



FICHA INFORMATIVA

Seguridad y regulación de los edulcorantes bajos en calorías/sin calorías

Durante los últimos años, ha crecido la demanda de alimentos sabrosos, saludables y prácticos, que sean bajos en azúcares. Como parte de una mayor conciencia de las ventajas de una alimentación saludable, los consumidores también desean garantías sobre la seguridad de los ingredientes alimentarios.

Tanto las normas alimentarias internacionales como las leyes y los reglamentos sobre alimentos de cada país, garantizan que los ingredientes de alimentos y bebidas sean seguros.

Todos los aditivos alimentarios deben pasar por una estricta evaluación de seguridad antes de aprobarse, y los edulcorantes bajos en calorías/sin calorías no son una excepción. De hecho, los edulcorantes bajos en calorías/sin calorías se encuentran entre los ingredientes más meticulosamente estudiados. Organismos reguladores de seguridad alimentaria de todo el mundo confirman su seguridad y permiten su uso.¹

En el ámbito internacional, los edulcorantes bajos en calorías/sin calorías han pasado por las evaluaciones de seguridad del Comité Mixto de Expertos en Aditivos Alimentarios (JECFA).² JEFCA fue creado por la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO) y por la Organización Mundial de la Salud (OMS) a mediados de la década de 1950. Es un comité independiente que proporciona asesoramiento científico a la Comisión del Codex Alimentarius y específicamente al Comité del Codex sobre Aditivos Alimentarios (CCFA).

Los Comités de la Comisión del Codex, incluido el CCFA, realizan la 'guía alimentaria' internacional conocida como Codex Alimentarius, un conjunto de normas alimentarias, directrices y códigos de buenas prácticas.

Consenso científico sobre seguridad

Al realizar la evaluación de seguridad de los edulcorantes, JEFCA, así como las autoridades regionales o nacionales de seguridad alimentaria, como la Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria (EFSA) y la Administración de Alimentos y Medicamentos de los Estados Unidos (FDA), establecen un Ingesta Diaria Admisibles (IDA) para cada edulcorante bajo en calorías/sin calorías.²⁻⁴

Una 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. Se basa en la cantidad máxima que puede suministrarse a animales de laboratorio a lo largo de toda su vida sin efectos dañinos observables, dividida por un factor de seguridad de 100.

El factor de seguridad de 100 veces tiene en cuenta las diferencias potenciales entre animales y seres humanos, así como entre diferentes grupos de población, para garantizar la seguridad de los más vulnerables, incluidos niños y niñas y mujeres embarazadas.

Los distintos edulcorantes bajos en calorías/sin calorías tienen IDA diferentes, porque las características y componentes de cada uno varían. Todas las IDA se miden en miligramos por kilo de peso y día, de modo que la cantidad de acesulfamo-K permitido en bebidas, por ejemplo, será diferente a la cantidad de aspartamo o ciclamato, o de otros edulcorantes bajos en calorías/sin calorías.

Los niveles seguros de uso en alimentos y bebidas se establecen para garantizar que los consumidores no alcancen los niveles de IDA. Las estimaciones de ingesta basadas en investigaciones internacionales y encuestas dietéticas en diferentes poblaciones y países muestran de manera consistente que el consumo global de todos los edulcorantes bajos en calorías/sin calorías aprobados está por debajo de sus respectivas IDAs tanto para adultos como para niños, incluso entre los grandes consumidores y las personas que viven con diabetes.⁵

Varias organizaciones de salud y nutrición a nivel mundial, incluidas la Asociación Británica de Dietética (BDA), la Fundación Británica de Nutrición y Diabetes de UK,⁶ la Asociación Americana de Diabetes (ADA),⁷ la Asociación Europea para el Estudio de la Diabetes,⁸ y la Asociación Latinoamericana de Diabetes⁹ reconocen que:

Los edulcorantes bajos en calorías/sin calorías son una forma segura de reemplazar los azúcares y ayudan a controlar el peso y afecciones como la diabetes cuando se utilizan en sustitución del azúcar y como parte de una dieta y un estilo de vida saludable.



