

Cambios inteligentes como parte de una alimentación equilibrada

El papel de los edulcorantes bajos en calorías



Los cambios inteligentes implican efectuar cambios pequeños y manejables en los hábitos diarios de comida y bebida, sustituyendo un alimento o bebida habitual por una opción con menos calorías.

Mediante la sustitución del azúcar por edulcorantes bajos en calorías, es posible reducir la densidad energética de alimentos y bebidas. Esto supone que las personas puedan seguir disfrutando del sabor dulce y, a la vez, reducir o controlar su ingesta calórica diaria y perder o mantener un peso saludable¹.

La investigación indica que la preferencia de la gente por el sabor dulce es algo con lo que nacemos². Sin embargo, esa propensión innata hacia el sabor dulce no significa tener que renunciar a los sabores de los que disfrutamos para poder mantener un peso saludable. En su lugar, si prestamos mayor atención al modo en que gestionamos nuestra preferencia por el sabor dulce mediante cambios inteligentes, podemos equilibrar mejor el número de calorías consumidas con el número de calorías quemadas.

Los edulcorantes bajos en calorías pueden ayudar a eliminar o reducir significativamente las calorías contenidas en determinados alimentos y bebidas. Ofrecen un método fácil de reducir calorías y, a la vez, mantener la palatabilidad de la dieta. Por ejemplo, una lata de 330 ml de refresco clásico contiene unas 140 calorías. Al cambiar a una versión light o baja en calorías, la misma cantidad de refresco contiene menos de 1 caloría.

Cuando se compra para la familia, la elección de opciones saludables puede ser sencilla mediante cambios inteligentes. Las etiquetas de los alimentos a menudo muestran la Cantidad Diaria Orientativa (CDO), que nos permite saber cuánto azúcar contiene el alimento en comparación con la cantidad total que los adultos deberían tomar en un día³. De modo que, cuando compre alimentos, compare las etiquetas y elija un artículo cuya etiqueta indique que contiene menos azúcar o incluso que no contiene azúcar.

Transformar completamente la alimentación puede ser abrumador. Pero, si decide efectuar pequeños cambios sencillos, la transición a una alimentación saludable será más manejable y sostenible a largo plazo⁴. Sencillos cambios en la alimentación ahorrarán calorías y ayudarán a controlar el peso.

Los cambios inteligentes pueden ayudarle a:



Limitar la ingesta de azúcar y, a la vez, mantener el sabor dulce en alimentos y bebidas



Reducir la cantidad total de calorías de la alimentación.



Perder o mantener el peso corporal de forma más eficaz



Gestionar los niveles de glucosa en sangre

Los cambios inteligentes pueden reducir la ingesta de azúcar, grasas y calorías de la alimentación cambiando alimentos y bebidas cotidianos por alternativas con menos grasa o sin azúcar.



Una lata de 330 ml de refresco clásico contiene unas 140 calorías pero, al cambiar a una versión light o baja en calorías, la misma cantidad de refresco contiene menos de 1 caloría.



Una ración de 100 g de mermelada de frambuesa contiene 80 calorías si se prepara con azúcar, o menos de 10 calorías si se prepara con edulcorantes bajos en calorías.



Disfrutar de una taza de café al día tiene sus beneficios para la salud, pero muchas bebidas con sabor a café contienen 200 o más calorías. Sustituir el azúcar por edulcorantes bajos en calorías puede ayudar a reducir la ingesta calórica.

Reducir la ingesta calórica es importante para conseguir perder peso. Por ello, animar a las personas a que efectúen sustituciones sencillas de productos edulcorados con azúcar por productos preparados con edulcorantes bajos en calorías puede ser un enfoque eficaz para el control del peso. En 2016, la revista International Journal of Obesity publicó una de las revisiones y meta-análisis sistemáticos más meticulosos sobre el consumo de edulcorantes bajos en calorías y la reducción de la ingesta de energía y del peso corporal⁵. Se encontró una considerable cantidad de evidencia científica a favor del consumo de edulcorantes bajos en calorías como ayuda para reducir la ingesta de energía relativa y el peso corporal.

Además, un trabajo de revisión de Raben y Richelsen⁶ concluye que los edulcorantes bajos en calorías pueden ser una herramienta útil para reducir la ingesta de energía y el peso corporal y, por tanto, el riesgo de diabetes y enfermedades cardiovasculares (ECV). Teniendo en cuenta el reto de las tasas en aumento de obesidad y diabetes, los cambios inteligentes por alimentos y bebidas con edulcorantes bajos en calorías pueden suponer una alternativa importante a los edulcorantes calóricos.

Cumplir la resolución de 'ser saludable' puede ser fácil y no tiene por qué implicar un gasto de dinero o de tiempo. Al poner en práctica algunos sencillos cambios inteligentes cada día, como utilizar edulcorantes bajos en calorías en alimentos y bebidas, podemos disfrutar del sabor dulce sin aumentar la ingesta total de calorías.

¡Las opciones con edulcorantes bajos en calorías pueden utilizarse como parte de una alimentación saludable y equilibrada, junto con el ejercicio regular, para ayudarle a reducir su recuento diario de calorías !



Estilo de vida activo



Alimentación saludable y equilibrada



Edulcorantes bajos en calorías

Referencias

1. Miller PE., & Perez V. Low-calorie sweeteners and body weight and composition: a meta-analysis of randomized controlled trials and prospective cohort studies. Am J Clin Nutr 2014; 100(3): 765-777
2. Bellisle F. Intense Sweeteners, Appetite for the Sweet Taste, and Relationship to Weight Management. Curr Obes Rep. 2015;4(1):106-10.
3. <https://www.nhs.uk/change4life-beta/campaigns/sugar-smart/lurking-sugar>
4. Hill JO. Can a small-changes approach help address the obesity epidemic? A report of the Joint Task Force of the American Society for Nutrition, Institute of Food Technologists, and International Food Information Council. Am J Clin Nutr 2009; 89: 477-84.
5. Rogers PJ, 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 Mar;40(3):381-94.
6. Raben A, Richelsen B. Artificial Sweeteners: A place in the field of functional foods? Focus on obesity and related metabolic disorders. Curr Opin Clin Nutr Metabol Care (2012) Nov;15(6):597-604.

Consulte a su médico o profesional sanitario para obtener más información sobre cambios inteligentes.

Visite nuestra página web www.sweeteners.org para obtener más información sobre los edulcorantes bajos en calorías.