

Azúcares y edulcorantes: dulzor sobre la mesa

La OMS recomienda no superar el consumo de 50 gramos de azúcar diarios, pero en España se toman una media de 111 gramos cada día

Durante siglos, el azúcar ha desempeñado un papel protagonista en la fabricación de alimentos apetecibles. Y lo ha hecho desde que los habitantes de India descubrieron el "gur", un producto que daría lugar al azúcar tal y como lo conocemos hoy. Ocurrió hacia el año 500 antes de Cristo cuando, a partir de caña hervida, se obtuvo un azúcar bruto que se denominó "gur", palabra que significa "cosa agradable, dulce y pegajosa". El uso del azúcar empezó a generalizarse en Europa a partir del año 1000 de nuestra era, pero no fue hasta el siglo XVIII cuando la mayor parte de las familias pudieron comprar azúcar moreno a un precio asequible.

El azúcar blanco llegó a nuestras mesas a partir de la Revolución Industrial, que trajo consigo la elaboración de alimentos a gran escala, muchos de ellos con dosis elevadas de azúcar refinado. Desde mediados de la década de 1920 hasta 1970, el consumo de azúcar de caña se mantuvo bastante constante, excepto durante la Segunda Guerra Mundial, a causa de los racionamientos. De hecho, en épocas de carencias nutricionales generalizadas, el aporte energético del azúcar ha sido determinante para contribuir a cubrir las necesidades calóricas de buena parte de la población.

Desde 1970, al consumo de azúcar blanco se ha añadido el de edulcorantes (sustancias que dan sabor dulce) procedentes de fuentes distintas a la caña de azúcar, como es el caso del jarabe de maíz. De hecho, los edulcorantes de maíz representan hoy en día el 50% de los azúcares que se consumen. Esto explica que si se analiza de manera aislada la ingesta de azúcar blanco, no se percibe un aumento en su consumo, pero si se considera la ingesta de azúcares procedentes de otras fuentes, se constata que en las últimas tres décadas nuestro consumo se ha elevado alrededor de un 50%.

Este último dato tiene mucho que ver con los cambios en los estilos de vida desde principios de 1900. Antes, se consumía el azúcar de forma directa en los hogares –un azúcar que no solo se usaba para dar sabor dulce, sino también para conservar alimentos–. Sin embargo, desde entonces y hasta hoy, la mayoría proviene del que añade la industria alimentaria a alimentos procesados, como productos horneados o bebidas. Así, mientras que en 1925 solo una tercera parte del azúcar provenía de alimentos procesados, hoy supera las dos terceras partes. Todo lo anterior explica que el azúcar no solo desempeñe un papel importante en nuestra nutrición; también lo hace en la economía e incluso en la política de muchos países.





Los otros nombres del azúcar

La mayor parte del azúcar que consumimos proviene de alimentos procesados. Sin embargo, no es fácil detectar su presencia en las etiquetas, ya que a veces no encontramos la palabra “azúcar”, aunque se haya añadido ese ingrediente.

El problema es que existen muchas palabras que son sinónimos de “azúcar”, aunque no todo el mundo lo sabe. Es más, también hay otras sustancias que dan sabor dulce y con el mismo aporte calórico y el mismo efecto metabólico que el azúcar.

Los posibles nombres con los que los fabricantes incluyen azúcar en los ingredientes del producto son los siguientes:

- > Dextrosa
- > Fructosa
- > Fructosa cristalina
- > Glucosa
- > Jarabe de fructosa
- > Jarabe de maíz
- > Maltosa
- > Néctar de ágave
- > Sacarosa
- > Sirope de malta
- > Zumo de caña de azúcar evaporado

En las etiquetas, es obligatorio enumerar los ingredientes en orden de peso. Eso significa que al revisar la lista de ingredientes de un alimento, debemos fijarnos en qué lugar aparece el azúcar (o cualquiera de los nombres antes detallados). Si es uno de los primeros ingredientes, es muy probable que estemos ante un alimento con mucho azúcar.



