

EDULCORANTES BAJOS/SIN CALORÍAS EN LA DIABETES

LOS EDULCORANTES BAJOS/ SIN CALORÍAS SON...



ingredientes de sabor dulce



que se añaden a alimentos,
bebidas y edulcorantes de mesa
para sustituir el azúcar



con menos o sin calorías (y sin
azúcares).

“EL CONSUMO DE ALIMENTOS O BEBIDAS QUE CONTIENEN EDULCORANTES BAJOS/SIN CALORÍAS EN LUGAR DE AZÚCAR PROVOCA UN AUMENTO MENOR DE LA GLUCOSA EN SANGRE DESPUÉS DE SU CONSUMO EN COMPARACIÓN CON ALIMENTOS O BEBIDAS QUE CONTIENEN AZÚCAR.” (AUTORIDAD EUROPEA DE SEGURIDAD ALIMENTARIA – EFSA)

LOS EDULCORANTES BAJOS/SIN CALORÍAS SON VALORADOS POR LAS PERSONAS CON DIABETES PORQUE...



A diferencia de los
azúcares y otros
carbohidratos, los
edulcorantes bajos/sin
calorías no afectan los
niveles de glucosa ni de
insulina en la sangre^{2,3}.

Los edulcorantes bajos/
sin calorías pueden
desempeñar un papel
en el apoyo a las
estrategias de control
del peso y manejo de
la diabetes cuando se
utilizan como parte de un
patrón de alimentación
saludable y equilibrado⁴.



La disponibilidad de una
variedad de edulcorantes
bajos/sin calorías ha
hecho posible una gama
más amplia de productos
reducidos en azúcar,
ofreciendo más opciones
para las personas que
viven con diabetes⁵.



LAS ORGANIZACIONES INTERNACIONALES RELACIONADAS CON LA DIABETES RECONOCEN QUE...

“LA INGESTA DE AZÚCARES LIBRES O AÑADIDOS DEBE SER INFERIOR AL 10% DE LA INGESTA ENERGÉTICA TOTAL. LOS EDULCORANTES NO NUTRITIVOS (NNS) PUEDEN UTILIZARSE PARA SUSTITUIR LOS AZÚCARES EN ALIMENTOS Y BEBIDAS⁶.” (RECOMENDACIONES EUROPEAS PARA EL MANEJO DIETÉTICO DE LA DIABETES – GRUPO DE ESTUDIO SOBRE DIABETES Y NUTRICIÓN DE LA ASOCIACIÓN EUROPEA PARA EL ESTUDIO DE LA DIABETES, DNSG-EASD, 2023)

“ACONSEJAR A LAS PERSONAS CON DIABETES O EN RIESGO DE DESARROLLARLA QUE LOS EDULCORANTES NO NUTRITIVOS PUEDEN USARSE EN LUGAR DE PRODUCTOS AZUCARADOS, SI SE CONSUMEN CON MODERACIÓN Y POR UN PERIODO CORTO, PARA REDUCIR LA INGESTA TOTAL DE CALORÍAS Y CARBOHIDRATOS⁷.” (ASOCIACIÓN AMERICANA DE LA DIABETES – ADA, 2025)

“SI LOS EDULCORANTES CALÓRICOS SE SUSTITUYEN POR EDULCORANTES BAJOS/SIN CALORÍAS DE MANERA INTENCIONADA Y DENTRO DE UN PLAN DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE, PUEDEN AYUDAR A LOS CONSUMIDORES A LIMITAR EL CONSUMO DE CARBOHIDRATOS Y ENERGÍA, Y CONTRIBUIR A UNA MODESTA PÉRDIDA DE PESO Y AL CONTROL DE LA GLUCOSA⁸.” (ASOCIACIÓN LATINOAMERICANA DE DIABETES – ALAD, 2018)

“LOS EDULCORANTES BAJOS/SIN CALORÍAS PUEDEN DESEMPEÑAR UN PAPEL EN EL APOYO A LAS ESTRATEGIAS DE CONTROL DEL PESO Y MANEJO DE LA DIABETES, PERO NO SON UNA SOLUCIÓN POR SÍ MISMOS. UN PATRÓN DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE Y EQUILIBRADO, BAJO EN AZÚCARES, GRASAS SATURADAS Y SAL, Y RICO EN FIBRA, SIGUE SIENDO FUNDAMENTAL⁴.” (DECLARACIÓN CONJUNTA DE LA ASOCIACIÓN BRITÁNICA DE DIETÉTICA – BDA, LA FUNDACIÓN BRITÁNICA DE NUTRICIÓN – BNF Y DIABETES UK SOBRE EL USO DE LOS LNCS, 2025)

Kcal



Kcal



CUANDO LOS EDULCORANTES BAJOS/SIN CALORÍAS SE CONSUMEN EN LUGAR DE AZÚCARES Y COMO PARTE DE UNA DIETA SALUDABLE EN GENERAL, PUEDEN SER UNA ESTRATEGIA ÚTIL Y SENCILLA PARA AYUDAR A REDUCIR LA INGESTA DE CALORÍAS Y CARBOHIDRATOS Y, POR LO TANTO, CONTRIBUIR AL CONTROL DEL PESO Y LA DIABETES.

Referencias:

1. EFSA Panel on Dietetic Products, Nutrition, and Allergies (NDA); Scientific Opinion on the substantiation of health claims related to intense sweeteners. EFSA Journal. 2011;9(6):2229. [26 pp.]. Available at: <https://efsa.onlinelibrary.wiley.com/doi/epdf/10.2903/j.efsa.2011.2229>
2. Greyling A, Appleton KM, Raben A, Mela DJ. Acute glycemic 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
3. Zhang R, Noronha JC, Khan TA, et al. The Effect of Non-Nutritive Sweetened Beverages on Postprandial Glycemic and Endocrine Responses: A Systematic Review and Network Meta-Analysis. Nutrients. 2023;15(4):1050
4. BDA, BNF, Diabetes UK. Joint Position Statement on the use of low- or no- calorie sweeteners (LNCS). (Updated October 2025). Available at: <https://www.diabetes.org.uk/about-us/about-the-charity/our-strategy/position-statements/use-of-low-or-no-calorie-sweeteners> (Accessed 31 October 2025)
5. Gibson S, Ashwell M, Arthur J, Bagley L, Lennox A, Rogers PJ, Stanner S. What can the food and drink industry do to help achieve the 5% free sugars goal? Perspect Public Health. 2017;137(4):237-247
6. Diabetes and Nutrition Study Group (DNSG) of the European Association for the Study of Diabetes (EASD). Evidence-based European recommendations for the dietary management of diabetes. Diabetologia. 2023;66(6):965-985
7. American Diabetes Association (ADA) Professional Practice Committee. 5. Facilitating Positive Health Behaviors and Well-being to Improve Health Outcomes: Standards of Care in Diabetes-2025. Diabetes Care. 2025;48(Supplement_1):S86-S127.
8. Laviada-Molina H, Escobar-Duque ID, Pereyra E, et al. Consenso de la Asociación Latinoamericana de Diabetes sobre uso de edulcorantes no calóricos en personas con diabetes [Consensus of the Latin-American Association of Diabetes on low calorie sweeteners in persons with diabetes]. Rev ALAD. 2018;8:52-74