



Una dulce conversación sobre el embarazo

¿En qué pueden ayudar los edulcorantes bajos en calorías/sin calorías?

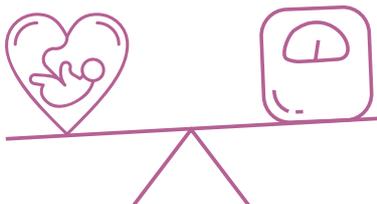
El embarazo es un período en que las mujeres necesitan prestar especial atención a las mayores exigencias del organismo, consciente de la nueva vida que crece en su interior. Comer bien es, para las mujeres, una de las mejores maneras de cuidar bien de sí mismas y del bebé no nacido¹. Mantenerse activas físicamente también es fundamental para un incremento de peso saludable durante el embarazo².

Comer bien en el embarazo

Una buena nutrición durante el embarazo implica lograr un equilibrio entre obtener suficientes nutrientes que favorezcan el crecimiento del feto y conseguir un aumento de peso saludable¹. En la práctica, se trata de seguir una dieta con una amplia variedad de alimentos saludables que aporten una ingesta adecuada de energía (calorías), proteínas, grasas saludables, cereales integrales y fibra, vitaminas y minerales, y que contenga pequeñas cantidades de grasas saturadas, sal y azúcar³.

Comer bien para asegurar que las mujeres satisfagan las necesidades energéticas del organismo durante el embarazo es fundamental, pero no hay necesidad de "comer por dos", como sugiere el dicho popular³. Para la mayoría de las mujeres, un aumento de aproximadamente 300 calorías en su dieta habitual durante el segundo y el tercer trimestre es suficiente para favorecer el crecimiento y desarrollo de su bebé sin correr el riesgo de ganar más peso que el recomendado¹.

Como parte de una dieta y un estilo de vida saludables, utilizar edulcorantes bajos en calorías/sin calorías en vez de azúcar puede ofrecer opciones alternativas de alimentos y bebidas que mantengan el sabor dulce y, a la vez, tengan menos o cero calorías.



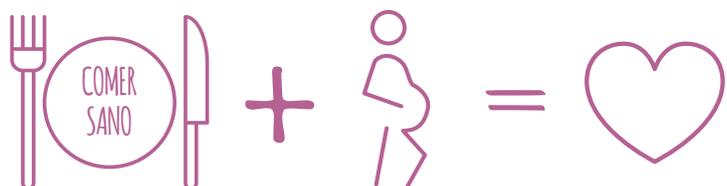
Una buena nutrición durante el embarazo implica lograr un equilibrio entre obtener suficientes nutrientes para favorecer el crecimiento del feto y conseguir un aumento de peso saludable¹.



Cómo controlar el peso corporal antes, durante y después del embarazo

Las mujeres embarazadas con obesidad tienen mayor riesgo de complicaciones relacionadas con el embarazo. La obesidad materna también puede afectar a la salud de su descendencia durante la infancia y, más adelante, durante la edad adulta⁴. Por eso, las recomendaciones animan a todas las mujeres en edad fértil a optimizar su peso corporal antes de quedarse embarazadas⁵.

Del mismo modo, asegurar un aumento de peso saludable durante el embarazo es importante para un bebé sano y para reducir el riesgo de complicaciones como diabetes gestacional, hipertensión, preeclampsia y parto prematuro⁶. Comer de manera saludable y mantenerse físicamente activas durante el embarazo puede ayudar a las mujeres a mantenerse sanas y evitar un peso gestacional excesivo y sus complicaciones asociadas⁷. Igualmente, existen estrategias adecuadas para perder peso con éxito tras el parto⁸.



Ingesta de edulcorantes bajos en calorías/sin calorías durante el embarazo

Las mujeres embarazadas con riesgo de aumentar excesivamente de peso, o con obesidad, deberían intentar controlar su ingesta calórica. Entre diversas estrategias dietéticas, los edulcorantes bajos en calorías/sin calorías pueden ayudar a sustituir las calorías del azúcar en la dieta y, de este modo, reducir la ingesta energética total, dado que no proporcionan, o prácticamente no proporcionan, calorías. Esto, a su vez, puede ayudar a controlar el peso corporal⁹.

El embarazo también puede estar asociado a antojos de alimentos dulces¹⁰. Sustituir el azúcar por edulcorantes bajos en calorías/sin calorías como parte de una dieta saludable puede ayudar a las mujeres embarazadas a seguir disfrutando, con moderación, de alimentos o bebidas de sabor dulce con menos calorías o sin contenido calórico. Esta sustitución probablemente ayudará a las mujeres embarazadas a sentirse menos privadas y más satisfechas con sus dietas.

Los edulcorantes bajos en calorías/sin calorías pueden, además, ser una herramienta útil para las mujeres con diabetes gestacional, que también pueden experimentar antojos con mayor frecuencia. Los edulcorantes bajos en calorías/sin calorías no afectan a los niveles de glucosa en sangre¹¹, y consumir alimentos que los contienen en vez de azúcar induce un menor aumento de la glucosa en sangre tras su consumo, en comparación con los alimentos que contienen azúcares¹².

Finalmente, el embarazo puede hacer que las mujeres sean más propensas a problemas de salud bucodental, lo que puede dar lugar a peores resultados de salud para la madre y su bebé¹³. Los edulcorantes bajos en calorías/sin calorías pueden contribuir a una buena salud bucodental cuando se utilizan en vez de azúcar. Como son ingredientes que no fermentan (lo que significa que no se descomponen por efecto de las bacterias orales), los edulcorantes bajos en calorías/sin calorías no contribuyen a la caries dental^{14,15}.