¿BLANCO O MORENO?

Desde el punto de vista nutricional, las diferencias entre el azúcar blanco y el moreno, así como los nutrientes que aportan ambos, son insignificantes. El azúcar blanco o refinado se obtiene mediante un largo proceso de limpieza, depuración, evaporación y cristalización de la caña de azúcar o la remolacha azucarera (las dos principales materias primas para obtener azúcar). En uno de los últimos pasos, se obtiene un subproducto denominado melaza que, al mezclarlo con azúcar blanco da lugar al azúcar moreno. Esa melaza le otorga el sabor y el color característicos al azúcar moreno, que también se puede obtener mediante un proceso similar al que se usa para el azúcar refinado (aunque esto es menos habitual).

Pero, además del azúcar blanco y el moreno, encontramos infinidad de presentaciones y formatos: desde los clásicos terrones o sobres hasta el azúcar glas, el turbinado, el perla, el candi, el granulado, etc. Las principales diferencias provienen del modo de elaboración. Así, a modo de ejemplo, al humedecer el azúcar y prensarlo en un molde, se obtienen los terrones; si se deja más tiempo de lo normal el azúcar en el cristizador, se obtiene azúcar candi; y si se muele mucho el azúcar, se consigue azúcar glas.

En función del grado de humedad, color o tamaño del grano, el azúcar moreno recibe distintos nombres: turbinado, mascabado, demerara, etc. En todo caso, tal y como apunta en su blog el experto en tecnología alimentaria Miguel Ángel Lurueña, las diferencias nutricionales entre estos tipos de azúcar es mínima.

EDULCORANTES SIN CALORÍAS

Los edulcorantes bajos en calorías y acalóricos (es decir, que no aportan calorías) proceden de diferentes fuentes y se utilizan para disminuir el contenido energético de los alimentos, para prevenir la caries, para un mejor control de la diabetes e, incluso, para una mejor conservación de los alimentos.

A continuación, se detallan los principales edulcorantes bajos en calorías o sin calorías que se utilizan en Europa, así como sus características, según la revista Nutrición Hospitalaria:

- ❖ **Acesulfame K (E950):** su valor calórico es de 0,0 kcal/g. En cuanto a su potencia, es 200 veces más dulce que el azúcar de mesa. Es estable al calor, adecuado para cocinar y hornear. Se usa en bebidas, comidas, edulcorantes de mesa, productos para el cuidado de los dientes y fármacos.
- ❖ **Aspartamo (E951):** su valor calórico es de 4 kcal/g. También es 200 veces más dulce que el azúcar de mesa. Eso sí, pierde dulzor si se expone a altas temperaturas, por lo que se debe añadir al final de la cocción. Se utiliza en bebidas, postres, lácteos, chicles, productos para el control de peso y edulcorantes de mesa.
- ❖ **Ciclamato (E952):** no tiene calorías. Es 30 veces más dulce que el azúcar de mesa. Es estable al calor y al frío, y adecuado para cocinar u hornear. Tiene buena solubilidad. Se utiliza como edulcorante de mesa y también en bebidas, chicles, aderezos para ensaladas y mermeladas.
- ❖ **Sacarina (E954):** no tiene calorías. Es 300 veces más dulce que el azúcar de mesa. Es estable al calor y puede usarse para cocinar y hornear. También se usa como edulcorantes de mesa y en bebidas, postres y confitería.
- ❖ **Sucralosa (E955):** no tiene calorías. Es 300 veces más dulce que el azúcar de mesa. Es muy estable a las altas temperaturas. Tiene buena solubilidad y es adecuado para cocinar u hornear. Se utiliza en productos horneados, postres, helados, lácteos, cereales de desayuno y confitería.
- ❖ **Glicósidos de esteviol o Estevia (E960):** no tiene calorías. Tiene una potencia entre 250 y 300 veces más dulce que el azúcar de mesa. Es estable al calor y se utiliza en bebidas, postres, yogures, confitería, pasteles, bizcochos, salsas, cereales, etc.

