

ENDULZANTES.

1.- AZÚCAR COMÚN O SACAROSA. ¡TÓXICA!

Se obtiene de la remolacha azucarera o de la caña de azúcar. La sacarosa contiene dos azúcares, la glucosa y la fructosa. Se puede encontrar en las etiquetas como azúcar, sacarosa o dextrosa.

El azúcar de mesa o blanquilla y el azúcar refinado (granulado o en bloque) son los más usados. Tiene el mayor porcentaje de sacarosa y en proceso de elaboración pierden las sales minerales, fibra y vitaminas. El azúcar moreno de caña es similar a los anteriores. Todos ellos son los más perjudiciales produciendo alta inflamación en el organismo.

El azúcar integral de caña, las melazas o miel de caña, el azúcar mascabado o moscabado y la panela son más saludables que el azúcar de mesa o blanquilla y el azúcar refinado (por supuesto tenemos que buscar los ecológicos).

2.- JARABE DE MAÍZ O JARABE DE GLUCOSA, ASPARTAMO, SUCRALOSA, SACARINA, ACESULFAMO K, MALTODEXTRINA Y TAGATOSA.

Todos estos son poco recomendables. Son poco saludables y además algunos se han relacionado con mayor riesgo de padecer cáncer.

3.- ENDULZANTES RECOMENDADOS.

3.1.- SIROPE DE AGAVE.

Se puede usar de forma esporádica, siempre de buena calidad, crudo y ecológico.

3.2.- FRUTA FRESCA, FRUTA SECA Y VEGETALES: dátiles, uvas pasas, ciruelas pasas y albaricoques secos.

Aunque tienen un IG alto, la fibra elevada que contienen retarda la digestión y la absorción del azúcar. También se pueden usar la compota de manzana, los zumos naturales de manzana, pera y uva, la calabaza, la zanahoria y el boniato. Para las infusiones se puede usar albaricoque seco.

3.3.- MIEL.

Es un alternativa saludable al azúcar pero como consumo ocasional. Se debe de buscar **ecológica y poco procesada**. Las mejores son la miel de manuka y la miel de acacia, su IG y CG son más bajos.

3.4.- SIROPE DE YACÓN.

Ese muy caro y difícil de encontrar. Tiene bajas calorías y bajo IG, por ello es muy recomendado para diabéticos y para personas en dieta por sobrepeso.

3.5.- AZÚCAR DE COCO.

Es muy bueno, pero muy caro, pues encontrarlo 100 % puro es muy difícil.

3.6.- ESTEVIA.

Tiene un sabor dulce natural, y no contiene moléculas de azúcar. Lo ideal es consumir las las hojas frescas o secas. Muchos de los productos que se venden tienen un bajo contenido de estevia. No tiene calorías. Su IG es cero. **Es el mejor endulzante.**

3.7.- XILITOL.

Es muy recomendable. Tiene un IG bajo, disminuye el riesgo de caries y disminuye la osteoporosis.