

ENDULZANTES ALTERNATIVOS

- **Miel de abejas (IG 65-85):** Contiene menos calorías que el azúcar blanco pero su IG (el Índice Glicémico es la medida que se usa para calcular cómo un ingrediente elevará tu Glucosa en la sangre. B menos que tengas una condición de salud particular, conviene elegir ingredientes con bajo IG) es elevado en casi todos los casos, aunque puede variar mucho dependiendo del tipo de miel. Como es producido por animales (las abejas) no se puede usar en recetas veganas. Conviene no calentarlo demasiado porque perderá sus propiedades nutritivas.
- **Sirope de Agave (IG 15-35):** Es un poco menos calórico que el azúcar blanco por su contenido en agua, aunque a nivel de dulzor lo supera gracias a su contenido de fructosa. Cómpralo de producción artesanal y preferiblemente crudo, si solo encuentras de producción industrial evítalo completamente porque habrá perdido sus propiedades nutritivas. Recomiendo usarlo en cantidades muy bajas ya que su elevado contenido en fructosa es absorbido directamente por el hígado, que almacena toda esta energía como grasa, aumentando el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares.
- **Sirope de Savia Arce/Miel de Maple (IG 65):** Tiene menos calorías que el azúcar blanco por su contenido de agua y también tiene un poder edulcorante menor. Beneficioso para nuestra digestión. No se aconseja su uso para diabéticos por su contenido elevado en sacarosa.
- **Sirope de Yacón (IG 1):** Se recomienda comer crudo para mantener sus propiedades nutritivas, y en cantidades pequeñas, por su alto contenido de fructosa, al igual que el caso del sirope de agave. Por su bajo IG es recomendable de manera esporádica para personas diabéticas.

- **Sirope de Arroz (IG 100):** Endulza muy poco por lo que hay quien abusa agregándolo en exceso, y esto es un error debido a su alto IG. No confundir con la Malta de Arroz, porque si dice Malta contiene una cierta cantidad de cebada, y por ende gluten. En cambio, el sirope de arroz no lo contiene, ese sí es apto para celíacos. Es menos calórico que el azúcar blanco.
- **Azúcar integral cruda (IG 70):** se extrae de la caña de azúcar y no ha sido sometido a procesos de refinamiento. es un poco menos calórico que su versión refinada. De ella se deriva el Mascavo, con cristales menos homogéneos y mayor humedad, como el Azúcar Muzcovado y el Takuané.
- **Melaza (IG 70):** Es un líquido color café oscuro que puede provenir ya sea de la remolacha que de la caña de azúcar. Se extrae a partir de la centrifugación del líquido obtenido de la materia prima, por un lado, el azúcar integral sólido, y por otro la melaza. Tiene 40% menos calorías que el azúcar blanco y el mismo IG. Se caracteriza por un sabor un poco amargo, pero en pocas cantidades funciona muy bien para endulzar.
- **Panela (IG 65):** Es el resultado de dejar concentrar y posteriormente secar el líquido obtenido de la caña de azúcar. Se elabora artesanalmente, y tiene un sabor un poco ácido, que la hace única. Contiene menos calorías que el azúcar blanco.
- **Azúcar de coco (IG 35):** Se extrae de la palma del coco mediante procesos tradicionales. El sabor y apariencia es similar al azúcar de caña integral. Su bajo IG es debido a la presencia de inulina en sus componentes, una fibra que hace lenta la absorción de la glucosa en nuestra sangre.
- **Stevia (IG 0):** Endulzante natural que se obtiene de las hojas de una planta. Su poder edulcorante es muy superior al del azúcar blanco. No contiene calorías, pero hay que tener en cuenta que sí estimulará la producción de insulina, por lo cual no hay que abusar. Deja un retrogusto mentolado y algo amargo, por lo cual no combina bien con todos los postres. Es estable a altas temperaturas por lo que es buena para productos de horno. **IMPORTANTE:** No comprar la Stevia que es un polvo blanco o en gotas porque fue tratada y procesada, compra la natural que debería ser de color hoja (verde), ya sea en polvo o en hoja.

- **Dátiles (IG 55) y Purés de frutas dulces crudas (IG 35-60):** Para cualquier fruta, hay que tener en cuenta que, si su IG no es bajo como en el caso de los dátiles, es recomendarle usarlos combinados con alguna proteína (como semillas y frutos secos), alguna grasa buena (como aguacate, cacao o aceite de coco) y una fibra preferiblemente soluble (como semillas de Psyllium o coco rallado), para evitar el subidón de glucosa en la sangre y mantener los niveles más estables.
- **Polialcoholes (IG 2-13):** Son carbohidratos naturalmente de fuentes vegetales. Actualmente se obtienen mediante procesos químicos sobre todo del maíz y la madera. No son tan dulces como el azúcar blanco, tienen casi la mitad de sus calorías, y son famosos por su bajo IG. Son todos aquellos que terminan en -ol como el Manitol y el Sorbitol. Un ejemplo común es el Xilitol (IG 12). No son mi endulzante favorito porque a parte de su sabor mentolado, son producidos industrialmente, y un consumo diario de más de 20 gr en adultos o 10 gr en niños puede ocasionar diarrea y en general problemas intestinales. A pesar de eso lo metí en esta lista porque es conocido y muchas personas que sufren de diabetes lo prefieren.
- **Monk Fruit (IG 0):** Este novedoso endulzante natural está muy de moda en el 2020 ya que no tiene calorías, tiene un IG de 0, y además no aporta un sabor particular ni fuerte a las preparaciones. Es muy poco lo que se sabe hasta ahora (este artículo fue escrito en el 2020) sobre el Monk fruit y hay pocos estudios científicos válidos y de fuentes seguras que cuenten algo más sobre este producto que deriva de una fruta asiática. Lo que sí sabemos es que al igual que el Sirope de Agave, dado su alto contenido en fructosa debemos evitar usarlo diaria o semanalmente. Sin embargo hasta ahora parece ser una de las opciones más versátiles (y costosas) del mercado.