



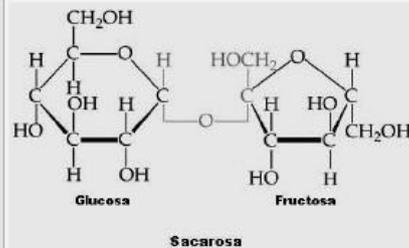
UNIVERSIDAD DE CIENCIAS Y ARTES DE CHIAPAS



Mtra. Sandra aurora González Sánchez

Francisco Javier Díaz Trujillo

SACAROSA



La azúcar que está en tu mesa

¿Sabías qué? ...

La sacarosa, comúnmente conocida como azúcar de mesa, está formado a partir de dos monosacáridos (disacárido) la glucosa y la fructosa.

En la naturaleza se encuentra en un 20% del peso en la caña de azúcar y en un 15% del peso de la remolacha azucarera, de la que se obtiene el azúcar de mesa. La miel también es un fluido que contiene gran cantidad de sacarosa parcialmente hidrolizada.

Las plantas son capaces de sintetizar este disacárido, pero los animales no. En las plantas la sacarosa es un producto de la fotosíntesis y es la forma más frecuente para mover azúcares desde las hojas a otros órganos vegetales.

¿Cómo obtenemos la energía del azúcar?

El cuerpo humano descompone los carbohidratos para obtener energía, que todas las personas necesitan para seguir funcionando. El cuerpo debe descomponer los carbohidratos en glucosa, también conocida como azúcar en sangre. Cuando el cuerpo descompone la sacarosa, que se encuentra en muchos alimentos, absorbe la glucosa y metaboliza la fructosa, que puede ser almacenada en el cuerpo. El azúcar crea una energía rápida, ya que es fácil y rápidamente absorbido por el torrente sanguíneo.

Usos:

Los fabricantes intentan reunir y perfeccionar principalmente la sacarosa de la caña de azúcar y la remolacha azucarera. Los múltiples usos de la sustancia impulsaron la industria de la sacarosa y la hicieron altamente rentable. Algunos de los usos de sacarosa son comunes en los hogares, pero otros te sorprenderán.

- Edulcorante
- Fuente de energía
- Conservación
- Fermentación
- Higiene personal, astringente y bactericida.

Riesgos a la salud

La sacarosa se ha relacionado con varios efectos negativos para la salud. Comer demasiado azúcar puede conducir a caries dentales. La sacarosa es también muy alta en calorías. Si se ingieren grandes cantidades de sacarosa su cuerpo lo almacenará en forma de grasa y esto puede conducir a la obesidad. La sacarosa también eleva los niveles de glucosa en sangre y puede afectar negativamente a las personas con hipoglucemia o diabetes.

Índice Glucémico

El índice glucémico indica el efecto de los carbohidratos de azúcar en la sangre. Comer un alimento con un índice glucémico alto significa experimentar un rápido aumento del azúcar en sangre y una mayor respuesta de la insulina. Con el tiempo, esto puede aumentar el riesgo de diabetes. Los alimentos con un índice glucémico alto tienen una puntuación de 70 o más, y los alimentos con un bajo índice glucémico tienen una puntuación de 55 o menos. La sacarosa tiene un índice glucémico entre 70-80, lo que la sitúa en una categoría de alto índice glucémico.

Los diferentes tipos de edulcorantes tienen propiedades diferentes, diferentes contenidos de calorías y diferentes efectos sobre los niveles de glucosa en sangre. La elección del edulcorante dependerá por lo tanto del individuo y en el contexto en que se utiliza el edulcorante.