

EDULCORANTES BAJOS EN O SIN CALORÍAS PARA LA REDUCCIÓN DE AZÚCARES Y CALORÍAS

LOS EDULCORANTES BAJOS EN O SIN CALORÍAS...



son ingredientes alimentarios como acesulfamo-K, aspartamo, ciclamato, sacarina, sucralosa o glucósidos de esteviol



se utilizan en los alimentos y bebidas en vez de azúcar para aportar sabor dulce con menos calorías o sin calorías



suponen una herramienta útil para la reducción de azúcares y la reformulación de alimentos

LOS EDULCORANTES BAJOS EN O SIN CALORÍAS:

- PROPORCIONAN UNA FORMA SENCILLA DE REDUCIR LA CANTIDAD DE CALORÍAS Y AZÚCARES DE NUESTRA ALIMENTACIÓN, CUANDO FORMAN PARTE DE UNA DIETA Y UN ESTILO DE VIDA SALUDABLES
- AYUDAN A CUMPLIR LAS RECOMENDACIONES DE SALUD PÚBLICA RESPECTO A REDUCIR EL CONSUMO EXCESIVO DE AZÚCARES, SIN QUE ELLO AFECTE AL PLACER DE ALIMENTOS Y BEBIDAS DE SABOR DULCE.

¿CÓMO PODEMOS REDUCIR NUESTRA INGESTA CALÓRICA CON AYUDA DE LOS EDULCORANTES BAJOS EN O SIN CALORÍAS?

Intercambios inteligentes en la práctica:



Sustituyendo un refresco edulcorado con azúcar por su versión edulcorada baja en calorías 'light/ligero/zero', podemos reducir nuestra ingesta calórica hasta en unas 100 calorías por vaso.



En nuestras bebidas calientes (te, café, chocolate), podemos cambiar el azúcar por un edulcorante de mesa. Por cada cucharadita de azúcar que reduzcamos, podemos ahorrarnos 16-20 calorías.



Para satisfacer nuestro deseo de algo dulce, podemos probar un postre de gelatina elaborado con edulcorantes bajos en o sin calorías en vez de azúcar. Esto reducirá nuestra ingesta energética en unas 70 calorías.



Para nuestro postre semanal, podemos elegir una bola de helado de vainilla con edulcorantes bajos en o sin calorías en vez de su versión con azúcar y ahorrarnos aproximadamente 50 calorías.

¿SON DE AYUDA LOS EDULCORANTES BAJOS EN O SIN CALORÍAS PARA EL CONTROL DEL PESO?

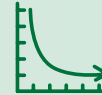
LOS EDULCORANTES BAJOS EN O SIN CALORÍAS PUEDEN AYUDARNOS A REDUCIR LA INGESTA TOTAL DE CALORÍAS (ENERGÍA) DIARIA, LO QUE PUEDE, A SU VEZ, AYUDARNOS A CONSEGUIR UNA PÉRDIDA DE PESO MODERADA, SI SE UTILIZAN COMO PARTE DE UNA DIETA DE CONTROL DE CALORÍAS Y UN ESTILO DE VIDA ACTIVO^{1,2,3}. SIN EMBARGO, NO SON UNA FÓRMULA MÁGICA, Y NO PUEDEN, POR SÍ MISMOS, HACERNOS PERDER PESO. EXPERTOS CIENTÍFICOS EXPLICAN QUE EL BENEFICIO DE UTILIZAR EDULCORANTES BAJOS EN O SIN CALORÍAS DEPENDERÁ DE LA CANTIDAD DE CALORÍAS Y AZÚCARES QUE SE SUSTITUYAN EN LA DIETA, ASÍ COMO DE LA CALIDAD GENERAL DE LA MISMA⁴.

¿QUÉ DEMUESTRA LA CIENCIA?

EN GENERAL, LOS DATOS DISPONIBLES INDICAN QUE EL USO DE EDULCORANTES BAJOS EN O SIN CALORÍAS EN VEZ DE AZÚCAR FAVORECE UNA **MEJOR INGESTA DE ENERGÍA Y MENOR PESO CORPORAL**², TANTO EN NIÑOS COMO EN ADULTOS.



DATOS PROCEDENTES DE ENSAYOS CONTROLADOS ALEATORIZADOS, LOS QUE APORTAN LAS PRUEBAS DE MAYOR CALIDAD A LA HORA DE EXAMINAR LOS EFECTOS POTENCIALMENTE CAUSALES DE LA INGESTA DE EDULCORANTES BAJOS EN O SIN CALORÍAS, INDICAN QUE SUSTITUIR LAS VERSIONES CALÓRICAS POR OPCIONES EDULCORADAS BAJAS EN O SIN CALORÍAS, DA COMO RESULTADO **PÉRDIDA DE PESO** Y PUEDE SER UNA HERRAMIENTA DIETÉTICA ÚTIL PARA **MEJORAR EL CUMPLIMIENTO DE PLANES DE PÉRDIDA O DE MANTENIMIENTO DE PESO**.³



LOS EDULCORANTES BAJOS EN O SIN CALORÍAS PUEDEN SER DE UTILIDAD EN ENFOQUES DIETÉTICOS PARA EVITAR Y PARA TRATAR LA **DIABETES Y LA OBESIDAD**. SU BENEFICIO DEPENDERÁ DE QUÉ SE SUSTITUYE POR ALIMENTOS Y BEBIDAS QUE CONTIENEN EDULCORANTES BAJOS EN O SIN CALORÍAS, ASÍ COMO DE LA CALIDAD GENERAL DE LA ALIMENTACIÓN Y EL APOORTE TOTAL DE ENERGÍA.⁴



Referencias:

1. Gibson S, Drownowski J, Hill A, Raben B, Tuorila H, Windstrom E. Consensus statement on benefits of low calorie sweeteners. Nutrition Bulletin 2014; 39(4): 386-389
2. Rogers PJ, Hogenkamp PS, de Graaf C, et al. 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. Int J Obes (Lond) 2016; 40: 381-94
3. Miller P, Perez V. Low-calorie sweeteners and body weight and composition: a meta-analysis of randomized controlled trials and prospective cohorts. Am J Clin Nutr. 2014 Sep; 100(3): 765-77
4. Ashwell M, Gibson S, Bellisle F. Expert consensus on low calorie sweeteners: facts, research gaps and suggested actions. Nutr Res Rev. 2020 Jan 13;1-10. doi: 10.1017/S0954422419000283