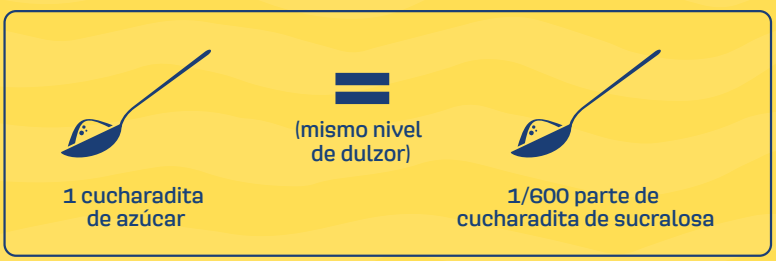
¿QUÉ MÁS HAY ADEMÁS DE LOS EDULCORANTES NO CALÓRICOS?

Sé Spléndido contigo

Cuando se reemplaza el azúcar de los alimentos con **edulcorantes no calóricos** (ENC) para reducir el contenido de calorías, a menudo se sacrifican algunos atributos clave, pues el azúcar aporta más que dulzura. Por lo tanto, se necesitan vehículos para compensar las propiedades faltantes, estos sirven para proporcionar volumen, textura, sabor y solubilidad.[1,2,3,4]

LOS ENC SON ENTRE 100 Y 4,000 VECES MÁS DULCES QUE EL AZÚCAR → **SE REQUIERE DE UNA MÍNIMA CANTIDAD PARA ENDULZAR**

LA SUCRALOSA, POR EJEMPLO, ES 600 VECES MÁS DULCE QUE EL AZÚCAR:



Es imposible agregar 1/600 cucharadita de sucralosa en casa para endulzar el café, té, o lo que se necesite.

Para poder utilizar los ENC en casa, se necesitan vehículos para:

- Dar **volumen**
- Dar **textura**

¿CUÁLES SON LOS MÁS UTILIZADOS?

DEXTROSA	MALTODEXTRINA	ERITRITOL
Monosacárido que contribuye a humectar, endulzar y realzar los sabores originales de alimentos y bebidas. • Dulzor del **70-80%** vs sacarosa. • Aporta **4 kcal/g.**	Polisacárido que contribuye a **espesar, endulzar y estabilizar** los alimentos y bebidas. • **Baja dulzura.** • Aporta **4 kcal/g.**	Poliol que contribuye a **endulzar y mejorar el gusto y textura** de los alimentos y bebidas. • Dulzor de **70%** vs sacarosa. • Aporta **0.2 kcal/g.**

LOS VEHÍCULOS PERMITEN QUE LOS ENC SEAN MANEJABLES EN CUALQUIER MOMENTO Y EN CUALQUIER LUGAR.

Referencias
1. Perea A, Ríos P, Villanueva H, Reyes U, Montenegro G, Lara E. Edulcorantes No Caloricos En el contexto de la Obesidad y Enfermedades No Transmisibles. 2020. 398 p.
2. Yebra-Biurrun MC. Food and nutritional analysis | Sweeteners. Encycl Anal Sci. 2019 Jan 1;471–81.
3. PubChem. Erythritol [Internet]. [cited 2021 Jul 26]. Available from: https://pubchem.ncbi.nlm.nih.gov/compound/222285#section=Synonyms
4. Erythritol [Internet]. [cited 2021 Jul 26]. Available from: https://datossobrelospolioles.com/erythritol/