



# Intercambios inteligentes como parte de una dieta saludable

## La función de los edulcorantes bajos en calorías/sin calorías

### ASPECTOS DESTACADOS

Los intercambios inteligentes implican cambios pequeños y manejables en los hábitos cotidianos de comidas y bebidas, sustituyendo la opción regular del alimento o bebida por una opción más baja en calorías y más saludable en general.

Al usar edulcorantes bajos en calorías/sin calorías en vez de azúcares, y cambiar una bebida o alimento endulzado con azúcar por su equivalente edulcorado bajo en calorías/sin calorías, las personas pueden reducir tanto los azúcares como la energía (calorías) de su dieta.



Los edulcorantes bajos en calorías/sin calorías se usan en productos alimenticios y bebidas en vez de azúcares para conferir el nivel deseado de sabor dulce y, a la vez, aportar muy poca o ninguna energía al producto final<sup>1</sup>. Por tanto, al sustituir azúcares por edulcorantes bajos en calorías/sin calorías, es posible reducir la densidad energética en una amplia variedad de alimentos y, en especial, en bebidas<sup>2</sup>. Esto significa que la gente puede seguir disfrutando del sabor dulce y a la vez reducir o controlar su ingesta calórica diaria, lo que, a su vez, puede ayudar en el control del peso corporal<sup>3,4</sup>. Además, cambiar azúcares por edulcorantes bajos en calorías/sin calorías en productos alimenticios como el chicle sin azúcar también puede ofrecer beneficios para la salud bucodental<sup>5</sup>.

La investigación indica que la predilección de los seres humanos por el sabor dulce es algo con lo que nacemos<sup>6</sup>. No obstante, esta propensión innata hacia el sabor dulce no significa que las personas tengan que renunciar al sabor del que disfrutan para mantener un peso sano. Hacer cambios completos en la dieta, como eliminar de ella el sabor dulce puede ser abrumador. Al decidir hacer pequeños cambios con intercambios inteligentes que mantienen la palatabilidad de la dieta, como sustituir azúcares por edulcorantes bajos en calorías/sin calorías, la transición a una alimentación saludable puede resultar más manejable, agradable y sostenible a largo plazo<sup>7</sup>.

### Los intercambios inteligentes con edulcorantes bajos en calorías/sin calorías pueden ayudar a las personas a:



Disminuir la ingesta en exceso de azúcares y, a la vez, mantener el sabor dulce en alimentos y bebidas



Reducir la cantidad total de azúcares y calorías de la dieta



Mantener un peso corporal óptimo



Gestionar de modo más eficiente los niveles de glucosa en sangre

## Intercambios inteligentes para ayudar a reducir azúcares

Al cambiar alimentos y bebidas cotidianos por alternativas con menos azúcar o sin azúcar, la gente puede mejorar la calidad general de la dieta<sup>8,9</sup>. Los intercambios inteligentes que conducen a la reducción de la ingesta de azúcares también pueden ayudar a niños y adultos a seguir una dieta más inocua para la dentadura<sup>5</sup>.

Existen multitud de intercambios de alimentos o bebidas que las personas pueden llevar a cabo para reducir el exceso de ingesta de azúcares y energía de la dieta. Por ejemplo, añadiendo edulcorantes de mesa en vez de azúcar de mesa a las bebidas, la gente puede "ahorrar" aproximadamente 4 g de azúcares y 16 kcal por cada cucharadita de azúcares añadidos. Del mismo modo, al pasarse a un refresco sin azúcar, que contiene menos de 1 kcal, la ingesta de energía puede reducirse hasta en unas 100 kcal por vaso (o 140 kcal por lata de 330 ml) en comparación con el producto regular endulzado con azúcar. La tabla siguiente ofrece más opciones de intercambios inteligentes.

Sustituya un producto dulce..			por un producto edulcorado bajo en o sin calorías		
Tipo de producto	Energía (kcal)	Azúcares (g)	Tipo de producto	Energía (kcal)	Azúcares (g)
 1 cucharadita (4 g) de azúcar vs edulcorante de mesa	16	4	Edulcorantes de sobremesa	1	0
 1 vaso (250 ml) de refresco tipo cola edulcorado con azúcar	100	25	1 vaso (250 ml) de refresco tipo cola diet/light/cero	<1	0
 1 vaso (250 ml) de refresco de té con azúcar	60	15	1 vaso (250 ml) de refresco de té con EBCSC	<5	0-1
 1 ración (200g) de yogur de frutas bajo en grasas (1%)	160	25	1 ración (200g) de yogur de frutas bajo en grasas con EBCSC	110	15
 1 cucharada grande (100 g) de helado de vainilla (leche entera)	170	22	1 cucharada grande (100 g) de helado de vainilla con EBCSC (leche entera)	120	8
 Una ración de gelatina de frambuesa con azúcar	80	20	Una ración de gelatina de frambuesa con EBCSC	10	2
 1 cucharada (20 g) de mermelada con azúcar	40-50	10-12	1 cucharada de mermelada con EBCSC	10-20	2-5
 1 cucharada (17 g) de ketchup con azúcar	16	4	1 cucharada de ketchup con EBCSC	7	1
 1 chicle con azúcar	10	2,5	1 chicle con EBCSC	<5	0
 1 caramelo con azúcar	25	4	1 caramelo con EBCSC	10	0

**Tabla: Contenido en calorías y azúcares de productos edulcorados con azúcar respecto a productos edulcorados comparables bajos en calorías/sin calorías (como promedio o rango de valores).**

Fuentes: U.S. Department of Agriculture, Agricultural Research Service. FoodData Central, 2019. [fdc.nal.usda.gov](https://fdc.nal.usda.gov).

### Referencias:

- 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
- Gibson S, Ashwell M, Arthur J, et al. What can the food and drink industry do to help achieve the 5% free sugars goal? *Perspect Public Health*. 2017;137(4):237-247
- Ashwell M, 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
- Rogers PJ, 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 (Lond)*. 2021;45(3):464-478
- FDI Policy Statement: Sugar substitutes and their role in caries prevention. Adopted by the FDI General Assembly, 26th September 2008, Stockholm, Sweden. Available at: <https://www.fdiworlddental.org/sugar-substitutes-and-their-role-caries-prevention> (Accessed 26 January 2024)
- Drewnowski A, Mennella JA, Johnson SL, Bellisle F. Sweetness and Food Preference. *J. Nutr*. 2012;142:1142S-1148S
- Peters JC, Beck J. Low-calorie sweetener (LCS) use and energy balance. *Physiol Behav*. 2016;164(Pt B):524-528
- Patel L, Alicandron G, La Vecchia C. Low-calorie beverage consumption, diet quality and cardiometabolic risk factor in British adults. *Nutrients*. 2018;10:1261
- Barraj LM, Bi X, Murphy MM, Scrafford CG, Tran NL. Comparisons of Nutrient Intakes and Diet Quality among Water-Based Beverage Consumers. *Nutrients*. 2019;11(2):314

Habla con tu médico o tu nutricionista para obtener más información sobre los intercambios inteligentes.

Visita nuestra web [www.sweeteners.org](http://www.sweeteners.org) para obtener más información sobre los edulcorantes bajos en calorías/sin calorías.