International Sweeteners Association

Edulcorantes bajos en calorías/ sin calorías y el sabor duce

Aspectos destacados

Los seres humanos tienen una preferencia natural por el sabor dulce. La evidencia científica muestra que consumir alimentos dulces no hacen que las personas desarrollen una mayor preferencia por ellos, ni que aumenten sus antojos de dulzor, lo que contradice la llamada hipótesis del "gusto por lo dulce".

Los edulcorantes bajos en calorías/sin calorías pueden ayudar a las personas a reducir la ingesta de azúcar sin renunciar al sabor dulce.



Los seres humanos nacen con una preferencia innata por el sabor dulce. Desde la primera infancia, las señales dulzor de alimentos ricos en energía se asocian con sensaciones de placer y recompensa. Los recién nacidos muestran respuestas positivas a los estímulos dulces y rechazo a los sabores amargos, lo que refleja presiones evolutivas orientadas a favorecer la búsqueda de alimentos de alta densidad energética y evitar sustancias amargas potencialmente dañinas. Esta predisposición biológica desempeño en el pasado un papel fundamental para la supervivencia, al guiar a nuestros antepasados hacía fuentes nutritivas y densas en energía, como las frutas, en entornos donde la escasez de alimentos era frecuente. [1]

No obstante, en la actualidad, los entornos alimentarios modernos se caracterizan por una disponibilidad abundante y, con frecuencia, excesiva disponibilidad de energía y azúcares, así como su consumo excesivo, lo que se asocia con un mayor riesgo de obesidad y de enfermedades crónicas relacionadas. Como resultado, las autoridades de salud pública a nivel mundial enfatizan la importancia de reducir el consumo de azúcares añadidos como parte de un patrón alimentario más saludable.[2,3]

Organizaciones sanitarias de todo el mundo han recomendado reducir el consumo de azúcares libres al



5-10 %

de la ingesta calórica total.

La hipótesis del "gusto por lo dulce"

Al mismo tiempo, con frecuencia se recomienda reducir la exposición general al sabor dulce en la dieta, y no solo el consumo de azúcar. Una narrativa predominante en las políticas de nutrición sugiere que el consumo frecuente de los alimentos de sabor dulce incrementa la preferencia por este sabor, lo que suele denominarse la hipótesis del "gusto por lo dulce", la cual, a su vez, favorecería un mayor consumo de azúcar y el aumento de peso. Sin embargo, esta idea no está respaldada por la evidencia científica.[4]

Las revisiones de estudios clínicos humanos muestran **que no existe evidencia que apoye la idea que la exposición a alimentos de sabor dulce aumente el gusto por lo dulce**.[4,5] Cabe destacar que investigaciones clínicas recientes confirman que la exposición prolongada a dietas con bajo o alto nivel de dulzor no afecta el agrado, la preferencia ni el consumo de alimentos con sabor dulce.[6,7] A corto plazo, cuando las personas consumen alimentos o bebidas dulces, su deseo inmediato de seguir consumiendo sabores dulces suele disminuir, un fenómeno conocido como *"saciedad sensorial específica"*.[8] Estos hallazgos se observan tanto para los azúcares como para los edulcorantes bajos en calorías/sin calorías, y se aplica tanto en adultos como en niños.

Visita nuestra web **www.sweeteners.org** para obtener más información sobre los edulcorantes bajos en calorías /sin calorías.

El desafío de reducir el consumo de azúcar

Si bien la necesidad de limitar la ingesta de azúcar es ampliamente reconocida, la preferencia humana por el sabor dulce puede hacer que los cambios dietéticos abruptos orientados a reducir el consumo de azúcar sean difíciles de mantener a largo plazo. Muchas personas tienen dificultades para dejar de consumir alimentos de sabor dulce, lo que puede dar lugar a ciclos de restricción y recaída. En este contexto, los edulcorantes bajos en calorías/ sin calorías pueden desempeñar un papel útil. Estos ingredientes proporcionan sabor dulce, pero con una contribución calórica mínima o nula. Al sustituir los azúcares añadidos en alimentos y bebidas, permiten a las personas disfrutar del dulzor mientras reducen su ingesta total de energía.[9]

El papel de los edulcorantes bajos en calorías/ sin calorías

Los edulcorantes bajos en calorías/sin calorías pueden favorecer la adherencia a una alimentación saludable y baja en azúcares.[10] Eliminar o reducir drásticamente el sabor dulce de la dieta puede no ser una estrategia realista. En cambio, mantener cierto nivel de dulzor en la alimentación puede contribuir a que los patrones de alimentación saludable sean más sostenibles a largo plazo. En este sentido, los edulcorantes bajos en calorías/ sin calorías pueden actuar como una herramienta dietética práctica que ayuda a cerrar la brecha entre las recomendaciones nutricionales y el comportamiento real de las personas. Su uso puede facilitar mejoras graduales en la alimentación y ayudar a desarrollar una relación más equilibrada con el sabor dulce.

