

## Sustituyendo el azúcar refinado con endulzantes sin refinar

Hemos proporcionado un cuadro para ayudarte a calcular cómo sustituir el azúcar blanco refinado en las recetas que te encantan. Sin embargo, algunos endulzantes naturales pueden afectar el sabor, el contenido de humedad y acidez de tus recetas. Consulta un libro de cocina natural o un sitio electrónico para hornear alternativo para consejos acerca de cuáles endulzantes funcionan mejor como sustitutos en cuáles aplicaciones.

### ENDULZANTES EQUIVALENTE A UNA TAZA DE AZÚCAR

Endulzante	Cantidad a reemplazar por taza de azúcar	Reduce el líquido
Malta de cebada	1-1 ¼ taza	¼ taza
Sirope de arroz integral	1-1 ¼ taza	¼ taza
Azúcar de dátil	¾ taza	ninguna
Fructosa	1 taza	¼ taza
Miel de abeja	½ taza	¼ taza
Sirope de arce	½-¾ taza	¼ taza
Melaza	½ taza	ninguna
Hierba dulce	1 cucharadita	ninguna
Sucanat	1 taza	ninguna
Turbinado	1 taza	ninguna

## Recursos

### American Heart Association (Asociación Americana del Corazón)

Sugar 101 (Azúcar 101)  
www.heart.org

### Mayo Clinic (Clínica Mayo)

Added sugar: Don't get sabotaged by sweeteners (El azúcar añadido: No te dejes sabotear por los endulzantes)  
www.mayoclinic.org

### PCC Natural Markets (Cooperativa de Alimentos Naturales PCC)

A Guide to Natural Sweeteners (Una guía a los endulzantes naturales)  
www.pccnaturalmarkets.com/guides/tips\_sweeteners.html

## Budín de Manzanas (Morning Apple Crumble)

Porciones: 8

- 2½ libras de manzanas ácidas (como las Braeburn o Granny Smith)
- 2 cucharadas de pasas
- 2 cucharadas de jugo de limón
- ¼ taza más dos cucharadas de miel, divididas
- ½ cucharadita de canela molida
- 1 cucharadita de jengibre molido, dividida
- Sal
- 2 tazas de hojuelas de avena
- ½ taza de nuez de nogal cortadas en trozos grandes
- ¼ taza de una mezcla de harinas sin gluten
- ¼ taza de coco rayado
- 6 cucharadas de mantequilla, cortada en trozos pequeños

Precalentar el horno a 350°F. Engrasar o untarle la mantequilla a una fuente para hornear de 9 pulgadas por 9 pulgadas.

Sácales el corazón a las manzanas, las pelás y cortas en pedacitos del tamaño de un bocado. En una fuente grande, revolver con cuidado las manzanas con las pasas, jugo de limón, 2 cucharadas de miel, canela, ½ cucharadita de jengibre y un una pizca de sal. Esparce la mezcla de las manzanas de forma pareja en el fondo de la fuente para hornear.

En una fuente grande, mezcla juntos la avena, nuez de nogal, harina, coco, ½ cucharadita de jengibre y una pizca de sal. Agrega la mantequilla y ¼ taza de miel con el resto de los ingredientes para lograr un mezcla con boronas. Esparce la mezcla de forma pareja encima de las manzanas, luego colócalo en el horno y hornear por 45 minutos o hasta que burbujee y la parte de encima esté café dorado y crujiente.

### Sugerencia de presentación

Sírvelo tibio o frío con una cucharada de yogur encima. Puedes también sustituir las pasas con arándanos rojos secos o cerezas secas.



Grocery.coop es un sitio web para el consumidor desarrollado por **National Co+op Grocers (NCG)** para nuestra "cadena virtual" de cooperativas de alimentos minoristas.

Grocery.coop provee un lugar para encontrar recetas deliciosas y descubrir más acerca de lo que contienen tus alimentos, de dónde vienen, cómo prepararlos y muchísimo más.

Síguenos @coopgrocery



TODO SOBRE

# Los Endulzantes



grocery.coop

©2020 National Co+op Grocers (NCG)

Impreso en papel libre de cloro elemental, reciclado  
10% pos-consumo con tinta de soya.



