

Introducción

- Las sustancias capaces de producir sabor dulce son muy variadas; algunas son naturales y otras sintéticas.

El **azúcar**, cuyo componente es la sacarosa, es el edulcorante natural por excelencia. Se extrae de la remolacha azucarera o también de la caña de azúcar.

Asimismo, son edulcorantes naturales la **fructosa**, que se encuentra en las frutas y también en la miel, con un poder edulcorante ligeramente superior al de la **sacarosa**, y el **sorbitol**, contenido en algunas frutas, aunque también se obtiene industrialmente, entre otros.

Cuando es necesario eliminar un exceso de calorías de la dieta, o proteger los dientes de los agentes que les predisponen a la caries, o cuando se padecen enfermedades como la diabetes, se aconseja no consumir azúcar.

Edulcorantes sintéticos o naturales

- Según establece el Código Alimentario Español, los edulcorantes sintéticos son aquellas sustancias sápidas que, sin tener cualidades nutritivas, poseen un poder edulcorante superior al del azúcar de caña o de remolacha, al que tratan de sustituir.

Los edulcorantes artificiales sólo reemplazan al azúcar en una de sus funciones: hacen que aparezca el sabor dulce, pero no aportan carga nutritiva.

La sacarina, el ciclamato y el aspartamo

- Aunque son muchas y variadas las sustancias que pueden actuar como sustitutos del azúcar, las que normalmente se encuentran comercializadas como edulcorantes de mesa en forma de gotas y tabletas son la sacarina, el ciclamato y el aspartamo.
- La **sacarina** es un edulcorante entre 300 y 500 veces más potente que la sacarosa.
- El **aspartamo** es unas 200 veces más potente que la sacarosa, es inestable a temperaturas altas y prolongadas, y **no pueden ingerirlo las personas con la enfermedad genética denominada fenilcetonuria**.
- El **ciclamato** es unas 30 veces más dulce que el azúcar.

Consejos

- **El etiquetado de los productos alimenticios** incluye la mención del tipo de edulcorantes que contienen.
- **Todos los productos light** que precisan ser endulzados, al no llevar azúcar, **incluyen entre sus ingredientes algún edulcorante artificial**.
- Los edulcorantes artificiales han podido hacer más llevadera la vida de personas como los diabéticos, que gracias a estas sustancias pueden probar el dulce.