



*¡Todos nos
Cuidamos en
FES Zaragoza!*



AZÚCAR REFINADO Y EDULCORANTES: DIFERENCIAS CLAVE

Azúcar Refinado: Carbohidratos simples derivados principalmente de la caña de azúcar o la remolacha, a los cuáles se les eliminan impurezas para obtener sacarosa pura.

Edulcorantes: Sustancias utilizadas para endulzar alimentos y bebidas sin los efectos calóricos del azúcar refinado.

Características

Azúcar refinado

Origen: Derivado de la caña de azúcar o la remolacha (principalmente).

Calorías: 4 calorías por gramo.

Usos: Repostería, bebidas, alimentos procesados y conservas.



Edulcorantes

Origen: Pueden ser naturales (ej. miel) o artificiales (ej. aspartamo).

Calorías: Pocos o sin calorías (stevia: 0).

Usos: Bebidas dietéticas, productos "sin azúcar", postres, chicles, etc.



Ventajas

- Fácil de encontrar
- Energía rápida

- Bajas calorías
- Alternativa para dietas especiales

Desventajas

- Su aporte calórico es mayor.
- El exceso de consumo puede afectar la salud.

- Posibles reacciones adversas a largo plazo.
- Acostumbra al paladar a sabores muy dulces.

Conoce más en el acervo bibliográfico de la
#Biblioteca de Campus II

Tratado de nutrición:
Nutrición y enfermedad.
Clasificación: QP141 T73 2017

Nutrición Deportiva
Clasificación: TX361.A8 N8673

Dietoterapia de Krause.
Clasificación: RM216 M3418 2021