# Los azúcares refinados

y el sirope de maíz podrían ser los endulzantes más comúnmente utilizados en los Estados Unidos, pero hay una cantidad numerosa de alternativas naturales que pueden ser utilizadas para endulzar los alimentos, muchos de las cuales no tienen los mismos efectos negativos para el metabolismo y el estado de ánimo que los azúcares refinados pueden tener.

## Los azúcares refinados vs. los endulzantes sin refinar

El proceso de refinamiento, cuando se refiere a azúcares, significa que todo, excepto el azúcar (sea fructosa, sucrosa o glucosa) de la planta es removido. En el caso del azúcar común blanco granulado refinado, la fibra, nutrientes, y agua son removidos del azúcar de caña y del azúcar de remolacha para dejar solamente los cristales de azúcar concentrados. Una vez separados estos cristales son combinados con agua, y se le agregan químicos para extraerle las “impurezas,” o las pequeñas partículas restantes del material de la planta. Las impurezas son removidas con el agua y el resultado es azúcar blanco, cristalino, sin ningún valor nutricional.

En contraste, los alimentos sin refinamiento todavía contienen sus nutrientes originales, y no han sido blanqueados químicamente. Pueden ser procesados, como cuando se hierve la resina de un árbol para hacer sirope de arce concentrado, pero no se le ha quitado su valor nutritivo o su color.

## Una guía a los endulzantes

Para propósito de comparación, el término “azúcar” se refiere al azúcar blanco refinado de caña o de remolacha

**El sirope** (o néctar) **de agave** es un endulzante líquido sin refinar hecho por la cocción del jugo del cactus de agave. Éste tiene un sabor ligero, neutro y es cerca de 1.5 veces más dulce que el azúcar. El sirope de agave puede ser utilizado como la miel de abeja y es muy bueno para endulzar bebidas calientes y frías ya que se disuelve rápido.

**La malta de cebada** (barley malt) es un endulzante líquido sin refinar hecho de los granos germinados de la malta que son secados en un horno

a alta temperatura y cocinados en agua. Tiene un rico sabor a malta y es la mitad de dulce que el azúcar.

**El sirope de arroz integral** (brown rice syrup) es un endulzante líquido no refinado hecho de arroz integral el cual ha sido cultivado con enzimas, colado y después cocinado hasta que se transforma en un sirope espeso. Este endulzante tiene sabor suave y es la mitad de dulce que el azúcar.

**El azúcar moreno** (brown sugar) es un endulzante refinado hecho de azúcar blanco (de caña de azúcar o remolacha) el cual contiene un poco de melaza que se le agrega de nuevo después de ser refinado. Es húmedo y tiene el mismo dulce que el azúcar, con un sabor ligero a caramelo.

**El azúcar de coco** (o azúcar de la palma del coco) (coconut sugar) es un endulzante sin refinar elaborado con la resina de los brotes de las flores de los árboles de palma de coco. Es la mitad de dulce que el azúcar blanco y tiene un sabor a caramelo y nueces. Su mejor uso es como sustituto del azúcar moreno.

**El sirope de maíz** (corn syrup) es un endulzante líquido hecho de los granos de maíz. El sirope de maíz es aproximadamente tan dulce como el azúcar. El sirope de maíz alto en fructosa es hecho por un proceso de refinamiento adicional el cual separa los dos componentes de sirope de maíz, fructosa y glucosa, para crear un contenido mayor de fructosa. Se usa comúnmente en alimentos procesados y bebidas porque es más barato que el azúcar.

**El azúcar de dátil** (date sugar) es un endulzante sin refinar seco hecho de dátiles deshidratados y pulverizados. Tiene la misma dulzura que el azúcar pero no se disuelve bien en líquidos. Está bien para cocinar u hornear especialmente para sustituir azúcar moreno.

**Los endulzantes hechos de jugos de frutas** (también conocido como fructosa) son endulzantes refinados derivados del jugo de uvas, manzanas o peras, incluso maíz. Equivalen en dulzura al azúcar. Los endulzantes derivados de los jugos de frutas se utilizan con frecuencia para endulzar bebidas, bocadillos o botanas de frutas y otros alimentos. Aunque se mercadean como una alternativa saludable al azúcar, ellos son refinados hasta el punto que no contienen valor nutritivo.

