

## ¿QUÉ SON LOS ALCOHOLES DE AZÚCAR?



Solo se necesita un poquito de edulcorante artificial para agregar mucho sabor, por lo que se usan sustancias de relleno como alcoholes de azúcar para crear los gránulos. Imágenes hechas a mano/iStockphoto/

Al igual que el sorbitol y [el xilitol](#), el eritritol es un alcohol de azúcar, un carbohidrato que se encuentra de forma natural en muchas frutas y verduras. El cuerpo humano también produce eritritol como subproducto del metabolismo de la glucosa, pero sólo en pequeñas cantidades.

Fabricado artificialmente en grandes cantidades, el eritritol no deja regusto, no eleva el azúcar en sangre y tiene [menos efecto laxante](#) que otros alcoholes del azúcar. Tiene aproximadamente el [70% del dulzor del azúcar](#) y se considera cero calorías, [según los expertos](#).

El eritritol es el ingrediente más importante en peso en muchos productos "naturales" de stevia y el fruto del monje. Tiene el aspecto y el sabor del azúcar y puede utilizarse para hornear. También es un ingrediente clave en muchos productos aptos para ceto, como los helados.

"Si miras las etiquetas nutricionales de muchos helados ceto, verás 'azúcar reductor' o 'alcohol de azúcar', que son términos para el eritritol

"Verás que una pinta típica tiene entre 26 y 45 gramos".

El eritritol creado artificialmente, junto con sus primos, se consideran "generalmente reconocidos como seguros"

(CNN) - El consumo de una [bebida con eritritol](#) -un [edulcorante artificial](#) utilizado para añadir volumen a la stevia y el fruto del monje y para endulzar productos keto bajos en carbohidratos- duplicó con creces el riesgo de coagulación de la sangre en 10 personas sanas, según un nuevo estudio piloto.

**\*CONSULTAR CON EL MÉDICO sobre su consumo.**

<https://cnnespanol.cnn.com/2024/08/08/edulcorante-eritritol-sin-calorias-bebidas-coagulos-sanguineos-cardiopatias-estudio-trax>