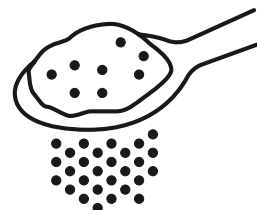
Los edulcorantes aspartame, sacarina, sacarosa y stevia son aproximadamente de 200 a 700 veces más dulces que el azúcar. Se usan generalmente para endulzar alimentos, bebidas, medicamentos, vitaminas y otros productos.

Alcoholes de azúcar Los alcoholes de azúcar son carbohidratos que se producen naturalmente en ciertas frutas y verduras, y también se pueden fabricar. A pesar de su nombre, no son alcohólicos. Los alcoholes de azúcar contienen calorías, pero con menos cantidad que el azúcar. Los alcoholes de azúcar agregan dulzura, volumen y textura a los alimentos, y ayudan a que se mantengan húmedos.



ALCOHOL DE AZÚCAR

VS.



AZÚCAR

Las etiquetas de los alimentos pueden usar el término general “alcohol de azúcar” o enumerar el nombre específico, como “Sorbitol”. Los alcoholes de azúcar más comunes que contienen los alimentos y otros productos son:

- Manitol
- Sorbitol
- Xilitol

La moderación es clave en el uso de productos con sustitutos del azúcar y alcoholes de azúcar. Tenga en cuenta que los alimentos que no contienen azúcar sí pueden contener calorías. Estos alimentos pueden provocar un aumento de peso. Además, tenga presente que los alimentos procesados, que contienen a menudo sustitutos del azúcar, no ofrecen generalmente los mismos beneficios para la salud que alimentos integrales como frutas y verduras.

Para más información sobre su riesgo de tener diabetes, y cómo ponerse en contacto con un programa de cambio de estilo de vida reconocido por los CDC, visite diabetes.org/myrisk. Esta publicación está respaldada por el Número de Acuerdo de Cooperación NU58DP006364-03-00, financiado por los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades. Su contenido es exclusivamente responsabilidad de sus autores, y no representa necesariamente los puntos de vista oficiales de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades, ni los del Departamento de Salud y Servicios Humanos.