

Health & Nutrition Sciences

Edulcorantes bajos en calorías: Una alternativa segura

Al igual que todos los aditivos alimentarios, los edulcorantes bajos en calorías se someten a un exhaustivo proceso de revisión científica por parte de la Administración de Alimentos y Medicamentos de los Estados Unidos (FDA, por sus siglas en inglés) para garantizar que su uso en alimentos y bebidas sea seguro. Cientos de estudios han demostrado la seguridad de los edulcorantes bajos en calorías en los Estados Unidos y en todo el mundo.¹

Dado que los edulcorantes bajos en calorías son mucho más dulces que el azúcar, la cantidad que se encuentra en los alimentos y bebidas es bastante pequeña y segura para su consumo diario.

La **INGESTA DIARIA ADMISIBLE (IDA)** es la cantidad de edulcorante que puede consumirse diariamente a lo largo de la vida sin que suponga un riesgo para la salud.

La mayoría de las bebidas dietéticas contienen menos del 10% de la IDA de edulcorantes bajos en calorías.

Edulcorante comparado con el azúcar



ASPARTAME
200 veces más dulce

ACESULFAMO-K (ACE K)
200 veces más dulce

EXTRACTO DE STEVIA
200 a 300 veces más dulce

SUCRALOSA
600 veces más dulce

¿Qué ocurre con el edulcorante en el cuerpo?

SUCRALOSA
no se absorbe en su mayor parte y se excreta por las heces.²

STEVIA
no se absorbe y es descompuesta por las bacterias del intestino. Se elimina por la orina.²

ASPARTAME
se descompone por completo en dos aminoácidos y metanol (que se obtienen al digerir las proteínas y las frutas y verduras).²

ACESULFAME K (Ace K)
se absorbe tal cual y se excreta en la orina.²

¿Sabías que?

Se ha demostrado que los edulcorantes bajos en calorías son seguros y pueden ayudar a controlar el consumo de calorías y los niveles de glucosa en sangre.^{3,4,5,6}

Health & Nutrition Sciences

Lo que se dice del dulce: Mitos comunes

¿Consumir edulcorantes bajos en calorías aumentará mi apetito o causará aumento de peso?

No

De hecho, **los consumidores de bebidas con edulcorantes han manifestado sentir significativamente MENOS hambre que los que solo beben agua.**⁷ Varios estudios de investigación han demostrado que los edulcorantes bajos en calorías pueden ayudar a reducir el consumo de calorías con el tiempo.^{8,9}

¿Consumir edulcorantes bajos en calorías aumenta el deseo de consumir alimentos dulces?

No

Las investigaciones demuestran que los edulcorantes bajos en calorías no aumentan el deseo de comer más alimentos dulces.⁸ Por ejemplo, en un estudio realizado con personas a las que se les dio bebidas con edulcorantes o agua, se descubrió que los que tomaron bebidas con edulcorante redujeron su consumo de postres y de calorías totales procedentes de los azúcares más que los que solo tomaron agua.⁷

¿Los edulcorantes bajos en calorías provocan diabetes o intolerancia a la glucosa?

No

Los edulcorantes bajos en calorías no provocan un aumento del azúcar en sangre, ni de la insulina, y no causan diabetes. De hecho, muchos médicos aconsejan a sus pacientes con diabetes que utilicen edulcorantes bajos en calorías para ayudar a reducir su consumo de azúcar.^{1, 6, 10, 11.}

¿Los edulcorantes bajos en calorías provocan cáncer?

No

Las investigaciones demuestran que todos los edulcorantes bajos en calorías aprobados son seguros y no provocan cáncer.^{2, 12} Esto incluye el aspartame, que se digiere completamente y cuyo uso está aprobado en Estados Unidos desde 1981.¹²

¿Son seguros los edulcorantes bajos en calorías para las mujeres embarazadas y los niños?

Si

El consumo diario aceptable de edulcorantes bajos en calorías también se aplica a las mujeres embarazadas y a los niños, por lo que los edulcorantes bajos en calorías también son una opción segura para ellos.² **Todos los edulcorantes bajos en calorías aprobados han sido sometidos a exhaustivas evaluaciones de seguridad para garantizar que su consumo es seguro durante el embarazo y el desarrollo infantil.**¹³

¿Los edulcorantes bajos en calorías perjudican mi salud dental?

No

Los edulcorantes bajos en calorías no provocan caries ya que las bacterias de la boca no los descomponen ni los fermentan, **por lo que no provocan caries.**¹⁴

Para obtener más información, visite las siguientes fuentes útiles:

Administración de Alimentos y Medicamentos de los Estados Unidos: <https://www.fda.gov/food/food-additives-petitions/high-intensity-sweeteners>

Consejo de Control de Calorías: <https://caloriecontrol.org/sugar-substitutes/>

Consulte a su especialista en salud para cualquier duda o recomendación puntual para el consumo de edulcorantes.

Referencias:

- 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.
- Magnuson, B. A., Carakostas, M. C., Moore, N. H., Poulos, S. P., & Renwick, A. G. (2016). Biological fate of low-calorie sweeteners. *Nutrition Reviews*, 74(11), 670-689.
- 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.
- Rogers, P. J., Hogenkamp, P. S., de Graaf, C., Higgs, S., Luch, 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.
- 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.
- Nichol, A. D., Holle, M. J., & An, R. (2018). Glycemic impact of non-nutritive sweeteners: a systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *European Journal of Clinical Nutrition*, 72(6), 796-804.
- Piarnas, C., Tate, D. F., Wang, X., & Popkin, B. M. (2013). Does diet-beverage intake affect dietary consumption patterns? Results from the Choose Healthy Options Consciously Everyday (CHOICE) randomized clinical trial. *The American Journal of Clinical Nutrition*, 97(3), 604-611.
- Peters, J., Beck, J., Cardel, M., Wyatt, H., Foster, G., Pan, Z., ... O Hill, J. (2015). The Effects of Water and Non-Nutritive Sweetened Beverages on Weight Loss and Weight Maintenance: A Randomized Control Trial. *Obesity*, 1-8.
- Catenacci, V. A., Pan, Z., Thomas, J. G., Ogden, L. G., Roberts, S. A., Wyatt, H. R., Wing, R. R., & Hill, J. O. (2014). Low/no calorie sweetened beverage consumption in the National Weight Control Registry. *Obesity (Silver Spring, Md.)*, 22(10), 2244-2251.
- 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.
- 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.
- U.S. Food and Drug Administration. Additional Information about High-Intensity Sweeteners Permitted for use in Food in the United States. <http://www.fda.gov/Food/IngredientsPackagingLabeling/FoodAdditivesIngredients/ucm397725.htm>.
- World Health Organization. Principles and Methods for the Risk Assessment of Chemicals in Food. 2009. <http://www.who.int/foodsafety/publications/chemical-food/en/>.
- Grenby T. H. (1991). Update on low-calorie sweeteners to benefit dental health. *International Dental Journal*, 41(4), 217-224.