

AZÚCAR

vs. Caramelos Libre de Azúcar (sin Azúcar)

Por Analice Sowell

Hay muchos tipos maravillosos y deliciosos de golosinas hechas por fabricantes de dulces. De hecho, si puedes pensar en un cierto tipo de caramelo de chocolate o dulce caramelo con sabor a fruta, ¡lo más probable es que alguien, en algún lugar lo hace!

Pero ¿qué hay del caramelo para la gente que no puede comer azúcar? Por ejemplo, los diabéticos (personas que tienen la enfermedad llamada diabetes) que no pueden digerir azúcar. Comer caramelos tradicionales hechos con azúcar blanca granulada (sacarosa) podría ser malo para los diabéticos... entonces, ¿cómo les ayudamos a ellos a satisfacer su gusto por lo dulce?

Las empresas de dulces han creado para clientes opciones “sin azúcar” o “libre de azúcar”. Estos dulces contienen compuestos químicos que se conocen como sustitutos del azúcar. Estos compuestos químicos proporcionan un sabor dulce como la sacarosa, pero sin los problemas de salud que puede causar la sacarosa para los diabéticos.

Si te fijas en la etiqueta de dulces sin azúcar, podrías ver las palabras maltitol, xilitol, sorbitol o manitol. Estos sustitutos de azúcar son conocidos como alcoholes de azúcar, y hacen que los caramelos sin azúcar tengan un sabor dulce como un caramelo regular. Sin embargo, estos sustitutos no son totalmente absorbidos por el cuerpo. Esto los hace una mejor opción para los diabéticos, porque no afectan los niveles de azúcar en la sangre tanto como la sacarosa. Sin embargo, los diabéticos tienen todavía que ser cuidadosos ¡porque sin azúcar no significa sin grasa!

A otras personas pueden gustarles los caramelos libres de azúcar porque están preocupadas por su peso, o quieren mantener sus dientes bonitos y sanos. Sin embargo, comer demasiados dulces libres de azúcar también puede ser malo, ¡porque te podría dar un malestar estomacal!

Analice Sowell es miembro del Comité de actividades comunitarias de la ACS en y de la sección Local de Memphis. Actualmente enseña química de honor a nivel de secundaria y un curso de tópicos especiales en ciencia de materiales en la Universidad de Memphis en Memphis, TN.

Las Aventuras de Meg A. Mole, Futuro Químico

Dr. Rich Hartel,
Profesor de Ingeniería de Alimentos

Fui a Madison, Wisconsin, para conocer al Dr. Rich Hartel. Él es un profesor de ingeniería de alimentos en la Universidad de Wisconsin-Madison. Junto con sus estudiantes investigadores, estudia la ciencia del helado, chocolate y dulces. “Como científicos de la comida, siempre buscamos maneras de hacer estos alimentos aún mejores.”

¿Qué es lo que el Dr. Hartel disfruta sobre su trabajo? “En primer lugar, estoy aprendiendo algo nuevo todo el tiempo, de nuestra propia investigación, y lo que están haciendo otros investigadores. En segundo lugar, como profesor, tengo la oportunidad de aprender de mis alumnos. Es una gran combinación”.

En la universidad, ellos trabajan mucho en el laboratorio, haciendo experimentos cuidadosamente para aprender



sobre la ciencia detrás de los alimentos. El Dr. Hartel explicó que, “aprendemos acerca de lo que sucede cuando realmente hacemos los alimentos. En nuestra fábrica piloto de helados, por ejemplo, tenemos cerca de una docena de creadores de helados, y cada uno pone su propio giro en el helado que produce.”

Creciendo, el Dr. Hartel estaba interesado en la ciencia y sus profesores lo alentaron. Pero sus padres no siempre lo apreciaban “¡desarmando las cosas para ver cómo funcionaban!” También sabía que necesitaba “muchas otras destrezas para tener éxito como científico, como la escritura y la historia.”

El Dr. Hartel quería recordarme lo importante que es este trabajo. Explicó, “la próxima vez que estés jugando con la comida, recuerda que estás estudiando Ciencias de los Alimentos”. ¿La siguiente parada para Meg? Voy a la tienda de helados para hacer mi propia investigación.