



International
Sweeteners
Association

FICHA

Reducción de azúcares y edulcorantes bajos en calorías/sin calorías

En un momento en que los índices de obesidad y enfermedades no transmisibles relacionadas con la dieta suponen un reto mundial, los edulcorantes bajos en calorías/sin calorías pueden contribuir a un entorno alimentario más saludable. Los edulcorantes bajos en calorías/sin calorías en alimentos y bebidas son herramientas que ayudan a las personas a tomar menos azúcares libres y calorías con el objetivo de conseguir una dieta y un peso más saludables, si se consumen como parte de un estilo de vida activo y saludable, y en línea con las recomendaciones de salud pública en todo el mundo.

La Organización Mundial de la Salud recomendaba en 2015 reducir la ingesta de azúcares libres a menos del 10% de la ingesta total de energía de la dieta¹. De manera similar, a nivel nacional, Public Health England (PHE) recomendaba un objetivo inferior, de un 5% del total de calorías procedentes de azúcares libres, y pedía la reformulación de alimentos y bebidas para ayudar a que las personas consigan ese objetivo². Un informe de PHE reconoce a los edulcorantes bajos en calorías/sin calorías como ingredientes útiles y seguros que posibilitan reducir el contenido en azúcares libres y calorías de los productos reformulados³.

Datos procedentes de más de 5.500 personas a lo largo de cuatro años demostraron que los consumidores de bebidas con edulcorantes bajos en calorías/sin calorías seguían una dieta de mayor calidad, con

menos azúcares libres, y más cercana a la recomendación del Reino Unido de una menor ingesta de azúcares, que quienes consumían bebidas edulcoradas con azúcar⁴.

Ayuda para cumplir los objetivos de menos azúcares

Una amplia gama de alimentos y bebidas contienen edulcorantes bajos en calorías/sin calorías, que permiten disfrutar de un sabor sin calorías o bajo en calorías, como parte de una dieta equilibrada y variada⁵, contribuyendo de este modo a un entorno alimentario más saludable.

Como los edulcorantes bajos en calorías/sin calorías tienen un dulzor intenso, solo se necesitan cantidades diminutas para conseguir un sabor dulce. Su uso está controlado mediante la legislación

alimentaria, y su presencia está claramente etiquetada en los envases de los productos (véase la ficha 'Seguridad y regulación de edulcorantes bajos en calorías/sin calorías').

Algunos alimentos y bebidas contienen más de un edulcorante bajo en calorías/sin calorías para conseguir un perfil de sabor coherente con el producto cuando se reformula para reducir su contenido en azúcares libres y calorías^{6,7}. La cantidad de edulcorantes bajos en calorías/sin calorías utilizada en solitario o en combinaciones está en línea con la Ingesta Diaria Admisible (IDA) establecida para cada edulcorante bajo en calorías/sin calorías en concreto.

La IDA es la cantidad de un edulcorante bajo en calorías/sin calorías, o de otro ingrediente alimentario, que puede consumirse a diario a lo largo de toda la vida sin riesgo apreciable para la salud. Las IDA incorporan un factor de seguridad de 100 veces, para garantizar la seguridad de los diferentes grupos de población y la de la población más vulnerable, como niños y niñas y mujeres embarazadas (véase la ficha 'Seguridad y regulación de edulcorantes bajos en calorías/sin calorías').



Los edulcorantes bajos en calorías/ sin calorías también pueden suponer una ayuda importante en el control del peso, al ayudar a reducir la ingesta en exceso de azúcares y de las calorías totales.⁸

Intercambios que ahorran azúcar y calorías

Es posible conseguir importantes 'ahorros' de calorías y azúcares libres mediante la elección de opciones de alimentos y bebidas con edulcorantes bajos en calorías/sin calorías, y también añadiendo edulcorantes bajos en calorías/sin calorías en vez de azúcar a las bebidas calientes. Por ejemplo, una cucharadita de azúcar (4g) en el café o el té contiene 16 kcal, frente a las 0-1 kcal de la cantidad de un edulcorante de mesa necesaria para sustituir la cucharadita de azúcar.

| Producto | Productos edulcorados con azúcar | Productos edulcorados bajos en calorías/sin calorías |
|--|----------------------------------|--|
| Té helado (250ml) | 15g de azúcar 60kcal | 0-1g de azúcar 5kcal |
| Refresco tipo cola (250ml) | 25g de azúcar 100kcal | 0g de azúcar 1kcal |
| Yogur de frutas bajo en grasas (1%) (200g) | 25g de azúcar 160kcal | 15g de azúcar 110kcal |
| 1 cucharadita de ketchup (17g) | 4g de azúcar 16kcal | 1g de azúcar 7kcal |
| 1 bola grande de helado de vainilla no desnatado | 22g de azúcar 170kcal | 8g de azúcar 120kcal |

Tabla: Contenido en calorías y azúcares de productos edulcorados con azúcar versus productos comparables edulcorados bajos en calorías (como promedio o rango de valores). Fuente: Bases de datos de composición alimentaria de la USDA. Disponible en: <https://ndb.nal.usda.gov/ndb/>

Referencias

- 1 World Health Organization (WHO) Guideline: Sugars intake for adults and children. Geneva: World Health Organization; 2015. Available at: http://www.who.int/nutrition/publications/guidelines/sugars_intake/en/
- 2 Public Health England. Sugar Reduction: The Evidence for Action. 2015 Available at: https://www.gov.uk/government/uploads/system/uploads/attachment_data/file/470179/Sugar_reduction_The_evidence_for_action.pdf
- 3 Public Health England. Sugar Reduction: Achieving the 20%. 2017 Available at: https://www.gov.uk/government/uploads/system/uploads/attachment_data/file/604336/Sugar_reduction_achieving_the_20_.pdf
- 4 Patel L, Alicandron G, La Vecchia C. Low-calorie beverage consumption, diet quality and cardiometabolic risk factor in British adults. *Nutrients* 2018; 10: 1261..
- 5 Gibson S, Drewnowski J, Hill A, Raben B, Tuorila H, Windstrom E. Consensus statement on benefits of low calorie sweeteners. *Nutrition Bulletin* 2014; 39(4): 386-389.
- 6 Miele NA, Cabisidan EK, Galiñanes Plaza A, Masi P, Cavella S, di Monaco R. Carbohydrate sweetener reduction in beverages through the use of high potency sweeteners: Trends and new perspectives from a sensory point of view. *Trends in Food Science & Technology* 2017; 64: 87-93.
- 7 McCain HR, Kaliappan S, Drake MA. Invited review: Sugar reduction in dairy products. *J Dairy Science* 2018; 101: 1-22
- 8 Rogers PJ and Appleton KM. The effects of low-calorie sweeteners on energy intake and body weight: a systematic review and meta-analyses of sustained intervention studies. *Int J Obes* 2020. <https://doi.org/10.1038/s41366-020-00704-2>