En los alimentos, podemos encontrar uno o varios de estos edulcorantes, en función de sus propiedades (ya que, por ejemplo, no todos reaccionan de la misma manera al calor o al frío). Es preciso mencionar que la estevia es un edulcorante bastante reciente en el mercado (2011), si se compara con el resto de productos. Suele acompañarse del reclamo “natural”, algo que lleva a confusión, dado que se obtiene en laboratorios mediante procesos nada compatibles con lo que evoca esta palabra.



¿Cuánto edulcorante se necesita para obtener el sabor de una cucharada de azúcar?

Al enumerar los principales edulcorantes que se utilizan en Europa, se menciona un concepto denominado “potencia”. Hace referencia al número de veces que esos edulcorantes superan, en dulzor, al azúcar. A modo de ejemplo, aunque el aspartamo aporta el mismo número de calorías que el azúcar (4 kilocalorías por gramo), al tener un poder dulce 200 veces superior, utilizaremos muchísima menos cantidad para conseguir el mismo sabor que aporta el azúcar.

En función de la potencia de los edulcorantes, el fabricante calcula la equivalencia para que los consumidores tomemos una cantidad de edulcorante que nos aporte un sabor dulce similar al que obtenemos con el azúcar. Así, una cucharadita de azúcar nos dará, de forma aproximada, el mismo sabor dulce que la misma dosis de un edulcorante bajo en calorías.

En ocasiones, los edulcorantes vienen en sobres, con la cantidad ya establecida (suelen contener un gramo de producto). En el caso de edulcorantes líquidos, la etiqueta siempre incluye el número de gotas o de cucharaditas que equivalen a una cucharadita de azúcar. A modo de ejemplo, deberemos usar 8 gotas de un edulcorante líquido a base de ciclamato y sacarina para obtener el dulzor de una cucharadita de azúcar. Al ser una cantidad tan pequeña, significa que una cucharadita de este producto endulza como tres cucharadas soperas de azúcar.



SU LUGAR EN LA DIETA

No existe un consumo “recomendado” de azúcar ni de edulcorantes porque no necesitamos ingerirlos. A veces, se afirma que el cerebro, los músculos u otros órganos necesitan azúcar, cuando podemos sintetizar a la perfección, a partir de alimentos saludables, el azúcar (glucosa) que necesitan estos órganos. Pero tampoco es cierto que el azúcar sea un veneno, ni que sean “tóxicos” los edulcorantes bajos en calorías.

Sí que hay **recomendaciones** sobre la cantidad de “azúcares libres” que no deben superarse. La acepción “azúcares libres” se refiere a los azúcares añadidos a los alimentos o a las bebidas por el fabricante, por el cocinero o por el consumidor, además de los azúcares presentes de forma natural en la miel, los jarabes y, también, los zumos de frutas. Por el contrario, los azúcares presentes de forma natural en frutas u hortalizas no computan dentro de estas recomendaciones.

La Organización Mundial de la Salud recomendó en 2003 no superar el 10% de las calorías ingeridas a partir de azúcar (un gramo de azúcar aporta 4 kilocalorías). Lo hizo en su informe “Dieta, nutrición y prevención de las enfermedades crónicas”. Si lo traducimos a gramos, ese porcentaje supone consumir a diario, aproximadamente, 50 gramos de azúcar, es decir, cerca de siete sobresitos de azúcar (que pesan unos 7 gramos). Sin embargo, el consumo medio en España, según el estudio ENRICA, es de 111,2 g/día.

