EDULCORANTES

Dra. Del Barrio

REDUCIR / EVITAR

ARTIFICIALES

SUCRALOSA, SACARINA: Sin calorías, alta potencia. ¡¡OJO!! Controversia sobre seguridad a largo plazo

POLIALCOHOLES (Xitol, eritritol...): pocas calorias, buena textura, sabor similar al azúcar
En exceso causan molestias digestivas
(diarrea, gases)

CONSUMIR EN BAJA CANTIDAD

NATURALES

CALÓRICOS (azúcar, miel.): sabor agradable, naturales. ¡¡ojo!! aumentan glucosa e insulina, contribuyen a caries y obesidad

NO CALÓRICOS (Stevia): Natural sin calorías y sin elevar glucosa. Puede tener sabor amargo o metálico y, además, es más caro

EL MÁS SEGURO