

SERIE SOBRE NUTRICIÓN

■ El azúcar y los alimentos azucarados tienen el mismo efecto en la glucosa que otros alimentos altos en carbohidratos.

■ El azúcar y los dulces pueden ser parte de una dieta saludable si usted no permite que estos reemplacen a los alimentos nutritivos ricos en carbohidratos como los granos enteros, frutas, frijoles y leche.

■ Muchos postres sabrosos se pueden preparar utilizando frutas frescas y otros ingredientes nutritivos.

■ Los endulzantes artificiales le dan sabor dulce a los postres a la vez que añaden pocas o ninguna caloría o gramos de carbohidratos.

■ Recuerde que los postres de frutas, al igual que los preparados con endulzantes artificiales, aún pueden contener altos niveles de carbohidratos; esto se debe a que contienen otros ingredientes ricos en carbohidratos, como harina y leche.

■ Leer la etiqueta de nutrición ayuda a decidir cuánto comer de un alimento dulce. Recuerde que 15 gramos de carbohidratos equivalen a una porción de un alimento con carbohidratos.

■ Así que disfrute de una golosina de vez en cuando. La moderación y el balance son las claves para incluir dentro de su dieta los alimentos que a usted le gustan.



Facultad de Ciencias Agrícolas,
Ambientales y del Consumidor
Servicio de Extensión Cooperativa

Karen Halderson, MPH, RD, LD, CDE
Coordinadora de diabetes de
Extensión Cooperativa

Martha Archuleta, PhD, RD
Especialista en alimentos y nutrición de
Extensión Cooperativa

Y de los dulces, ¿qué?

En otros tiempos, a las personas con diabetes se les decía que no podían consumir azúcar o alimentos dulces, ¿Pero qué pasa con alimentos que contienen azúcares natu-



rales como las frutas o la leche? Si hubiera sido verdad que las personas con diabetes sencillamente no podían consumir azúcar, ellas también hubieran tenido que dejar de comer frutas y leche.

Ahora ya entendemos que el azúcar y los alimentos dulces causan el mismo efecto en los niveles de azúcar en la sangre al igual que otros alimentos con un alto contenido de carbohidratos (como los almidones, la leche y las frutas), cuando comparamos las cantidades equivalentes de estos alimentos en términos de los carbohidratos que contienen. La clave es controlar el total de carbohidratos que ingerimos. Muchos postres sabrosos pueden prepararse usando frutas frescas y otros ingredientes nutritivos. Los endulzantes artificiales se pueden usar para darle sabor dulce a los postres añadiendo pocas o ninguna caloría.

Muchos alimentos dulces (como pasteles, galletas y golosinas) no contienen nutrientes que el cuerpo necesita. Incluso si usted balancea el consumo de carbohidratos utilizando el Método 50/50 (ver el Boletín 631A, *Selección de alimentos para comidas y meriendas*, en la serie “Controle su diabetes de por vida”) no es buena idea comer grandes cantidades de estos alimentos. Si lo hace, es muy probable que usted termine comiendo menos porciones de granos, frutas y leche a diario. El azúcar y los dulces pueden ser parte de una alimentación sana de vez en cuando. Sin embargo, esos alimentos no deben reemplazar los alimentos nutritivos ricos en carbohidratos como los granos enteros, las frutas, los frijoles y la leche.



Una de las soluciones es comer frutas como postre, ya sean solas o incorporadas en recetas. Aunque las frutas son ricas en carbohidratos, también contienen vitaminas, minerales y fibra. Si selecciona frutas enlatadas, busque la que viene en jarabe o almíbar con poca azúcar o en jugo de fruta. Estas tienen menos azúcar que las frutas enlatadas en jarabe espeso. Si sólo consigue frutas enlatadas en almíbar espeso, escurra el almíbar y enjuague las frutas antes de comerlas.

Una segunda estrategia es usar sustitutos de azúcar, los cuales les da un sabor dulce a los alimentos sin añadir muchas calorías o gramos de carbohidratos. Recuerde que el azúcar es más que un endulzante. El azúcar, además a endulzar una receta, hace que los productos horneados sean más blandos y menos secos. Les da un color dorado a postres horneados y al pan. También les da volumen a pasteles y a galletas. Para evitar malos resultados, empiece reemplazando sólo una parte del azúcar con endulzantes artificiales. Tenga en cuenta que la mayoría de sustitutos del azúcar son más dulces que el azúcar; asegúrese de buscar el equivalente de azúcar de un producto leyendo la etiqueta del

alimento. Las recetas que generalmente quedan bien con sustitutos del azúcar son las bebidas, postres congelados, rellenos de pasteles, salsas, gelatinas y pudines. Puede encontrar recetas con edulcorantes artificiales en los envases de los productos, pidiéndolas a las compañías o haciendo una búsqueda en Internet.

