



Steve Troxler
Commissioner

North Carolina Department of Agriculture
and Consumer Services
Food and Drug Protection Division

Joseph W. Reardon
Director

Lo que Necesita Saber Cuando Lee en las Etiquetas sobre Azúcar de alcoholes

La División de Alimentos y Medicinas del Departamento de Agricultura de Carolina del Norte, en su afán de contribuir con el desarrollo de una mejor calidad de vida en la comunidad Hispana señala en esta ocasión las características del los llamados azúcar de alcoholes, un ingrediente hoy en día popular entre las personas que cuidan el peso.

El nombre técnico de las azúcares de alcoholes es polioles; se trata de carbohidratos que no absorbemos completamente y que se utilizan como sustitutos del azúcar. Existen 8 tipos de azúcar de alcoholes y por lo general en las etiquetas están escritos en ingles. Algunos se escriben igual en español. Estos son: erythritol (eritritol en Español), isomalt, lactitol, maltitol, mannitol (manitol en Español), sorbitol, xylitol, hydrogenated starch hydrolysates (su posible traducción al Español sería: hidrolizados hidrogenados de almidón).

No todas las azúcares de alcoholes impactan el nivel de glucosa en nuestra sangre de la misma manera:

Manitol y Eritritol no impactan el nivel de azúcar. Varias otras azúcar de alcoholes generan un impacto no muy alto en el nivel de azúcar de nuestra sangre y, maltitol genera un impacto bastante alto, más alto que los espaguetis, el jugo de naranja o las zanahorias.

El interés que últimamente se ha despertado por las azúcares de alcoholes se debe a que se piensa que no afectan la dentadura; que ayudan contra la obesidad, que pueden ayudar a solucionar problemas de colon; que tienen un efecto laxante y purificador; que podrían ayudar a la diabetes y problemas cardiovasculares. Sin embargo, estos beneficios todavía no son confirmados; por otro lado, los beneficios podrían depender del tipo de alcohol de azúcar al que nos referimos ya que no todos los alcoholes de azúcar son creados del mismo modo.

Para las personas con diabetes la mayoría de los alcoholes de azúcar podría no resultar una alternativa. Algunos doctores piensan que la mayoría de los alcoholes de azúcar incrementan el nivel de azúcar en la sangre más lentamente que la glucosa, pero de cualquier manera demasiado rápido como para resultar saludable. Las excepciones

serian dos: manitol y eritritol que tienen un impacto de 0 en nuestro nivel de azúcar en la sangre. Sin embargo, todavía no se han hecho estudios para analizar de qué manera los otros ingredientes de un producto, tales como: grasa, fibra y proteínas, pueden influir en la forma en que metabolizamos estos alcoholes de azúcar y, por lo tanto, en la respuesta del nivel de azúcar en la sangre.

Por otro lado, el alcohol de azúcar mas utilizado por la industria alimenticia es maltitol, cuyo impacto en nuestro nivel de azúcar en la sangre si es bastante alto.

La razón por la que las personas que buscan perder peso y desarrollar músculos encuentran atractivos los productos alimenticios que contienen azúcar de alcoholes como reemplazo de la azúcar común es que contienen menos carbohidratos. Pero si usted sufre de diabetes es mejor que antes de consumirlos consulte con su medico.

Para mayor información comuníquese con la División de Alimentos y Medicinas del Departamento de Agricultura de Carolina del Norte: 919-733-7366