■ Para la Organización Mundial de la Salud, lo ideal sería no superar el 5 % de la ingesta calórica a partir de azúcar

En el último informe de la OMS en relación al azúcar (de 2015), esta entidad ha confirmado la cifra del 10%, pero ha añadido que lo ideal es no superar el 5% de la ingesta calórica a partir de azúcar. Consumir menos de un 5% de las calorías a partir de azúcar no se asocia a claros riesgos para la salud. Sin embargo, según el más reciente consenso español de prevención y tratamiento de la obesidad, consumimos entre el 16% y el 36% de nuestra energía a partir de azúcares (la media poblacional ronda el 18%). Si contabilizamos nuestro consumo de azúcar en gramos, las cifras son muy claras: deberíamos ingerir menos de 18 kg de azúcar al año (lo ideal sería no superar los 9 kg/año), pero en realidad consumimos 29,7 kg anuales por persona. Triplicamos las recomendaciones de la OMS.

De entre los **riesgos de abusar** del azúcar, el más conocido es la caries dental, aunque también eleva el riesgo de exceso de peso, como confirmó un estudio publicado en 2012 en la revista *British Medical Journal* y coordinado por la doctora Lisa Te Morenga. Como el exceso de peso aumenta el riesgo de padecer diabetes tipo 2, problemas cardíacos e incluso algunos tipos de cáncer, es prioritario reducir nuestro consumo de azúcar. El mayor riesgo se observa, en cualquier caso, cuando se consumen a menudo bebidas azucaradas (refrescos). Está docu-

mentado que estas bebidas incrementan de forma notable el riesgo de obesidad y diabetes tipo 2 o diabetes del adulto.

En cuanto a los **edulcorantes**, como el azúcar, no son necesarios en la dieta. Un consumo exagerado de edulcorantes bajos en calorías o acalóricos (sobre todo en el caso de la estevia) podría suponer un riesgo y, por eso, se establecen las llamadas Ingestas Diarias Admisibles (IDAs), que son diferentes para cada edulcorante. De todas maneras, todos los edulcorantes permitidos en Europa son inofensivos para la salud en las dosis de empleo recomendadas. La regulación de los aditivos es muy estricta (más que en cualquier otro momento de la historia) y se someten a evaluaciones rigurosas, que se repiten de forma periódica.

Diversos investigadores advierten que aunque es cierto que los edulcorantes bajos en calorías son seguros desde un punto de vista toxicológico, su elevado sabor dulce (muy superior al del azúcar) puede generar, si se usan en grandes cantidades, una alteración de la percepción del gusto. Esto se puede traducir en una mayor preferencia, inconsciente, hacia los alimentos más dulces. También en una menor preferencia hacia alimentos saludables (como frutas u hortalizas), algo que desequilibrará la alimentación. Esto es importante porque la población se confía en muchas ocasiones del reclamo “bajo en calorías” y utiliza una cantidad alta del producto.



¿Qué hacer para reducir el consumo de azúcar?

Como se ha indicado, la gran mayoría del azúcar que consumimos no proviene del que añadimos de forma voluntaria a los alimentos (que solo supone el 24% del que tomamos), sino que procede de alimentos procesados que contienen azúcares añadidos.

En un informe publicado en la revista del Comité Científico de la Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición, se detalla que las fuentes más importantes de azúcares añadidos en España son los refrescos (23,0%), seguidos de los yogures, las leches fermentadas y los postres lácteos (22,3%), la pastelería, la bollería y las galletas (16,9%), los zumos y néctares de frutas (11,9%) y, por último, los chocolates y los alimentos a base de chocolate (11,4%). En este informe, también se puede leer que “la reducción en la ingesta de estas fuentes de azúcares añadidos comportaría una reducción del contenido calórico de la dieta sin comprometer la adecuación nutricional de la misma”.



Sirope de agave y otras alternativas al azúcar

Además de los edulcorantes mencionados en esta guía, existen otras alternativas, como la miel, el sirope de agave, el azúcar de coco, el sirope de savia, el jarabe de arce, el polvo de algarroba, la melaza o la panela. Tan solo la melaza o la panela tienen un contenido nutricional significativamente más elevado que el del azúcar, pero incluso así, si se contempla su aporte nutricional en relación a nuestras necesidades, se puede observar que no son alimentos nutritivos, como en muchas ocasiones prometen sus vendedores (sus supuestas propiedades “terapéuticas” tampoco son veraces).