**La miel de abeja** (honey) es un endulzante líquido sin refinar con un sabor distinto el cual es un poco más dulce que el azúcar. La miel es producida por abejas de miel que toman néctar de las flores y lo transforman; ¡hay tantas variedades de miel como las hay de flores! Las variedades más oscuras de miel contienen más minerales y tienen sabor más fuerte que las variedades más claras.

La mayoría de la miel es pasteurizada (calentada) para matarle bacteria y prevenir que se formen cristales, pero esto también elimina algo de su valor nutricional. Puedes comprar miel cruda o pura la cual sea procesada mínimamente para extraerle la cera y hacerla fácil de verter pero que no haya sido pasteurizada. También puedes encontrar miel sin procesar aún en el panal.

**El sirope de arce** (maple syrup) es un endulzante líquido sin refinar con un sabor distinto el cual se elabora hirviendo la resina de los árboles de arce hasta obtener la consistencia de sirope. Tiene aproximadamente la misma dulzura que el azúcar, pero tiene un mayor contenido de minerales y contiene antioxidantes. Aunque es famoso como sirope para panqueques al nivel mundial, el sirope de arce es nativo de Norte América y casi todo es producido aquí.

**La melaza** (molasses) es un endulzante líquido espeso el cual se deriva de la fabricación de azúcar de la caña de azúcar. La melaza se encuentra disponible en las variedades clara, término medio, y oscura. La clara es el residuo de la primera extracción del azúcar y es la más dulce. La melaza término medio es el producto de la segunda extracción y es más oscura y menos dulce. Melaza oscura es el residuo final y es muy oscura y solamente un poco dulce con un sabor muy distinto. La melaza oscura es una buena fuente de calcio y hierro. “Melaza sin azufre” indica que no se usó azufre en el proceso de extracción.

**Polvo de azúcar** (o azúcar para lustre) (powdered sugar) es hecho del azúcar blanco refinado el cual es molido muy fino; se le agrega almidón de maíz o fosfato de calcio para prevenir que se formen terrones.

**El sirope de sorgo** (sorghum) es un endulzante líquido espeso hecho de sorgo dulce, un grano relacionado con el mijo y similar en apariencia al maíz. El jugo de la planta es extraído y hervido hasta obtener un sirope. Tiene un sabor y textura similar a la de melaza.

**La estevia o hierba dulce** (stevia) es una planta perenne nativa del Brasil que se usa tradicionalmente como endulzante en bebidas. No contiene azúcar, pero tiene un sabor el cual es treinta veces más dulce que azúcar. Las hojas frescas o secas se pueden utilizar como endulzante sin refinar en bebidas frías o calientes. Los extractos de estevia o hierba dulce líquidos y la hierba en polvo son altamente refinados y no contienen calorías, los mismos no contienen ningún valor nutritivo.

**El azúcar o el azúcar blanco** (white sugar) es un endulzante refinado hecho del jugo de la caña de azúcar o de remolacha. Es el endulzante más popular alrededor del mundo. La remolacha azucarera se encuentra entre los 10 organismos modificados genéticamente (OMG) más comunes en los Estados Unidos; puede ser que las etiquetas hagan la distinción entre azúcar de caña y azúcar de remolacha pero no es requerido por ley.

**El azúcar del jugo de caña** (o sucanat) es un endulzante sin refinar hecho por medio de la extracción del jugo de la caña entera y deshidratada. La melaza no ha sido extraída y los sólidos retienen un fuerte sabor a caramelo y es color café. Este endulzante se conoce por varios nombres, por ser usado en muchas partes del mundo donde abunda la caña de azúcar. El jugo de caña se puede vender en forma seca o húmeda y se encuentra en forma de terrones, líquida o cristales.

**El azúcar demerara** (turbinado, también conocido como azúcar crudo) es un azúcar semi-refinado hecho del jugo de caña que ha sido refinado con la excepción de la última extracción de la melaza. Es tan dulce como el azúcar y la apariencia de los cristales es más grande y más café que los cristales de azúcar.