

EDULCORANTES: AZÚCARES DE DIETA

club700 hoy



Claudia M. González MS. RD.,
Dietista Certificada

Tiene más de trece años de experiencia en el campo de la dietética y nutrición. Ella también tiene una maestría en Comunicaciones de la Universidad Internacional de la Florida (FIU), y mantiene una práctica privada en Miami para atender a toda persona que desee y necesite mejorar su nutrición.

Si desea escribir o llamar a Claudia:

7210 Red Road, Suite 205
South Miami,
FL 33143-5321

E-mail:
claudiadietitian@gmail.com

Los azúcares de dieta o bajos en calorías llevan varias décadas en el mercado y son muy útiles para las personas que quieran bajar de peso o las que necesiten controlar los niveles de glucosa en la sangre; es decir los diabéticos o propensos a la diabetes.



***Uno de estos azúcares y de más uso es el aspartamo (aspartame).**

El aspartamo es un endulzante de bajas calorías, aproximadamente 200 veces más dulce que el azúcar. Para lograr su aprobación, el aspartamo fue sometido a una de las revisiones científicas más profundas y completas que jamás se haya realizado. La seguridad del aspartamo ha sido afirmada por la FDA y otros grupos independientes dedicados al cuidado de la salud, tales como la Asociación Médica de los Estados Unidos.

¿Qué es el aspartamo?

El aspartamo proviene de dos componentes protéicos, el ácido aspártico y la fenilalanina, y una pequeña porción de metanol. El ácido aspártico y la fenilalanina son los elementos básicos de la proteína y existen naturalmente en todos los alimentos que contienen proteínas, como por ejemplo, las carnes, los cereales y los lácteos. El metanol es un elemento que existe naturalmente en el cuerpo y en muchos alimentos como los jugos de frutas y verduras. El aspartamo se digiere al igual que cualquier otra proteína. Durante el proceso de digestión, se descompone en sus dos componentes básicos y es absorbido por la sangre. Ni el aspartamo ni sus componentes se acumulan en el cuerpo. El aspartamo es un ingrediente seguro para el público en general.

***Otro edulcorante nuevo en el mundo de los azúcares de dieta es PureVia.**

El PureVia nace de la planta Estevia, una planta Sudamericana conocida por su extraordinaria dulzura. La estevia es aproximadamente 200 veces más dulce que el azúcar. La sustancia activa endulzante de PureVia es el Reb A, es decir que el Reb A se extrae de la planta estevia, produciendo un extracto de alta pureza. Este edulcorante al igual que el aspartamo es ideal para personas conscientes de su peso y/o diabéticos que requieran de un control de su glucosa en la sangre. El PureVia se puede usar en lugar de azúcar tanto en bebidas frías como en calientes, y también para endulzar cereales, frutas u otros alimentos que requieran de un toque dulce. Este edulcorante al igual que el aspartamo es ideal para personas conscientes de su peso y/o diabéticos que requieran de un control de su glucosa en la sangre.