La seguridad de los edulcorantes reafirmada en recientes evaluaciones

En Europa, se ha solicitado a los científicos de la EFSA que vuelvan a evaluar la seguridad de todos los aditivos alimentarios autorizados para su uso antes del 20 de enero del 2009.³ Este proceso incluyó la mayoría de los edulcorantes comunes bajos en calorías/sin calorías. **Las reevaluaciones del aspartame, taumantina, neohespiridina DC, sacarina, acesulfamo k, neotame y sucralose ya se han complementado y la EFSA ha reafirmado su seguridad.** Los expertos de la EFSA también confirmaron que el consumo de estos edulcorantes permanece muy por debajo de sus respectivas IDAs. Estas reevaluaciones también consideran la literatura científica publicada, evaluando así áreas emergentes de investigación científica.

La seguridad del aspartame también fue reevaluada a nivel mundial por JECFA en 2023.¹⁰ JECFA realizó una evaluación integral del riesgo, incluida una revisión de las conclusiones de evaluación de peligros de la Agencia Internacional para la Investigación sobre el Cáncer (IARC), que clasificó al aspartame como “posiblemente carcinógeno para los humanos” basándose en evidencia limitada. **JECFA concluyó que la exposición dietética al aspartame no representa una preocupación para la salud y reafirmó su Ingesta Diaria Aceptable (IDA) de 40 mg/kg de peso corporal/día.**

Peligro vs Riesgo

Una evaluación de peligro identifica el potencial de una sustancia para causar daño, mientras que una evaluación de riesgo evalúa la probabilidad de que ocurra daño bajo condiciones reales de la exposición.



Referencias:

1. 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.
2. Food and Agriculture Organization of the United Nations. Joint FAO/WHO Expert Committee on Food Additives (JECFA). Accessed 26 February 2026. <https://www.fao.org/food/food-safety-quality/scientific-advice/jecfa/en/>
3. European Food Safety Authority (EFSA). Sweeteners. EFSA website. Updated 17 February 2026. Accessed 26 February 2026. <https://www.efsa.europa.eu/en/topics/topic/sweeteners>
4. Food and Drug Administration (FDA). Aspartame and other sweeteners in food. U.S. FDA website. Content current as of 27 February 2025. Accessed 26 February 2026. <https://www.fda.gov/food/food-additives-petitions/aspartame-and-other-sweeteners-food>
5. International Sweeteners Association (ISA). Chapter 2. Safety and regulation of low/no calorie sweeteners. In: *Low/no Calorie Sweeteners: Role and Benefits. A guide to the science of low/no calorie sweeteners.* 5th edition. June 2024. Accessed 26 February 2026. https://www.sweeteners.org/wp-content/uploads/2024/08/2024_isa_booklet_es.pdf
6. British Dietetic Association (BDA), British Nutrition Foundation (BNF), Diabetes UK. Joint position statement on the use of low or no calorie sweeteners (LNCS). October 2025. Accessed 26 February 2026. <https://www.diabetes.org.uk/about-us/about-the-charity/our-strategy/position-statements/use-of-low-or-no-calorie-sweeteners>
7. American Diabetes Association (ADA) Professional Practice Committee for Diabetes*. 5. Facilitating Positive Health Behaviors and Well-being to Improve Health Outcomes: Standards of Care in Diabetes-2026. *Diabetes Care.* 2026;49(Supplement 1):S89-S131.
8. 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
9. 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;8:152-74
10. International Agency for Research on Cancer (IARC) and Joint FAO/WHO Expert Committee on Food Additives (JECFA). Summary of findings of the evaluation of aspartame at the International Agency for Research on Cancer (IARC) Monographs Programme's 134th Meeting, 6–13 June 2023 and The JOINT FAO/WHO EXPERT COMMITTEE ON FOOD ADDITIVES (JECFA) 96th meeting, 27 June–6 July 2023. Accessed 26 February 2026. https://www.iarc.who.int/wp-content/uploads/2023/07/Summary_of_findings_Aspartame.pdf