



Embárcate en una
Vida Saludable

Dirección de Sanidad de la Armada

BOLETIN E MAIL: N°6 AGOSTO 2015

www.sanidadnaval.cl



Aprenda el uso de la Tagatosa

La Tagatosa de origen belga, es un endulzante completamente distinto a la Stevia y la Sucralosa. Es un edulcorante 100% natural derivado de la proteína de la leche, se obtiene por hidrólisis de la lactosa, la cual se divide en glucosa y galactosa. La fermentación de la galactosa genera moléculas de Tagatosa y después de su purificación se obtienen cristales blancos que tienen el mismo sabor y aspecto que el azúcar, en su proceso queda sin rastro de lactosa. La Tagatosa es metabolizada por el organismo a través de vías distintas que la sacarosa, por lo tanto, apenas afecta al nivel de glucemia en sangre, tiene un índice glucémico cercano a cero.

La Tagatosa contiene muy pocas calorías, solamente 1.5 kcal/gr, al contrario que el azúcar, que tiene 4.1 kcal/gr. Además, como la Tagatosa se dosifica a la mitad que el azúcar, ello limita también la ingesta de calorías, ya que 50gr de Tagatosa equivalen a 100gr de azúcar.



El producto no sólo es ideal para los diabéticos y los pacientes obesos, sino también para los individuos que quieren perder peso o aquellos que están buscando una alternativa razonable al azúcar de la planta. Otro beneficio es para la dentadura, ya que, la Tagatosa no provoca caries, toda vez que no puede ser fermentada por las bacterias presentes en la boca. Igualmente este producto tiene un positivo efecto probiótico facilitando el tránsito intestinal. A parte de ayudar a reducir peso o ser un antioxidante, aumenta en sangre los niveles de colesterol "bueno" o HDL.

La Tagatosa es muy versátil para cocinar, puede ser preparada hasta 180°, como también se puede congelar, siendo apta para elaborar postres, helados, etc. por esto reemplaza todos los atributos del azúcar tradicional. Este edulcorante no contiene gluten ni lactosa ni fructosa.

Está admitida y reconocida como Alimento seguro por la FAO (*Food and Agriculture Organization*) y la WHO (*World Health Organization*) desde 2001 y la producción de esta sustancia cuenta con la certificación de la FDA (*Food and Drug Administration*) para su uso y comercialización en el mercado de alimentos norteamericano y con la aprobación de la EFSA (*European Food Safety Authority*) para su uso y comercialización en el mercado Europeo.

<http://www.bioviva.es> y www.tagatose.cl/

Director Responsable : CN SN Julio Lagos Kretschmer
Sub Director: CN SN Rodrigo Abarca Gambaro
Editora: Doctora Nélida Velásquez González. (Jefe Div.Salud Previsional)
Colaboradores: EC Claudia Marambio Zulueta.. (Relacionadora Pública)
FF.PP Cecilia Moya Marambio (Asistente Social)
Diseño: División Salud Previsional - División Comunicaciones y RR.PP
Todos los derechos reservados a Dirección de Sanidad de la Armada

Boletín disponible en portal web www.sanidadnaval.cl - Sus sugerencias a cmarambio@sanidadnaval.cl