

La ingesta diaria aceptable (IDA).

La ingesta diaria aceptable es la cantidad de aditivo alimentario que puede ser consumido en la dieta diariamente durante toda la vida sin riesgos de salud. En definitiva, es el nivel de ingesta segura.



Por ejemplo:

Consumo promedio de edulcorantes por escolares y su ingesta diaria admitida.

Edulcorante	Consumo promedio en mg/kg	IDA en mg/kg
Sucralosa	2,7	0-15
Aspartamo	4,7	0-40
Ciclamato	0,5	0-7
Sacarina	0,02	0-5
Acesulfamo	1,7	0-15
Estevia	0	0-4

Limitaciones.

Cuando se lo utiliza en altas concentraciones por encima de los niveles normales de uso el acesulfamo K puede dejar un suave regusto.

Aplicaciones

Tiene el potencial de ser usado en todas las áreas en las que los edulcorantes se utilizan en la actualidad:

- Bebidas carbonatadas y no carbonatadas
- Néctares de frutas
- Concentrados para bebidas
- Edulcorantes de mesa
- Productos lácteos
- Mermeladas y dulces
- Productos horneados
- Confituras
- Goma de mascar
- Vegetales en conserva
- Pescado marinado
- Helados
- Gelatinas y postres
- Conservas de frutas

EDULCORANTES





¿Qué son los edulcorantes?

Un sustituto del azúcar o edulcorante es un aditivo para los alimentos que tiene mayor

efecto en el dulzor que del azúcar, pero que usualmente tiene menos energía.

Tipos de edulcorantes.

Edulcorantes nutritivos

Edulcorantes no nutritivos



Edulcorantes nutritivos:



Los edulcorantes nutritivos proveen calorías o energía a la dieta a razón de unas cuatro calorías por gramo, de manera similar a los carbohidratos o las proteínas. Los edulcorantes nutritivos comprenden los azúcares edulcorantes (p.ej. el jarabe de maíz de alta fructosa, la fructosa cristalina, la dextrosa, la miel, los azúcares invertidos o el jugo concentrado de frutas) y los polioles de baja energía.

Edulcorantes no nutritivos:

Los edulcorantes de alta intensidad pueden ofrecer a los consumidores una manera de disfrutar el sabor de la dulzura con poca o ninguna ingesta de energía o respuesta glucémica. Los edulcorantes no nutritivos pueden contribuir al control del peso o de la glucosa en sangre y a la prevención de las caries dentales.

Índice glicémico:

nos recomendamos que no tomemos azúcar blanco común, cuyo índice glucémico es 60 y son calorías vacías, es decir, sin nutrientes. Se recomiendan edulcorantes cuyos índices glucémicos sean menores, por ejemplo: sirope de yacón-IG 1, agave-IG 10-15, miel de acacia-IG 32, azúcar de coco-IG 35.

ÍNDICE Y CARGA GLUCÉMICA DE LOS EDULCORANTES		
 MIEL IG = 61 (MEDIO) CG = 12 (MEDIA)	 AZÚCAR IG = 65 (MEDIO) CG = 7 (BAJA)	 SIROPE IG = 19 (BAJO) CG = 2 (BAJA)
 SUCRALOSA IG = 0 CG = 0	 XILITOL IG = 7 (BAJO) CG = 1 (BAJA)	 STEVIA IG = 0 CG = 0

Metabolismo de carbohidratos:

Se define como metabolismo de los glúcidos a los procesos bioquímicos de formación, ruptura y conversión de los glúcidos en los organismos vivos. Los glúcidos son las principales moléculas destinados al aporte de energía, gracias a su fácil metabolismo.