


Health & Nutrition Sciences


Beneficios para la salud de los edulcorantes bajos en calorías

Los edulcorantes bajos en calorías (EBC) pueden desempeñar un papel importante en el establecimiento de un estilo de vida saludable en general.


La evidencia científica muestra que los EBC pueden ser una herramienta nutricional para lo siguiente:



Controlar el peso



Controlar los niveles de glucosa en la sangre



Prevenir caries dentales

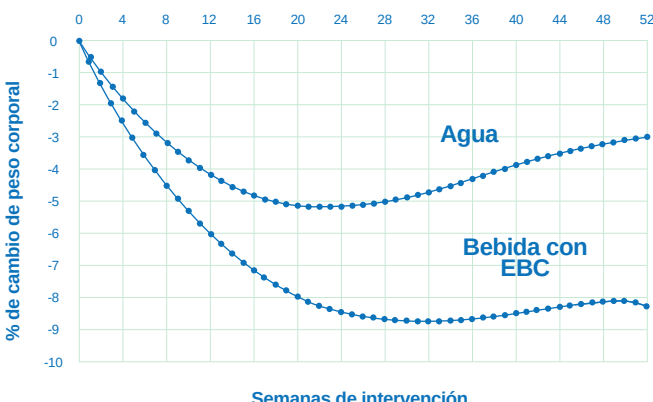
Edulcorantes bajos en calorías comunes:



- Sucralosa
- Aspartame
- Acesulfamo-k
- Stevia

Un estudio sobre la pérdida de peso

descubrió que quienes consumieron bebidas con EBC perdieron significativamente más peso, y lo mantuvieron durante 1 año, e informaron de una mayor reducción de la sensación de hambre.¹




Semanas de intervención	Agua	Bebida con EBC
0	0	0
4	-1.5	-2.5
8	-2.5	-4.0
12	-3.5	-5.5
16	-4.0	-6.5
20	-4.5	-7.5
24	-4.8	-8.0
28	-4.8	-8.5
32	-4.5	-8.5
36	-4.0	-8.5
40	-3.5	-8.5
44	-3.0	-8.5
48	-2.5	-8.5
52	-2.0	-8.5

Adaptado de Peters, et al, 2016

En el control de peso

los EBC pueden ser una herramienta útil para ayudar en los planes de pérdida o mantenimiento de peso.²⁻⁵

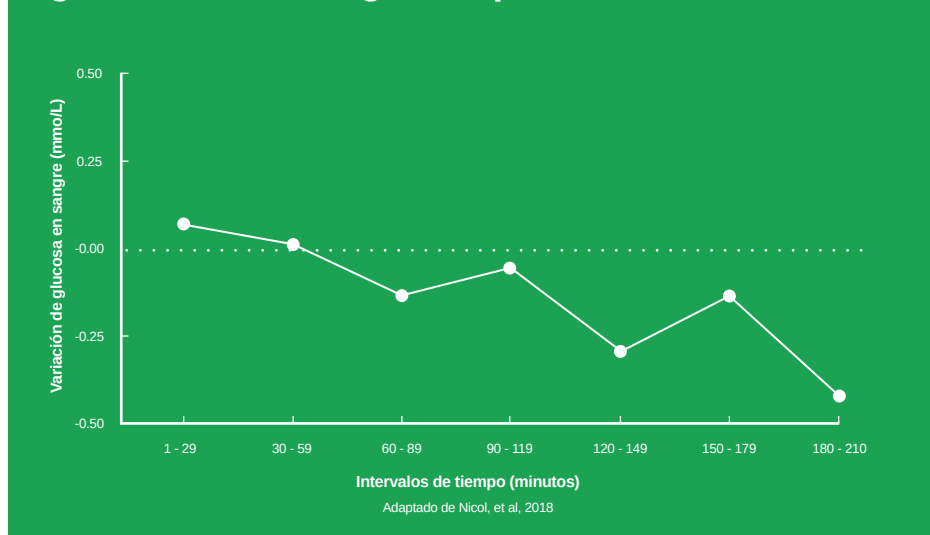


Control de los niveles de glucosa en la sangre

Los EBC pueden ser una herramienta eficaz para ayudar a las personas que viven con diabetes a consumir una dieta adecuada y apetecible.⁶⁻¹⁰



El consumo de EBC no aumenta los niveles de glucosa en la sangre después de su consumo.⁷



Health & Nutrition Sciences

Hay muchas asociaciones de salud en todo el mundo que apoyan el uso de EBC como herramienta para la pérdida de peso, el control de la diabetes y/o la salud dental, incluyendo las siguientes:

- Comité Asesor de Normas Alimentarias 2020
- Academia de Nutrición y Dietética
- Asociación Americana de Diabetes
- Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria
- Nutriólogos de Canadá (2010).
- Asociación de Nutriólogos del Reino Unido
- Asociación Británica de Dietética
- Asociación de Nutriólogos de Australia
- Consejo Internacional de Información Alimentaria
- Federación Mexicana de Diabetes



Los EBC ayudan a mantener una buena higiene bucal



Disminución del riesgo de caries dentales

Los EBC no son fermentados por bacterias orales y por lo tanto no causan caries dental. Por lo tanto, sustituir el azúcar por los EBC puede ayudar a mantener la mineralización dental.^{11,12,13}



La incorporación de bebidas endulzadas con edulcorantes bajos en calorías como parte de un correcto estilo de vida puede ser una estrategia útil para mantener una dieta sana o incluso perder peso.