Hay cuatro categorías de sustitutos del azúcar, los cuales también se conocen como endulzantes o edulcorantes no nutritivos:

Sacarina

Los edulcorantes con sacarina son muy estables para preparar alimentos horneados, pero dejan un mal sabor en la boca cuando se usan en grandes cantidades. *Sweet n' Low*, *Sweet Twin* y *Sugar Twin* son edulcorantes hechos a base de sacarina. **Se aconseja a las mujeres que no consuman sacarina durante el embarazo.**

Aspartame

El aspartame deja muy poco mal sabor, pero pierde su sabor dulce cuando se calienta. *Equal*, *Nutrasweet* y *Natrataste* son endulzantes hechos a base de aspartame.

Acesulfame de potasio

El acesulfame de potasio es más estable cuando se calienta que el aspartame y deja menos mal sabor que la sacarina. *Sweet One*, *Swiss sweet* y *DiabetiSweet* son endulzantes hechos a base de acesulfame de potasio.

Sucralosa

La sucralosa es un edulcorante artificial que se prepara de azúcar que ha sido sometida a ciertos cambios químicos. Tiene el mismo volumen y sabor del azúcar y es estable cuando se calienta a temperaturas elevadas. *Splenda* y *Altern* son edulcorantes hechos a base de sucralosa.

Estas cuatro sustancias fueron analizadas por años antes de que se les permitiera a los fabricantes añadirlas a los alimentos. La Administración de Alimentos y Medicinas determinó que son seguras para el consumo humano. La excepción es para las personas que nacieron con una afección muy rara llamada fenilcetonuria. Estas personas no pueden metabolizar los alimentos que contienen grandes cantidades de fenilalanina, uno de los ingredientes del aspartame. Estas personas necesitan evitar el aspartame al igual que muchos otros alimentos.

Busque información acerca de la seguridad alimentaria en fuentes confiables, tales como la Asociación Dietética Americana, (www.eatright.org), la Asociación Americana de Diabetes (www.diabetes.org), y la Asociación Americana de Educadores de Diabetes (www.aadenet.org).

Leer las etiquetas de nutrición de los productos ayuda a tomar decisiones sobre la cantidad de alimentos dulces que debe consumir. Recuerde que 15 gramos de carbohidratos se consideran por una 1 porción de alimentos de carbohidratos. Si una porción de postre contiene 45 gramos de carbohidratos, ésta cuenta como 3 porciones de carbohidratos. Dependiendo de cuantas porciones de carbohidratos le estén permitidas en una comida, el postre podría usar el total de carbohidratos permitidos. En este caso, usted debería comer menos de una porción. Recuerde que muchos postres de frutas, al igual que los preparados con edulcorantes artificiales, todavía tienen altos niveles de carbohidratos. Esto se debe a que también contienen otros ingredientes altos en carbohidratos como harina y leche.

Así que disfrute de un dulce de vez en cuando. Al igual que con los alimentos ricos en carbohidratos, la moderación y el balance son las claves para poder incluir los alimentos que más le gustan dentro de su alimentación todos los días.

Si elige usar edulcorantes artificiales, las siguientes páginas Web tienen recetas e información.

www.sweetnlow.com	www.splenda.com
www.nutrasweet.com	www.equal.com
www.natratate.com	www.sweetone.com
www.diabeticproductc.com/pages/products_sweet.htm	

Los nombres de marcas que se mencionan en publicaciones sólo tienen el propósito de identificar un producto. No se intenta respaldar los productos mencionados, ni insinuar una crítica a productos que no se nombran. Las personas que usan tales productos son responsables de su uso, de acuerdo con las instrucciones vigentes que el fabricante incluye en la etiqueta.

Dónde obtener más información

- Su proveedor de cuidados de la salud
- Asociación Americana de Diabetes (*American Diabetes Association*):
1-800-DIABETES
- Programa Nacional de Educación sobre la Diabetes (*National Diabetes Education Program*):
1-800-438-5383
o visite la página Web
ndep.nih.gov o
www.cdc.gov
- El Programa para la Prevención y el Control de la Diabetes en Nuevo México (*New Mexico Diabetes Prevention and Control Program*):
www.diabetesnm.org
- La oficina de Extensión en su condado

Esta publicación se llevó a cabo gracias a subvenciones proporcionadas por el Servicio de Extensión Cooperativa de la Universidad Estatal de Nuevo México y el Programa de Prevención y Control de Diabetes.

La Universidad estatal de Nuevo México acata las pautas de acción afirmativa y de oportunidad equitativa en el empleo y en la educación. Este proyecto es una colaboración entre NMSU y el Departamento de Agricultura de Estados Unidos.

Esta publicación se actualizará y publicará nuevamente en octubre del 2014.

