

UNA GUÍA SOBRE EDULCORANTES

Si tu objetivo es reducir los niveles de azúcar pero mantener el equilibrio de una bebida, resulta útil identificar los diferentes edulcorantes y su IG. Básicamente, el índice glucémico (IG) clasifica los alimentos que contienen carbohidratos según su efecto sobre el azúcar en sangre, de 0 (sin efecto) a 100 (glucosa pura). Cuanto más procesados, mayor es el índice glucémico.

A continuación encontrarás una guía útil sobre los diferentes edulcorantes, el tipo de carbohidrato y su índice glucémico.

EDULCORANTE	TIPO	ÍNDICE GLUCÉMICO
Glucosa	Azúcar	100
Sacarosa	Azúcar	65
Caramelo	Azúcar modificado	60
Miel de caña	Azúcar modificado	60
Sirope refinado	Azúcar modificado	60
Melaza	Extracto de azúcar	55
Jarabe de arce	Azúcar natural	54
Miel	Azúcar natural	50
Lactosa	Azúcar	45
Jugo de caña	Extracto de azúcar	43
Sirope de malta de cebada	Azúcar modificado	42
Azúcar de palma de coco	Azúcar natural	35
Maltitol	Polialcohol	35
Jarabe de arroz integral	Azúcar modificado	25
Fructosa	Azúcar	25
Sirope de agave	Azúcar modificado	15