Así, es posible que algunos de estos productos tengan el doble de nutrientes (por ejemplo, de vitamina B2) que el azúcar refinado, pero lo cierto es que habría que consumir una ingente cantidad de este tipo de alimentos para cubrir el 15% de las necesidades nutritivas del ser humano, lo que desequilibraría la dieta por un exceso de calorías.

› **¿Endulzar con neotamo?** El neotamo (E961) es un edulcorante bajo en calorías aprobado para su uso en humanos por la Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria (EFSA, en sus siglas en inglés). No aporta calorías y es unas 8.000 veces más dulce que el azúcar de mesa. Le acompaña, como a muchos otros edulcorantes acalóricos, una injustificada mala fama de tóxico o venenoso, algo que no es en abso-

luto cierto. En palabras de la EFSA “no hay motivo de preocupación” por su uso dentro de los niveles propuestos por los fabricantes.

› **La mala fama del aspartamo, ¿está justificada?** De forma periódica aparecen en diversos medios largas listas de supuestos efectos nocivos asociados al aspartamo (por ejemplo, se dice que es cancerígeno) y ello produce una gran inseguridad en la población, hecho que contribuye a su mala prensa. Las valoraciones que la Comisión Europea lleva a cabo sobre la seguridad del aspartamo, que se basan en rigurosas revisiones de todos los datos toxicológicos disponibles, son suficiente garantía como para no dar crédito a esos rumores. El mensaje que se debe transmitir a la población para cualquier edulcorante autorizado, y eso incluye el aspartamo, debe ser tranquilizador. Todos los edulcorantes autorizados se pueden considerar ingredientes seguros de nuestra dieta.

A modo de curiosidad, un interesante estudio publicado en febrero de 2009 en la revista *Psychological Science* mostró que la percepción del riesgo de un aditivo por parte de los consumidores era mayor cuando ese aditivo era más difícil de pronunciar. Por tanto, los aditivos con una pronunciación más cómoda para el usuario suelen ser percibidos como menos dañinos.

SEMÁFORO NUTRICIONAL

En el semáforo nutricional, se han comparado diversos tipos de azúcar, además de algunos edulcorantes bajos en calorías “de mesa” (es decir, que podemos añadir, en casa, a nuestros alimentos o bebidas).

Lo primero que llama la atención es que una ración habitual de consumo no supone una preocupación en ninguno de los nutrientes evaluados, salvo en el caso de los azúcares, como es lógico.

Además, cabe resaltar dos aspectos:

- Si bien el azúcar moreno aparece en color verde (mientras que el azúcar refinado es amarillo), la diferencia porcentual con respecto al azúcar refinado es mínima. Así, en ambos casos se debe evitar un consumo elevado.
- Si es notable la diferencia entre los edulcorantes bajos en calorías y el resto de productos, de ahí su popularidad. En el caso de los edulcorantes es necesario señalar que hay personas que presentan determinadas condiciones como hipersensibilidad, alergia o intolerancia a algunos aditivos, pero es algo que debe valorar, de forma individualizada, un profesional sanitario cualificado.



PRINCIPALES PROPIEDADES DEL AZÚCAR Y LOS EDULCORANTES BAJOS EN CALORÍAS “DE MESA”. ¿QUÉ NOS MUESTRA EL SEMÁFORO NUTRICIONAL?*

