

¿CÓMO UTILIZARLOS EN LA COCINA?

1. ¿Qué edulcorantes se suelen emplear?

Los edulcorantes acalóricos o bajos en calorías (en adelante “edulcorantes”) aportan el sabor dulce deseado, cuando se utilizan para sustituir el azúcar en alimentos y bebidas, pero sin ninguna o prácticamente ninguna caloría.

Entre ellos, se incluye: el acesulfamo K, el aspartamo, el ciclamato, la sacarina, el estevióside, la neohesperidina, el neotame, la taumatina y la sucralosa

2. ¿Por qué se utilizan en los alimentos y bebidas?

Los edulcorantes se emplean en numerosos alimentos y bebidas, en sustitución del azúcar, por su sabor dulce; no afectan a los niveles de glucosa en sangre; y tener pocas o ninguna caloría.

Es necesario tener en cuenta que **algunos alimentos que los contienen, incluyen otros ingredientes que sí afectan a la glucemia (carbohidratos)**, por lo que es importante revisar con atención su etiquetado.

3. ¿Cómo se identifican en los productos envasados?

En el etiquetado de los alimentos se recoge el contenido de edulcorantes y se identifican con su nombre o número E (“Europa”) y su función.

Esto indica que:

- Han sido aprobados.
- Son seguros para el consumo.

La mayoría de los edulcorantes está dentro del rango E950 - E999. Por ejemplo, la sacarina es E954.

4. ¿Cómo se comportan al ser cocinados?

Todos los edulcorantes tienen distintas propiedades, por lo que, antes de cocinar con ellos, se debe:

- Leer la información del etiquetado del producto.
- Seguir sus instrucciones de uso.

Es importante tener esto en cuenta ya que, al emplearlos en sustitución del azúcar, **puede variar el tiempo de cocción necesario, la textura o el sabor.**

5. ¿Cómo se pueden usar en la cocina?

Los edulcorantes bajos en calorías pueden emplearse para endulzar bebidas, como café o té, y en multitud de recetas dulces (tartas, galletas, flanes, etc.).

Al cocinar con ellos, es necesario:

- Considerar el resto de ingredientes añadidos.
- Evaluar en qué medida el resultado final puede afectar a la glucemia, siendo útil contabilizar sus raciones de hidratos de carbono.

6. ¿Cómo se pueden sustituir por el azúcar?

Al tener un poder endulzante mucho mayor que el azúcar, **se necesitan cantidades muy pequeñas** para proporcionar el nivel deseado de dulzor.

Su equivalencia con el azúcar varía en función de si el producto se encuentra en polvo, pastillas o líquido, por lo que conviene consultar su etiquetado para más información.

Para más información, consulta la guía “Edulcorantes bajos en calorías: percepciones sobre su uso, beneficios y el papel en una alimentación saludable” (ISA).