



Si usted tiene diabetes no significa que no puede comer dulces, puede hacerlo con ciertas limitaciones, así como en el consumo de edulcorantes y aun así mantener su nivel de glucosa (azúcar) en la sangre dentro de los parámetros normales. Existen dos categorías básicas de edulcorantes o sustitutos de azúcar:

**Nutritivos.** Se les llama así porque aportan calorías y elevan la glucosa en sangre. Incluyen azúcares como sacarosa, dextrosa, lactosa, maltosa, miel, jarabe de maíz, molasas, concentrados de jugos de frutas y polioles (sorbitol, manitol y xilitol).

De los miembros de este grupo es particularmente importante la fructosa para personas con diabetes, ya que eleva la glucosa más lentamente que el resto de azúcares. Se pueden encontrar en el mercado gran variedad productos endulzados con este compuesto y también en forma natural para hornear panes y pasteles o preparar postres que no eleven mucho la glucosa.

**No nutritivos.** Este grupo no aporta calorías ni sube la glucosa en sangre, siendo los más característicos sacarina, maltodextrinas, aspartame y acesulfame potásico. A manera de consejo tenga presente al revisar la etiqueta de productos alimenticios que todo aquel ingrediente cuyo nombre termine en osa (sacarosa, glucosa, fructosa, maltosa o lactosa) refiere a un azúcar simple. Si la etiqueta está rotulada en inglés, el equivalente es ose (glucose, fructose, sucrose, etc.).

### Edulcorantes de bajas calorías

Se trata de “alimentos libres” que endulzan los alimentos, no aportan calorías y no elevan los niveles de glucosa en la sangre; no cuentan como carbohidratos, grasas o cualquier otro intercambio. La Administración de Drogas y Alimentos de los Estados Unidos (FDA por sus siglas en inglés) aprueba el uso de esos edulcorantes de bajas calorías, en tanto que la Asociación Americana de la Diabetes acepta que pueden formar parte de una dieta saludable.

Los edulcorantes de bajas calorías son útiles para agregar sabor o dulzor a sus comidas, así que si a usted le gusta cocinar esta información le será de utilidad; en el mercado se ofrecen estos productos:

**Sacarina.** Puede utilizarse para endulzar alimentos calientes y fríos. Es segura en las

cantidades utilizadas que el médico sugiera. Cómprelo con los nombre Sweet N Low o Sugar Twin.

**Aspartamo.** Otro edulcorante de bajas calorías. Debido a que las altas temperaturas pueden reducir su capacidad de endulzar, visite el sitio web del fabricante o comuníquese con el número de atención al cliente para solicitar orientación cuando utilice el aspartamo en recetas. Lo encuentra con los nombres NutraSweet o Equal.

**Acesulfamo de potasio.** También llamado acesulfamo-K es estable al calor y puede utilizarse para cocinar. En el mercado lo ubica por los nombres Sweet One, Swiss Sweet o Sunett.

**Sucralosa.** Es el producto de este tipo más nuevo en el mercado, con el nombre de Splenda. No la afecta el calor y mantiene el dulzor en bebidas calientes, productos horneados y alimentos procesados.

Es posible que sustituir el azúcar por un edulcorante de bajas calorías afecte la textura y el sabor de su pastel, galletas u otros alimentos; algunas personas utilizan una combinación de azúcar y un edulcorante de bajas calorías para reducir las calorías totales y el consumo de azúcar y aun así obtener resultados aceptables.

Todos los edulcorantes de bajas calorías mencionados pueden ayudar a las personas con sobrepeso o con diabetes a reducir la ingesta de calorías y a mantenerse dentro de un plan de alimentación saludable. Además, esos edulcorantes son útiles para reducir el aporte de calorías y carbohidratos cuando se los utiliza en lugar del azúcar para endulzar café, té, cereales y frutas. No obstante, algunos alimentos o productos sin azúcar que utilizan edulcorantes de bajas calorías poseen en realidad más calorías y más grasas que las versiones que contienen azúcar.

Cuando considere alimentos con edulcorantes de bajas calorías o de contenido calórico reducido, controle siempre la Información nutricional en la etiqueta. Si compara las calorías de la versión sin azúcar con las de la versión normal, comprobará si realmente consumirá menos calorías. Algunas personas eligen la versión normal de un alimento y reducen el tamaño de la porción en lugar de comprar la versión sin azúcar.

Si le gustan los dulces pero también desea perder peso pruebe estos consejos útiles:

- Satisfaga su necesidad de comer algo dulce con fruta fresca o seca.
- Coma una porción pequeña de su postre favorito, en lugar de comer cualquier postre.
- Cuando coma fuera de casa comparta el postre con un amigo o con un familiar.
- Reduzca la cantidad de azúcar y de grasas en sus recetas favoritas.
- Pruebe recetas nuevas para preparar dulces con menor contenido calórico.
- Elija versiones de sus postres favoritos con menos calorías y grasas.
- Utilice un edulcorante de bajas calorías en lugar de azúcar para el café o el té.

Otro tipo de edulcorante son los alcoholes de azúcar, que a pesar de su nombre no contiene alcohol; por su contenido calórico reducido que es empleado en la fabricación de caramelos, goma de mascar y postres sin azúcar; aportan alrededor de la mitad de las calorías que el azúcar y otros carbohidratos. Algunos ejemplos de alcoholes de azúcar son Isomalta, maltitol, manitol, sorbitol y xilitol; en algunas ocasiones pueden provocar diarrea, especialmente en los niños. Es importante destacar que los alcoholes de azúcar elevan el nivel de glucosa en la sangre en menor medida que otros carbohidratos.

Entonces, los pacientes con diabetes pueden consumir alimentos light, es decir, gelatina baja en calorías o bebidas endulzadas con sustitutos de azúcar, pero no en cantidades excesivas, ya que pueden provocar diarrea. No obstante, consulte a su médico sobre la ingestión de edulcorantes.