UNA RACIÓN: una cucharadita (El peso varía entre unos 7 gramos en el caso del azúcar y de 0,5 a 2 gramos en el de los edulcorantes.)	ENERGÍA		GRASA		GRASAS SATURADAS		SAL		AZÚCARES		FIBRA	
	(kcal)	% IR ⁽¹⁾	(g)	% IR ⁽¹⁾	(g)	% IR ⁽¹⁾	(g)	% IR ⁽¹⁾	(g)	% IR ⁽¹⁾	(g)	% IR ⁽¹⁾
AZÚCAR BLANCO (GRANULADO, SOBRES O TERRONES)												
Azúcar blanco Azucarera	28,0	1,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	7,0	7,8	0,0	0,0
Azúcar Intermón	28,0	1,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	7,0	7,8	0,0	0,0
OTROS FORMATOS DE AZÚCAR BLANCO (BLANQUILLA, GLASÉ O PERLAS)												
Azúcar blanquilla Azucarera	28,0	1,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	7,0	7,8	0,0	0,0
Azúcar glacé Azucarera	28,0	1,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	6,8	7,6	0,0	0,0
Perlas de azúcar Azucarera	28,0	1,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	6,8	7,6	0,0	0,0
AZÚCAR MORENO												
Azúcar moreno Azucarera	26,3	1,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	6,6	7,3	0,0	0,0
Azúcar moreno Comasucar	27,3	1,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	6,3	7,0	0,0	0,0
Candi moreno Azucarera	26,3	1,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	6,6	7,3	0,0	0,0
AZÚCAR ECOLÓGICO												
Azúcar ecológico Azucarera	28,0	1,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	7,0	7,8	0,0	0,0
EDULCORANTES BAJOS EN CALORÍAS (EXCEPTO STEVIA)												
Edulcorante Eroski	17,0	0,9	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,1	0,0	0,0
Edulcorante Baqué	3,0	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Edulcorante granulado Natreen	2,0	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,5	0,6	0,0	0,0
Edulcorante sabor natural sin calorías Natreen	2,0	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,5	0,6	0,0	0,0
Edulcorante con fibra Fortaleza	14,8	0,7	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,8	0,9	0,0	0,1
EDULCORANTES BAJOS EN CALORÍAS (CON STEVIA)												
Edulcorante polvo con stevia Truvia	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Edulcorante stevia Natreen	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Edulcorante stevia Eroski Sannia	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0

*Semáforo nutricional de 9 tipos de azúcar y 8 tipos de edulcorantes, según una ración de consumo: el peso varía entre unos 7 gramos en el caso del azúcar y de 0,5 a 2 gramos en el de los edulcorantes. (1) Indica la proporción aportada respecto a la Ingesta de Referencia (IR) que una persona adulta necesita ingerir de cada nutriente: 2.000 kcal, 70 g de grasa, 20 g de grasa saturada, 90 g de azúcares, 6 g de sal y 24 g de fibra. El semáforo nutricional se basa en un sistema de colores: verde-baja cantidad (la aportación es menos del 7,5 % de la IR), amarillo-cantidad media (entre el 7,5 % y el 20 %) y naranja-cantidad alta (más del 20 %).



¿Las personas con diabetes pueden tomar edulcorantes?

Es conveniente que las personas con diabetes disminuyan su consumo de azúcar, no solo por el efecto en el control de la glucosa en sangre, sino también por el riesgo de obesidad y enfermedades cardiovasculares relacionado con su elevado consumo.

Es cierto que los edulcorantes bajos en calorías son una buena alternativa para personas con diabetes, pero eso no significa, como se sugiere en determinados medios no acreditados, que la diabetes pueda revertirse con edulcorantes como la estevia. Tampoco es cierto lo contrario, que estos productos sean tóxicos para una persona con diabetes. Pueden consumir estas sustancias de igual manera que el resto de la población.

Asimismo, el *National Institute for Clinical Excellence* (NICE) desaconseja de forma explícita utilizar los productos en cuya etiqueta existe el reclamo de que van destinados a personas con diabetes. Un motivo lo encontramos en la fructosa: su efecto sobre la glucosa sanguínea es menor que el del azúcar y, por eso, se suele comercializar haciendo alusión a esta propiedad, en teoría interesante para personas con diabetes. Pero lo cierto es que su consumo habitual puede incrementar el riesgo cardiovascular.



