

Tabela 8 – Edulcorantes e suas Características

Nome do Edulcorante	Característica de cada Edulcorante	Sabor	Poder Adoçante	Quantidade equivalente a 1 colher de sopa de açúcar	Calorias (kcal/g)	Tipo	Ingestão Máxima/dia (mg/kg de peso corporal)
Acessulfame K	Estável em altas temperaturas é muito utilizado em bebidas, chocolates, geléias, produtos lácteos, gomas de mascar e panificação	Sem sabor residual tem doçura de fácil percepção	200 vezes maior que a sacarose (açúcar)	24mg	zero	Artificial, derivado de ácido acético	9 a 15 mg/kg
Aspartame	Não pode ir ao fogo porque perde o poder de adoçar. Boa dissolução em líquidos quentes	É o mais parecido com o açúcar	200 vezes maior que a sacarose (açúcar)	24mg	4	Artificial. Combina os aminoácidos fenilalanina e ácido aspático	40 mg/kg
Ciclamato	Pode ir ao fogo porque não perde o seu poder de adoçar, em alta temperatura	Possui sabor residual acre-doce ou doce-azedo	40 vezes maior que o açúcar	121,5mg	zero	Artificial. Derivado do petróleo	11 mg/kg
Sacarina	Pode ir ao fogo porque mantém seu poder de adoçar, em alta temperatura	Deixa gosto residual doce metálico	300 vezes maior que o açúcar	16mg	zero	Artificial. Derivado do petróleo	5 mg/kg
Stévia	Pode ir ao fogo e realça o sabor dos alimentos	Sabor residual semelhante ao do alcaçuz	300 vezes maior que o açúcar	16mg	zero	Natural. Extraído de planta	5,5 mg/kg
Frutose	Não deve ir ao fogo porque derrete, porém mantém o poder de adoçar. Carameliza junto com outros adoçantes e pode dar corpo à receita	Sabor semelhante ao açúcar porém um pouco mais doce	170 vezes maior que o açúcar	½ colher de sopa	4	Natural das frutas e mel	Não estabelecido

Tabela 8 – Edulcorantes e suas Características (Continuação)

Nome do Edulcorante	Característica de cada Edulcorante	Sabor	Poder Adoçante	Quantidade equivalente a 1 colher de sopa de açúcar	Calorias (kcal/g)	Tipo	Ingestão Máxima/dia (mg/kg de peso corporal)
Lactose	É utilizado para reduzir a potencialização de outros adoçantes. Não adoça quando vai ao fogo	Parecido com o açúcar porém um pouco mais doce	0,15 vezes maior que o açúcar	7/8 de colher de sopa	4	Natural. Extraído do leite	Não estabelecido
Manitol	Estável em altas temperaturas Apresenta ção somente em uso industrial, geralmente associado ao sorbitol em bebidas, biscoitos, balas e chocolates	Sabor levemente refrescante	0,45 vezes menor que o açúcar		2,4	Natural. Encontrado em frutas e algas marinhas	50 a 150 mg/kg
Sorbitol	Não adoça quando vai ao fogo.É misturado a outros adoçantes para dar brilho e viscosidade a certas receitas	Sabor levemente refrescante parecido com o açúcar porém, um pouco mais doce	0,5 vezes menor que o açúcar	2 colheres de sopa	4	Natural. Extraído das frutas	Não estabelecido
Xilitol	São utilizados por indústrias na fabricação de produtos dietéticos e de goma de mascar				4 kcal/g	Natural. Extraído da xilose	Não estabelecido
Sucralose	Resiste bem a altas temperaturas	Parecido com açúcar, não deixa gosto residual	600 a 800 vezes maior que o açúcar	6g	zero	Artificial. Feito a partir de molécula do açúcar de cana modificado em laboratório	15 mg/kg

Tabela 8 – Edulcorantes e suas Características (Continuação)

Nome do Edulcorante	Característica de cada Edulcorante	Sabor	Poder Adoçante	Quantidade equivalente a 1 colher de sopa de açúcar	Calorias (kcal/g)	Tipo	Ingestão Máxima/dia (mg/kg de peso corporal)
Maltodextrina	Não adoça quando vai ao fogo. Misturado a outros adoçantes dá corpo à receita	Parecido com o açúcar porém um pouco mais doce	1,5 vezes maior que o açúcar	2/3 de colher de sopa	4 kcal/g	Natural. Extraído do milho	Não estabelecida

Fonte: United States Recommended Daily Allowance (USRDA) ¹

Cabe destacar que, mesmo a stévia, que é um adoçante natural, não deve ser usada em excesso para evitar qualquer tipo de desconforto. Como é um adoçante de sabor amargo, algumas fórmulas foram desenvolvidas misturando-se dois outros tipos de edulcorante, o ciclamato e a sacarina, com o steviosídeo com o objetivo de obter o máximo de poder edulcorante dentro do limite tolerável de cada um deles, sem os seus efeitos colaterais. ¹

Serve como alerta informar ao consumidor, que: O ensaio de determinação do teor de edulcorante evidenciou que o adoçante dietético em pó marca H apresenta apenas 0,1g de stevisídeo, um edulcorante natural. Essa quantidade é bem inferior quando comparada à para 1,2g de sacarina sódica e 2,5g de ciclamato de sódio, também presentes na composição do produto, em cada 100g da amostra. Isso significa que o consumidor pode ser induzido a comprar um produto mais caro, cujo nome enfatiza a Stévia e que contém na sua composição menor quantidade de stevisídeo em comparação com outros edulcorantes. Cabe destacar os Art. 31 e 37 do Código de Defesa do Consumidor, citados a seguir:

Art. 31. A oferta e apresentação de produtos ou serviços devem assegurar informações corretas, claras, precisas, ostensivas e em língua portuguesa sobre suas características, qualidades, quantidade, composição, preço, garantia, prazos de validade e origem, entre outros dados, bem como sobre os riscos que apresentam à saúde e segurança dos consumidores.

Art. 37. É proibida toda publicidade enganosa ou abusiva.

§ 1º É enganosa qualquer modalidade de informação ou comunicação de caráter publicitário, inteira ou parcialmente falsa, ou, por qualquer outro modo, mesmo por omissão, capaz de induzir em erro o consumidor a respeito da natureza, características, qualidade, quantidade, propriedades, origem, preço e quaisquer outros dados sobre produtos e serviços.