

# Polialcoholes

## ¿Qué son?

Los polialcoholes son **carbohidratos** que químicamente tienen características tanto del azúcar como del alcohol. Sin embargo, los polialcoholes no contienen el tipo de alcohol que se encuentra en las bebidas alcohólicas.

## ¿Dónde se encuentran?

Los polialcoholes se encuentran **de manera natural** en pequeñas cantidades en una variedad de frutas y vegetales.

Los polialcoholes también se **producen comercialmente** a partir del azúcar y del almidón. Los polialcoholes comercialmente producidos se agregan a los alimentos como endulzantes reducidos en calorías y se encuentran en numerosos productos reducidos en azúcar y sin azúcar, que incluyen:

- Productos de pastelería (como tortas, galletitas y pasteles)
- Goma de mascar
- Postres (como helado, otros postres helados, y budines)
- Mermelada saborizada y jaleas para untar
- Glaseados listos para usar
- Dulces (como los caramelos duros y blandos)

## ¿Qué hacen?

- Los polialcoholes brindan un sabor dulce con menos calorías por gramo que el azúcar y se usan comúnmente en lugar del azúcar y, por lo general, junto con endulzantes artificiales.
- Los polialcoholes en los alimentos agregan volumen y textura, ayudar a retener la humedad y previenen el oscurecimiento que se produce durante la cocción.
- Los polialcoholes producen una sensación de enfriamiento en la boca cuando se agregan a los alimentos en grandes cantidades (por ejemplo, en los caramelos duros sin azúcar o la goma de mascar).
- A diferencia del azúcar, los polialcoholes no reaccionan con la placa bacteriana en la boca. Por ello, no producen caries.

## Nutrition Facts

4 servings per container

**Serving size 1 1/2 cup (208g)**

Amount per serving

**Calories 240**

% Daily Value\*

**Total Fat** 4g **5%**

Saturated Fat 1.5g **8%**

Trans Fat 0g

**Cholesterol** 5mg **2%**

**Sodium** 430mg **19%**

**Total Carbohydrate** 46g **17%**

Dietary Fiber 7g **25%**

Total Sugars 4g

Includes 2g Added Sugars **4%**

Sugar Alcohol 0g

**Protein** 11g

Vitamin D 2mcg 10%

Calcium 260mg 20%

Iron 6mg 35%

Potassium 240mg 6%

\* The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.



**U.S. FOOD & DRUG  
ADMINISTRATION**

## Información de salud

- Los polialcoholes se absorben de forma lenta e incompleta desde el intestino delgado hacia la sangre. Como resultado, proporcionan **menos calorías** por gramo que el azúcar y producen un cambio más pequeño en la glucosa en sangre (llamada por lo general azúcar en sangre) que otros carbohidratos.
- Los polialcoholes también pueden producir **gas, distensión abdominal y diarrea en algunas personas** porque el cuerpo no los absorbe completamente y las bacterias los fermentan en el intestino grueso. Por esta razón, los alimentos que contienen los polialcoholes **sorbitol** o **manitol** deben incluir una **advertencia** en sus etiquetas que indique que “el consumo en exceso puede tener un efecto laxante”.



## Pasos a seguir para controlar los polialcoholes en su dieta

Utilice la etiqueta de **Información Nutricional** como una herramienta para controlar el consumo de polialcoholes. Los fabricantes de alimentos pueden *voluntariamente* enumerar la cantidad en gramos (g) por porción de polialcoholes en la etiqueta de Información nutricional (dentro de Carbohidratos totales). Pueden también enumerar el nombre de un polialcohol específico si solo uno se agrega a los alimentos. Pero, se les *requiere* a los fabricantes de alimentos que enumeren los polialcoholes si se hace mención en la etiqueta del envase sobre los efectos en la salud de los polialcoholes y el azúcar (cuando hay polialcoholes presentes en los alimentos).

- Mire los polialcoholes en la lista de ingredientes en el envase de los alimentos. Algunos ejemplos de polialcoholes son el eritritol, hidrolizados de almidón hidrogenado (HSH), isomalt, lactitol, maltitol, manitol, sorbitol y xilitol.

**Consejo:** Los ingredientes se enumeran en orden descendiente por peso: cuanto más cerca esté un ingrediente del inicio de la lista, mayor es la proporción de ese ingrediente en el alimento.

- Cuando elija alimentos “sin azúcar” que contengan polialcoholes, recuerde utilizar la etiqueta de Información Nutricional para comparar las calorías y los nutrientes en la versión sin azúcar y en la versión regular. Estos productos pueden contener una cantidad importante de calorías, carbohidratos y grasa.