SUGERENCIAS DE COMPRA

Para tomar todos los días

Si se va a consumir en pequeñas cantidades (no más de tres o cuatro cucharaditas al día), cualquier azúcar de los incluidos en el semáforo nutricional es válido. Ante un elevado consumo, es mejor evitar cualquier tipo de azúcar y decantarse por los edulcorantes bajos en calorías. De entre ellos, no conviene escoger la estevia para un consumo diario y elevado porque su rango de seguridad (Ingesta Diaria Admisibles o IDA) es menor que el del resto de edulcorantes.

El menos dulce

Cuanto más oscuro es el grano de azúcar, menor es su poder edulcorante. Es decir, a más oscuro sea el grano de azúcar, su poder edulcorante disminuirá, porque su proporción de sacarosa es inferior.

El más dulce

La sacarina, la sucralosa o la estevia son las que tienen el mayor poder edulcorante en referencia al resto de productos y eso incluye el azúcar (al que superan en sabor dulce en más de 200 veces). Por ello, la cantidad de producto a añadir será menor para obtener un mismo dulzor.

El mejor para utilizar en repostería

Excepto el aspartamo, cualquier edulcorante es válido para utilizar en repostería. En cualquier caso, la sucralosa (E955) es el edulcorante más estable de entre los más utilizados en Europa.

+ www.consumer.es



Apuntes para el ahorro

El azúcar y los edulcorantes son productos distintos. Esto, que parece una obviedad, es muy importante a la hora de hacer la compra y debemos tenerlo presente para saber qué es lo más económico y lo que más conviene.

Si miramos las estanterías, tendremos la impresión de que cualquier edulcorante es mucho más caro que un kilo de azúcar blanco. Sin embargo, el detalle que no podemos olvidar es la potencia de los edulcorantes; es decir, cuántas veces son más dulces que el azúcar. Este dato es clave, puesto que algunos edulcorantes como la sacarina, la estevia o el aspartamo, entre otros, son tan dulces que se necesita emplear muy poca cantidad para lograr el mismo resultado. Por tanto, durarán mucho más que el kilo de azúcar en la despensa.

Pongamos un ejemplo al azar. Escogemos un bote de 270 gramos de edulcorante con stevia Truvía, que cuesta 7 euros. Un kilo de este producto cuesta, por tanto, 26 euros. En la misma línea, un paquete de kilo de azúcar blanco (el más barato) cuesta 0,75 euros. En términos absolutos, el edulcorante es casi 35 veces más caro que el azúcar. No obstante, este edulcorante es entre 250 y 300 veces más dulce. Y, en consecuencia, es muchísimo más barato: para endulzar lo que endulza un kilo de este producto precisaríamos, como mínimo, 250 kilos de azúcar.

El formato y la presentación inciden bastante en el precio, tanto en los azúcares como en los edulcorantes. Si escogemos una misma marca y tipo de azúcar y comparamos las distintas opciones que ofrece podremos verlo con claridad. Por ejemplo, un kilo de azúcar blanquilla Azucarera cuesta 0,75 euros. El mismo producto, pero en *brik* con tapa rosca cuesta lo mismo, aunque contiene 200 gramos menos. Una caja de medio kilo con terrones de azúcar (sin envoltorio individual) cuesta 0,90 euros; una caja de 300 gramos con sobrecitos de este azúcar cuesta 0,99 euros y un frasco con 250 gramos de perlas de azúcar vale 2,40 euros. En síntesis: el precio puede variar (y mucho) según la presentación de producto que escojamos.

El tipo de azúcar también influye en el precio final, del mismo modo que la marca y el tipo de cultivo del que proceda. El azúcar moreno es más caro que el blanco y los azúcares que se anuncian como “ecológicos” o “integrales” también son bastante más caros (con independencia de su color). Entre las marcas más caras encontramos Veritas e Intermon (su precio ronda los 5 euros el kilo), si bien hay que tener en cuenta que en el caso de Intermon, el azúcar procede de comercio justo.