

# Health & Nutrition Sciences

## Dulzor al detalle

La Organización Mundial de la Salud recomienda que la ingesta diaria de azúcares libres (definidos como azúcares agregados a los alimentos, más los azúcares presentes de forma natural en la miel, jarabes y zumos de fruta) se reduzca a menos del 10% de la ingesta energética total.<sup>1</sup> Para ayudar a disminuir el consumo de azúcar, los organismos gubernamentales recomiendan actualmente reducir la cantidad de todos los alimentos y bebidas de sabor dulce, independientemente de la fuente del mismo.<sup>2,3,4</sup>

### Dulzor – Uno de los 5 sabores básicos



Dulce



Salado



Ácido



Amargo



Umami

**El dulzor es complejo** – aunque puede indicar la presencia de hidratos de carbono, proporciona poca información sobre el valor calórico de un alimento.

El dulzor se detecta a partir de los azúcares presentes de forma natural en muchos alimentos, como en lo siguiente:



Leche

Frutas

El dulzor también puede agregarse a los alimentos. He aquí algunos ejemplos:



Azúcar de mesa

Edulcorantes bajos en calorías (EBC)



**Las recomendaciones en materia de políticas sanitarias** sobre los endulzantes surgen de la preocupación de que la atracción humana por lo dulce pueda ser un riesgo potencial para desarrollar patrones de alimentación menos saludables.

### Hipótesis no comprobadas detrás de las recomendaciones

- Los productos que contienen azúcar y EBC inducen a los paladares a desear lo dulce, lo que provoca obesidad.
- Los paladares de los consumidores se adaptarán a un menor dulzor si se les ofrece y, por lo tanto, reducirán la ingesta de energía y azúcar.

### Brechas en el conocimiento:

- No hay suficientes pruebas científicas para determinar si la preferencia por lo dulce puede modificarse, ni si la preferencia al consumo de alimentos o bebidas dulces influye en la calidad de la dieta.

# Health & Nutrition Sciences

## Lo que se dice del dulzor: Preguntas comunes

¿La preferencia por lo dulce está asociada a la ingesta de alimentos/bebidas de sabor dulce?

**No**

Las investigaciones muestran que el gusto por el sabor dulce y la ingesta típica de dulce entre los niños no indican en gran medida ninguna asociación significativa,<sup>5</sup> mientras que los estudios en adultos son contradictorios.<sup>6</sup>

¿El consumo de cosas de sabor dulce genera una mayor preferencia por lo dulce en las comidas posteriores y momentos de consumo?

**No**

Las investigaciones demuestran que el consumo de productos dulces no hace que las personas deseen más dulce, por lo menos no a corto plazo.<sup>7</sup> De hecho, los estudios parecen indicar que, si se comen alimentos salados, se puede desear lo dulce más adelante, y viceversa.<sup>8</sup>

¿Afecta el consumo de alimentos dulces a la calidad de la dieta posterior y a la ingesta de energía?

**No**

No hay pruebas de que lo dulce en sí mismo provoque un consumo excesivo de energía de los alimentos/bebidas o cambios en la calidad de la dieta a corto plazo.<sup>9, 10</sup> A largo plazo no se sabe. De hecho, parece que la textura y la sensación en la boca pueden tener una influencia mucho mayor en la ingesta de energía y alimentos en comparación con lo dulce.<sup>11</sup>

¿Se puede cambiar la preferencia por lo dulce?

**Pruebas limitadas**

Los pocos estudios realizados sobre este tema proporcionan algunos indicios de que el paladar puede ser capaz de adaptarse al aumento o la disminución de los niveles de dulce.<sup>12-15</sup> Se necesita más investigación sobre este tema.



Hay muchas preguntas adicionales en el área del dulzor que necesitan más investigación.

Por ejemplo:

- ¿El dulzor en ausencia de calorías causa una compensación energética, y existen diferencias entre los alimentos y las bebidas?
- ¿Cuáles son los efectos a largo plazo del consumo de endulzantes sobre la salud?
- ¿Existen diferencias genéticas en las preferencias e ingestas de endulzantes?

