

Datos sobre los edulcorantes calóricos

Edulcorantes calóricos comunes para bebidas:

Azúcar (sacarosa o azúcar de mesa), jarabe de maíz de alta fructosa (JMAF), miel y agave.

¿Qué es el azúcar (sacarosa o azúcar de mesa)?

- Se extrae de la caña de azúcar o de la remolacha azucarera.

Caña de azúcar

Remolacha azucarera



- El azúcar sin refinar es similar al azúcar refinado:

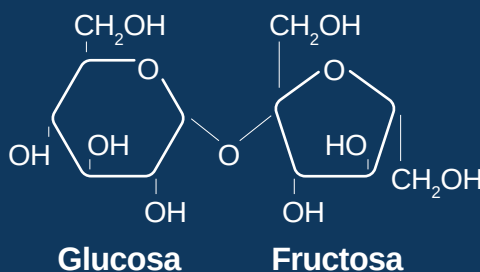
- Ambos azúcares son idénticos desde el punto de vista calórico y no contienen conservadores ni aditivos
- Diferencias: Proceso de ebullición, tamaño del cristal, contenido de melaza

- Contiene 4 calorías por gramo



4 kcal

- Se compone de **cantidades iguales** de 2 monosacáridos (azúcares simples) para formar un disacárido:



¿En qué se diferencian los azúcares añadidos de los libres?

- Los azúcares añadidos no están en los alimentos de forma natural, sino que se añaden. Incluyen: azúcares y jarabes que los fabricantes de alimentos añaden a los productos, así como los que añadimos nosotros mismos.¹
- Los azúcares libres incluyen los azúcares que se añaden a los alimentos y las bebidas, además de los azúcares que están presentes de forma natural en la miel, los jarabes y los jugos de frutas.²

¿En qué se diferencian los demás edulcorantes calóricos de la sacarosa (azúcar de mesa)?

- Se componen de los mismos dos monosacáridos que la sacarosa, aunque la proporción puede cambiar.
- Calóricamente son comparables a la sacarosa.
- Debido a sus similitudes en cuanto a estructura y contenido energético, estudios recientes han demostrado que es poco probable que existan diferencias entre los edulcorantes calóricos en cuanto a sus efectos sobre la salud.³⁻⁶



JMAF



AGAVE



MIEL



SACAROSA

	JMAF	AGAVE	MIEL	SACAROSA
Origen	Elaborado a partir del maíz	Elaborado a partir del líquido del interior de la planta de agave azul	Elaborada por las abejas a partir del néctar de las flores	Elaborada a partir de la caña de azúcar o de la remolacha azucarera
Contenido de fructosa / glucosa	55/45%	~91/9% ⁷	~57/43% ⁸	50/50%
Otros componentes	-	Pequeñas cantidades de inulina, vitamina C y vitaminas del grupo B	Pequeñas cantidades de maltosa, antioxidantes y compuestos antibacterianos	N/A
Potencia de dulzor (en relación con la sacarosa)⁹	1.1x	1.3x	1.1x	1x

Health & Nutrition Sciences

Recomendaciones prácticas para la reducción de los azúcares añadidos

Las normas alimentarias de algunos gobiernos y organismos autorizados recomiendan limitar los azúcares añadidos. Los azúcares añadidos pueden formar parte de una dieta saludable si se consumen con moderación.



La ingesta promedio de azúcares añadidos en la población de los EE. UU. es superior al 13% de la energía total diaria.¹ Esto supera la recomendación de las Normas alimentarias para los estadounidenses sobre los azúcares añadidos del 10% de las calorías o menos.¹

Recomendaciones prácticas para la reducción de los azúcares añadidos



Sustituya algunas de sus bebidas calóricas por agua o agua carbonatada.



Mejore los cereales del desayuno con especias o proteínas saladas en lugar de azúcar sin refinar.



Si le gustan las bebidas azucaradas con muchas calorías, considere la posibilidad de tomar una porción más pequeña.



Compare las etiquetas de los alimentos y elija productos con nutrimentos positivos.



Sustituya una bebida azucarada llena de calorías por una azucarada baja o sin calorías.



Elija alimentos que aporten frutas, verduras, lácteos bajos en grasa, nueces o semillas como parte de sus colaciones.

Referencias:

1. U.S. Department of Agriculture and U.S. Department of Health and Human Services. Dietary Guidelines for Americans. 2020-2025. 9th Edition. 2020. Available at: DietaryGuidelines.gov.
2. World Health Organization. Guideline: sugars intake for adults and children. Geneva, Switzerland: World Health Organization; 2015.
3. Lowndes J, Sinnett S, Yu Z, Rippe J. The effects of fructose-containing sugars on weight, body composition and cardiometabolic risk factors when consumed at up to the 90th percentile population consumption level for fructose. *Nutrients*. 2014;6(8):3153-68.
4. Lowndes J, Sinnett S, Pardo S, Nguyen VT, Melanson KJ, Yu Z, Lowther BE, Rippe JM. The effect of normally consumed amounts of sucrose or high fructose corn syrup on lipid profiles, body composition and related parameters in overweight/obese subjects. *Nutrients*. 2014;6(3):1128-44.
5. Bogdanov S, Jurendic T, Sieber R, Gallmann P. Honey for nutrition and health: a review. *J Am Coll Nutr*. 2008;27(6):677-89.
6. Edwards CH, Rossi M, Corpe CP, Butterworth PJ, Ellis PR. The role of sugars and sweeteners in food, diet and health: Alternatives for the future. *Trends Food Sci Technol*. 2016;5:158-166.
7. Willems JL, Low NH. Major carbohydrate, polyol, and oligosaccharide profiles of agave syrup. Application of this data to authenticity analysis. *J Agri Food Chem*. 2012;60(35):8745-8754.
8. da Silva, Gauche C, Gonzaga LV, Costa ACO, Fett R. Honey: Chemical composition, stability and authenticity. *Food Chem*. 2016;196:309-323.
9. *Nutrients Review*. Sweeteners. 2016. Available from: <https://www.nutrientsreview.com/articles/sweeteners.html>.