



Alcohol de Azúcar – ¡no azúcar, no alcohol!

- Los alcoholes de azúcar son usados para aumentar dulzura en la comida sin agregar azúcar. Tienen menos calorías que el azúcar, pero más calorías que los “sustitutos de azúcar no nutritivos” como Splenda, Equal, Sweet n Low, o Sweet One.
- Los alcoholes de azúcar no son azúcar y no son alcoholes. Son carbohidratos que tienen una estructura química similar al azúcar y alcohol – ¡pero no son ninguno de los dos!
- Los alcoholes de azúcar son lactitol, manitol, sorbitol, y xylitol – algunas veces llamados “polioles”. Pueden sustituir el azúcar, usualmente en la base de uno a uno y contienen menos calorías que el azúcar. Pero recuerde- ¡ellos no están libres de calorías!
- Sorbitol, manitol, y xylitol se encuentran en plantas tales como frutas y fresas pero usualmente son sintetizados artificialmente. Lactitol está hecho de lactosa, los carbohidratos que se encuentran en la leche.
- Los alcoholes de azúcar se encuentran algunas veces en dulces “sin azúcar”, goma de mascar y galletas – ¡recuerde que ellos todavía contienen calorías!
- Una cantidad grande de polioles (por ejemplo, una cantidad mayor de 50 gramos de sorbitol por día, ó mayor de 20 gramos de manitol por día) podría causar diarrea. Productos con sorbitol y manitol podrían tener una etiqueta con la siguiente aclaración: "el consumo en exceso puede tener efecto laxante."

Escrito por: Martha Winter, MS, RD y Karen Chapman-Novakofski, RD, LD, PhD Reviewed 2004.
Adaptado al Español por: German Cutz, Ed.D. Extensión de la Universidad de Illinois.
Estado/ Condado/Grupos Locales /Departamento de Agricultura de los Estados Unidos cooperando. La Extensión de la Universidad de Illinois ofrece igualdad de oportunidades en programas y empleo.
La Extensión de la Universidad de Illinois es parte del Colegio de Agricultura, Consumo y Ciencias Ambientales (ACES), 2004