**Es importante seguir avanzando con investigaciones científicas para evitar que se desarrollen reglamentos/políticas en ausencia de ciencia.**

### Referencias:

1. World Health Organization. Guideline: sugars intake for adults and children. Geneva, Switzerland: World Health Organization; 2015.
2. WHO Regional Office for the Eastern Mediterranean. Policy statement and recommended actions for lowering sugar intake and reducing prevalence of type 2 diabetes and obesity in the Eastern Mediterranean Region. 2016. Available at: <http://www.emro.who.int/nutrition/strategy/policy-statement-and-recommended-actions-for-lowering-sugar-intake-and-reducing-prevalence-of-type-2-diabetes-and-obesity-in-the-eastern-mediterranean-region.html>
3. Pan American Health Organization. Pan American Health Organization nutrient profile model. 2016. Available at: [https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/18621/9789275118733\\_eng.pdf?sequence=9&isAllowed=y](https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/18621/9789275118733_eng.pdf?sequence=9&isAllowed=y).
4. U.S. Department of Agriculture and U.S. Department of Health and Human Services. Dietary Guidelines for Americans. 2020-2025. 9th Edition. 2020.: Available at: [DietaryGuidelines.gov](https://www.dietaryguidelines.gov).
5. Divert C, Chabanet C, Schoumacker R, Martin C, Lange C, Issanchou S, Nicklaus S. Relation between sweet food consumption and liking for sweet taste in French children. *Food Qual Prefer*. 2017;56:18-27.
6. Tan SY, Tucker RM. Sweet taste as a predictor of dietary intake: a systematic review. *Nutrients*. 2019;11(1):94.
7. Appleton KM, Tuorila H, Bertenshaw EJ, de Graaf C, Mela DJ. Sweet taste exposure and the subsequent acceptance and preference for sweet taste in the diet: systematic review of the published literature. *Am J Clin Nutr*. 2018;107(3):405-19.
8. Sørensen LB, Møller P, Flint A, Martens M, Raben A. Effect of sensory perception of foods on appetite and food intake: a review of studies on humans. *Int J Obes Relat Metab Disord*. 2003;27(10):1152-1166.
9. Griffioen-Roose S, Hogenkamp PS, Mars M, Finlayson G, de Graaf C. Taste of a 24-h diet and its effect on subsequent food preferences and satiety. *Appetite*. 2012;59(1):1-8.
10. Griffioen-Roose S, Mars M, Finlayson G, Blundell JE, de Graaf C. Satiety due to equally palatable sweet and savory meals does not differ in normal weight young adults. *J Nutr*. 2009;139(11):2093-2098.
11. Forde CG, Mars M, de Graaf K. Ultra-processing or oral processing? A role for energy density and eating rate in moderating energy intake from processed foods. *Curr Dev Nutr*. 2020;4(3):nzaa019.
12. Wise PM, Nattress L, Flammer LJ, Beauchamp GK. Reduced dietary intake of simple sugars alters perceived sweet taste intensity but not perceived pleasantness. *Am J Clin Nutr*. 2016;103(1):50-60.
13. Biguzzi C, Lange C, Schlich P. Effect of sensory exposure on liking for fat- or sugar reduced biscuits. *Appetite*. 2015;95:317-323.
14. Khimsuksri S, Tangkabutra S, Tapananont T, Sangaroon S, Rattanathongkom A, Paphangkorakit J. Effect of stepwise sugar reduction on the satisfaction of sucrose-sweetened drink. *J Med Assoc Thai*. 2020;103(1):32-35.
15. Ebbeling CB, Feldman HA, Steltz SK, Quinn NL, Robinson LM, Ludwig DS. Effects of sugar-sweetened, artificially sweetened, and unsweetened beverages on cardiometabolic risk factors, body composition, and sweet taste preference: a randomized controlled trial. *J Am Heart Assoc*. 2020;9(15):e015668.