

# Endulza tus comidas sin descuidar la línea

## Endulza tus comidas sin descuidar la línea

[imprimir](#)



Seguro que alguna vez has oído hablar de edulcorantes como la sacarina, la stevia o el aspartamo. Añaden sabor dulce a las comidas y bebidas (¡también a la pasta de dientes y a los medicamentos!), pero aportan menos calorías que el azúcar o la miel. ¿En qué se diferencian unos de otros?

- **Stevia:** Es uno de los más **edulcorantes naturales** más populares hoy en día. Se extrae de una planta procedente de Suramérica y tiene un sabor **300 veces más dulce que el azúcar**. Este edulcorante no aporta calorías y posee diversos minerales y vitaminas. Es ideal para las personas diabéticas, ya que no afecta a la concentración de glucosa en sangre.

- **Sacarina:** Probablemente sea el edulcorante que más te suene. Su uso es el más extendido, ya que se emplea para endulzar todo tipo de alimentos y bebidas, entre ellos refrescos, batidos y yogures. A diferencia de la stevia, es un **edulcorante artificial**, y tiene un regusto amargo si se toma en grandes cantidades. La sacarina tampoco altera los niveles de glucosa, por lo que también es adecuada para la dieta de los diabéticos.

- **Aspartamo:** El aspartamo es otro de los edulcorantes artificiales más populares, pero es menos adecuado para cocinar. Podemos encontrarlo principalmente en bebidas azucaradas, chicles o medicamentos. Es casi 200 veces más dulce que el azúcar.

## **Garantía de seguridad**

En Europa, los aditivos alimentarios tienen un “**número E**”, que indica que están autorizados y que se pueden consumir, sin abusar, sin que suponga un peligro para la salud. Seguro que alguna vez has leído la etiqueta de un producto que incluye, por ejemplo, E-951; ese es el código del aspartamo. El número E-960 corresponde a la stevia. Y el E-954 es la sacarina.

Como todo, los edulcorantes se tienen que tomar de forma moderada. La Unión Europea ha marcado la **Ingesta Diaria Admisible** (es decir, la cantidad que puedes tomar cada día sin que suponga un peligro) para los edulcorantes:

- Stevia: puedes tomar 4 mg por kilo de peso corporal. Si pesas 75 kilos, puedes consumir un máximo de 300 mg de stevia al día.

- Sacarina: puedes tomar 2,5 mg por kilo de peso, o sea unos 150 mg diarios si pesas unos 60 kilos.

- Aspartamo: el máximo son 40 mg por kilo de peso al día.

Puedes optar por estos edulcorantes a la hora de realizar cualquier receta de la web de Chef Plus. Pero ten en cuenta que son mucho más dulces que el azúcar y que, por lo tanto, las medidas que eches deben ser mucho menores.

Etiquetas

[Aspartamo](#)

[edulcorantes](#)

[sacarina](#)

[Induction Pro](#)

# Deja tu comentario

Su nombre

E-mail

Comentario

[Acerca de formatos de texto](#)

## Plain text

- No se permiten etiquetas HTML.
- Las direcciones de correos electrónicos y páginas web se convierten en enlaces automáticamente.
- Saltos automáticos de líneas y de párrafos.