1 DE CADA 6
nacimientos (21 millones)
se ven afectados por
hiperglucemia durante el
embarazo.

Fuente: International Diabetes Federation (IDF), Diabetes Atlas 10th edition, 2021.

Referencias:

1. American College of Obstetricians and Gynecologists. Nutrition during pregnancy. Frequently Asked Questions. Published June 2020. Available at: <https://www.acog.org/womens-health/faqs/nutrition-during-pregnancy>
2. UK Chief Medical Officers' Physical Activity Guidelines. Published 7 September 2019 (Last updated 9 January 2020). Available at: <https://www.gov.uk/government/publications/physical-activity-guidelines-uk-chief-medical-officers-report>
3. NHS Have a healthy diet in pregnancy. Page last reviewed 14 February 2020. Available at: <https://www.nhs.uk/conditions/pregnancy-and-baby/healthy-pregnancy-diet/>
4. Godfrey KM, Reynolds RM, Prescott SL, et al. Influence of maternal obesity on the long-term health of offspring. *Lancet Diabetes Endocrinol.* 2017;5(1):53-64.
5. Denison FC, Aedla NR, Keag O, et al, on behalf of the Royal College of Obstetricians and Gynaecologists. Care of Women with Obesity in Pregnancy. Green-top Guideline No. 72. *BJOG* 2018
6. Muktabant B, Lawrie TA, Lumbiganon P, Laopaiboon M. Diet or exercise, or both, for preventing excessive weight gain in pregnancy. *Cochrane Database of Systematic Reviews* 2015, Issue 6. Art. No.: CD007145.
7. WHO recommendations on antenatal care for a positive pregnancy experience. World Health Organization 2016. Available at: <https://www.who.int/publications/i/item/9789241549912>
8. Dalrymple KV, Flynn AC, Relph SA, O'Keefe M, Poston L. Lifestyle Interventions in Overweight and Obese Pregnant or Postpartum Women for Postpartum Weight Management: A Systematic Review of the Literature. *Nutrients.* 2018;10(11):1704.
9. Rogers PJ and Appleton KM. The effects of low-calorie sweeteners on energy intake and body weight: a systematic review and meta-analysis of sustained intervention studies. *Int J Obes* 2021;45(3):464-478.
10. Tepper BJ, Seldner AC. Sweet taste and intake of sweet foods in normal pregnancy and pregnancy complicated by gestational diabetes mellitus. *Am J Clin Nutr* 1999;70(2):277-84
11. Greyling A, Appleton KM, Raben A, Mela DJ. Acute glycaemic and insulinemic effects of low-energy sweeteners: a systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *Am J Clin Nutr* 2020;112(4):1002-1014
12. EFSA NDA (EFSA Panel on Dietetic Products Nutrition and Allergies). Scientific opinion on the substantiation of health claims related to intense sweeteners and contribution to the maintenance or achievement of a normal body weight (ID 1136, 1444, 4299), reduction of post-prandial glycaemic responses (ID 4298), maintenance of normal blood glucose concentrations (ID 1221, 4298), and maintenance of tooth mineralisation by decreasing tooth demineralisation (ID 1134, 1167, 1283) pursuant to Article 13(1) of Regulation (EC) No 1924/2006. *EFSA Journal* 9: 2229
13. Center for Disease Control and Prevention (CDC), US. Division of Oral Health, National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion. Pregnancy and Oral health. Page last reviewed 19 February 2019. Available at: <https://www.cdc.gov/oralhealth/publications/features/pregnancy-and-oral-health.html>
14. FDI World Dental Federation Policy Statement: Sugar substitutes and their role in caries prevention. Adopted by the FDI General Assembly, 26 September 2008, Stockholm, Sweden. Available online: <https://www.fdiworlddental.org/sugar-substitutes-and-their-role-caries-prevention>
15. Ashwell MA, Gibson S, Bellisle F, et al. Expert consensus on low calorie sweeteners: facts, research gaps and suggested actions. *Nutr Res Rev.* 2020;33(1):145-154.
16. Serra-Majem L, Raposo A, Aranceta-Bartrina J, et al. Ibero-American Consensus on Low- and No-Calorie Sweeteners: Safety, nutritional aspects and benefits in food and beverages. *Nutrients* 2018;10:818

Habla con tu médico o profesional sanitario para obtener más información sobre la nutrición óptima durante el embarazo y la lactancia. Visita nuestra página web www.sweeteners.org para obtener más información sobre los edulcorantes bajos en calorías/sin calorías.



Los edulcorantes bajos en calorías/sin calorías como el acesulfamo potásico, el aspartamo, el ciclamato, la sucralosa, la sacarina, y los glucósidos de esteviol (estevia), son ingredientes alimentarios con sabor dulce y sin, o prácticamente sin, calorías.



Los edulcorantes bajos en calorías/sin calorías se utilizan en alimentos y bebidas, así como en forma de edulcorantes de mesa, en vez de azúcar, para aportar el dulzor deseado con menos o con cero calorías.



Se encuentran entre los ingredientes más exhaustivamente estudiados del mundo, y su seguridad ha sido evaluada y confirmada para todos los grupos de población, incluidas mujeres embarazadas y lactantes, por autoridades europeas e internacionales, como la Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria (EFSA) y el Comité Mixto de Expertos en Aditivos Alimentarios (JECFA) de la Organización de Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura y la Organización Mundial de la Salud^{15,16}.