Para obtener mayor información sobre el tema de los edulcorantes bajos en calorías, consulta las siguientes fuentes.

[Sostenibilidad Humana de PepsiCo](https://www.pepsico.com/sustainability/focus-areas/product)

<https://www.pepsico.com/sustainability/focus-areas/product>

[Administración de Alimentos y Medicamentos de los EE. UU.](https://www.fda.gov/food/food-additives-petitions/high-intensity-sweeteners)

<https://www.fda.gov/food/food-additives-petitions/high-intensity-sweeteners>

[Consejo de Control de Calorías](https://caloriecontrol.org/sugar-substitutes/)

<https://caloriecontrol.org/sugar-substitutes/>

Referencias:

1. Peters, J. C., Beck, J., Cardel, M., Wyatt, H. R., Foster, G. D., Pan, Z., ... & Hill, J. O. (2016). The effects of water and non-nutritive sweetened beverages on weight loss and weight maintenance: a randomized clinical trial. *Obesity*, 24(2), 297-304.
2. Miller, E., & Perez, V. (2014). Low-calorie sweeteners and body weight and composition: a meta-analysis of randomized controlled trials and prospective cohort studies. *The American Journal of Clinical Nutrition*, 100(3), 765-777.
3. Rogers, P. J., Hogenkamp, P. S., de Graaf, C., Higgs, S., Lluch, A., Ness, A. R., Penfold, C., Perry, R., Putz, P., Yeomans, M. R., & Mela, D. J. (2016). Does low-energy sweetener consumption affect energy intake and body weight? A systematic review, including meta-analyses, of the evidence from human and animal studies. *International Journal of Obesity (London)*, 40(3), 381-394.
4. Laviada-Molina, H., Molina-Segui, F., Pérez-Gaxiola, G., Cuello-García, C., Arjona-Villicaña, R., Espinosa-Marrón, A., & Martínez-Portilla, R. J. (2020). Effects of nonnutritive sweeteners on body weight and BMI in diverse clinical contexts: Systematic review and meta-analysis. *Obesity Reviews*, 21(7), e13020.
5. Ashwell, M., Gibson, S., Bellisle, F., Buttriss, J., Drewnowski, A., Fantino, M., ... & Laviada-Molina, H. (2020). Expert consensus on low-calorie sweeteners: facts, research gaps and suggested actions. *Nutrition Research Reviews*, 33(1), 145-154.
6. Greyling, A., Appleton, K. M., Raben, A., & Mela, D. J. (2020). Acute glycaemic and insulinemic effects of low-energy sweeteners: a systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *The American Journal of Clinical Nutrition*, 112(4), 1002-1014.
7. Nichol, A. D., Holle, M. J., & An, R. (2018). Glycaemic impact of non-nutritive sweeteners: a systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *European Journal of Clinical Nutrition*, 72(6), 796-804.
8. Tucker, R. M., & Tan, S. Y. (2017). Do non-nutritive sweeteners influence acute glucose homeostasis in humans? A systematic review. *Physiology & Behavior*, 182, 17-26.
9. Bryant, C., Wasse, L., Astbury, N., Nandra, G., & McLaughlin, J. (2014). Non-nutritive sweeteners: no class effect on the glycaemic or appetite responses to ingested glucose. *European Journal of Clinical Nutrition*, 68(5), 629-31.
10. Serra-Majem, L., Raposo, A., Aranceta-Bartrina, J., Varela-Moreiras, G., Logue, C., Laviada, H., López-García, R., ... & Cunha Velho de Sousa, S. (2018). Ibero-American Consensus on Low- and No-Calorie Sweeteners: Safety, Nutritional Aspects and Benefits in Food and Beverages. *Nutrients*, 10(7), 818.
11. Grenby, T. (1991). Update on low-calorie sweeteners to benefit dental health. *International Dental Journal*, 41(4), 217-224.
12. Navia, J. M. (1994). Carbohydrates and dental health. *American Journal of Clinical Nutrition*, 59(3 Suppl), 719S-727S.
13. Touger-Decker, R., & van Loveren, C. (2003). Sugars and dental caries. *The American Journal of Clinical Nutrition*, 78(4), 881S-892S.