Ha existido un debate continuo sobre si el uso de edulcorantes bajos en calorías/ sin calorías podría perpetuar el denominado "gusto por lo dulce" o aumentar el deseo de consumir por alimentos dulces. Esta hipótesis plantea que la exposición al sabor dulce sin el aporte de calorías podría alterar la regulación del apetito o reforzar la preferencia por alimentos de sabor dulce. Sin embargo, la evidencia científica actual no respalda esta afirmación.[8,9]

Análisis detallado de la evidencia

Los ensayos clínicos aleatorizados controlados (ECAs) más recientes, realizados tanto en adultos como en niños, no respaldan la hipótesis sobre el "gusto por lo dulce".

El estudio Sweet Tooth, un amplio ECA de seis meses realizado en 180 adultos, mostró que l**as preferencias por el sabor dulce permanecieron estables independientemente de una exposición baja, habitual o alta a alimentos y bebidas dulces durante el periodo de estudio**.[6] Los participantes no experimentaron cambios en el grado por los sabores dulces ni en la intensidad percibida del dulzor, independientemente de la dieta asignada. Asimismo, las mediciones del comportamiento alimentario, la ingesta calórica, el peso corporal y la salud metabólica no mostraron diferencias entre los grupos. Al finalizar el estudio, los participantes regresaron de forma natural a sus niveles habituales de consumo de alimentos dulces.

Estudios recientes del Monell Chemical Senses Center han obtenido resultados similares. Los hallazgos de un ECA en adultos muestran que una dieta baja en azúcar no tuvo un efecto significativo sobre la intensidad percibida del dulzor ni sobre la concentración de sacarosa preferida.[7] Por su parte, un ECA realizado en niños demostró que una intervención de cuatro meses basada en refrigerios con menor contenido de azúcar, acompañada de educación para los cuidadores, redujo la ingesta de azúcares añadidos en preescolares, pero no modificó la concentración de sacarosa que más preferían.[11] Los niños continuaron prefiriendo los mismos niveles elevados de dulzor al final del estudio que al inicio, un hallazgo consistente con investigaciones previas.[12]

Edulcorantes bajos en calorías/ sin calorías y regulación del apetito

Numerosos ensayos clínicos aleatorizados y controlados muestran que los edulcorantes bajos o sin calorías no aumentan el apetito general ni conducen a una mayor ingesta de energía en comparación con el azúcar. De hecho, cuando se utilizan como sustitutos del azúcar, suelen asociarse con una reducción del consumo calórico, lo que puede contribuir al control del peso corporal a lo largo del tiempo.[9]



Referencias:

1. Mennella JA, Bobowski NK. The sweetness and bitterness of childhood: Insights from basic research on taste preferences. Physiol Behav. 2015 Dec 1;152(Pt B):502-7.
2. World Health Organization (WHO) Guideline: Sugars Intake for Adults and Children. Geneva: World Health Organization; 2015. At: https://www.who.int/publications/i/item/9789241549028
3. EFSA Panel on Nutrition, Novel Foods and Food Allergens (NDA). Tolerable upper intake level for dietary sugars. EFSA J. 2022 Feb 28;20(2):e07074.
4. Mela DJ, Risso D. Does sweetness exposure drive 'sweet tooth'? Br J Nutr. 2024 Jun 14;131(11):1934-1944.
5. Appleton KM, Tuorila H, Bertenshaw EJ, de Graaf C, Mela DJ. Sweet taste exposure and the subsequent acceptance and preference for sweet taste in the diet: systematic review of the published literature. Am J Clin Nutr. 2018 Mar 1;107(3):405-419.
6. Čad EM, Mars M, Pretorius L, et al. The Sweet Tooth Trial: A Parallel Randomized Controlled Trial Investigating the Effects of A 6-Month Low, Regular, or High Dietary Sweet Taste Exposure on Sweet Taste Liking, and Various Outcomes Related to Food Intake and Weight Status. Am J Clin Nutr. 2026 Jan;123(1):101073.
7. Wise P, Rawall R, Kramer M, et al. Reduced sugar diets do not affect perceived sweeteness or most liked sugar concentration in model foods and beverages. Presented at Pangborn 2025. Available at: https://monell.org/monell-center-researchers-present-latest-findings-at-international-meeting-on-consumer-sensory-science/
8. Rogers PJ. The role of low-calorie sweeteners in the prevention and management of overweight and obesity: evidence v. conjecture. Proc Nutr Soc. 2018 Aug;77(3):230-238.
9. Bellisle F. Low- or No-Energy Sweeteners and Body Weight Management: Dissecting a "Minor" Effect. Obes Rev. 2025 Sep;26(9):e13937.
10. Pang MD, Kjølbæk L, Bastings JJAJ, et al. Effect of sweeteners and sweetness enhancers on weight management and gut microbiota composition in individuals with overweight or obesity: the SWEET study. Nat Metab. 2025 Oct;7(10):2083-2098.
11. Mennella JA, Coffman DL, Merchan MT, Croce CM, Smethers AD, Fisher JO. Exposure to low-sweet snacks and caregiver nutritional and dental health education lowered children's added sugar intake: a randomized controlled trial. Am J Clin Nutr. 2026 Jul:124(1):101272.
12. Wise PM, Nattress L, Flammer LJ, Beauchamp GK. Reduced dietary intake of simple sugars alters perceived sweet taste intensity but not perceived pleasantness. Am J Clin Nutr. 2016 Jan;103(1):50-60.

Visita nuestra web **www.sweeteners.org** para obtener más información sobre los edulcorantes bajos en calorías /sin calorías.

© ISA, septiembre 2026