International Sweeteners Association



FICHA INFORMATIVA

# Sabor dulce, edulcorantes bajos en calorías/sin calorías, y la hipótesis del “gusto por lo dulce”

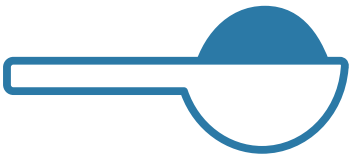
Los seres humanos nacen con una preferencia natural por el sabor dulce. Si bien limitar el consume excesivo de azúcar es importante para la salud, reducir la exposición al sabor dulce puede resultar difícil. Los edulcorantes bajos en calorías/sin calorías pueden ayudar a disminuir la ingesta de azúcar y calorías, al tiempo que satisfacen nuestro deseo de sabores dulces.

## ¿Por qué nos gusta el sabor dulce?

Los seres humanos tienen una preferencia innata por el sabor dulce desde el nacimiento. Los bebés nacen con una inclinación hacía los sabores dulces, probablemente porque la leche materna es dulce, y con un rechazo hacia el sabor amargo como mecanismo de protección frente a sustancias especialmente tóxicas. Este rasgo biológico evolucionó para ayudar a nuestros antepasados a identificar alimentos seguros y ricos en energía, como las frutas, en entornos donde los alimentos eran escasos.[1]

Sin embargo, hoy en día los eternos alimentarios son muy diferentes. Los azúcares están ampliamente disponibles y con frecuencia se consumen en exceso, lo que aumenta la ingesta de calorías y, junto con un estilo de vida sedentario, contribuye a un mayor riesgo de obesidad y otros problemas relacionados con el peso. Por esta razón, las organizaciones de salud de todo el mundo recomiendan reducir el consumo de azúcares añadidos o libres al menos del 5-10% de la ingesta energética total.[2]

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": ¿mito o realidad?

Una creencia común y una narrativa predominante en las políticas de nutrición es que consumir alimentos de sabor dulce aumentan nuestra preferencia por lo dulce, lo que conduce a una mayor ingesta de azúcar y calorías. Este concepto suele conocerse como la hipótesis del "gusto por lo dulce". **Sin embargo, la evidencia científica actual no respalda esta idea.**[3]

- Las revisiones de estudios en humanos no muestran ninguna relación entre la exposición al sabor dulce y un amento en la preferencia por lo dulce.[3,4]
- Los ensayos clínicos a largo plazo demuestran que las dietas con bajo o alto nivel de dulzor no modifican la preferencia de las personas por los sabores dulces.[5-7]
- A corto plazo, el consumo de alimentos dulces puede reducir el deseo inmediato de seguir consumiendo sabores dulces, un fenómeno conocido como *saciedad sensorial específica*.[4]

Estos hallazgos son consistentes tanto en estudios realizados en adultos como en niños, y se aplican tanto al azúcar como a los edulcorantes bajos en calorías/sin calorías.

## El desafío de reducir el consumo de azúcar

Si bien reducir la ingesta de azúcar es importante, mantener esta reducción puede resultar difícil. Muchas personas encuentran complicado renunciar a los alimentos de sabor dulce, lo que puede generar ciclos de restricción y sustitución.

Los edulcorantes bajos en calorías/sin calorías aportan sabor dulce con pocas o ninguna caloría. Pueden ayudar a reducir la ingesta de azúcares añadidos y disminuir la ingesta de calorías, lo que a su vez puede contribuir al control de peso.[8] Mantener cierto nivel de dulzor en la alimentación puede hacer que los patrones de alimentación saludables sean más realistas y sostenibles.

## Los edulcorantes bajos en calorías/sin calorías no afectan el apetitito

Existe un debate continuo sobre si lo edulcorantes bajos en calorías podrían aumentar el apetito, los antojos o reforzar la preferencia por los sabores dulces. Sin embargo, la evidencia científica actual no respalda estas preocupaciones.[8,9]

Los ensayos clínicos a largo plazo muestran que estos edulcorantes no aumentan el apetito ni la ingesta energética. De hecho, cuando se utilizan en lugar del azúcar, se asocia al con una reducción de la ingesta calórica, lo que contribuye al control de peso a largo tiempo.[10]

### El estudio SWEET TOOTH

El estudio Sweet Tooth, un amplio ensayo clínico aleatorizado y controlado de seis meses realizado en 180 adultos, demostró que **modificar la exposición dietética a alimentos de sabor dulce, ya sea reduciéndola o incrementándola, no afecta las preferencias por el sabor dulce, la percepción por el gusto, las elecciones alimentarias, la ingesta de energía ni el peso corporal**. Los participantes regresaron de forma natural a su nivel habitual de consumo de alimentos dulces después de la intervención, lo que sugiere que no se produjeron cambios conductuales duraderos.[5]

Otros ensayos a largo plazo, realizados tanto en adultos como en niños mostraron resultados similares: reducir el consumo de azúcar no disminuye la preferencia por los sabores dulces.[6,7] Incluso cuando la ingesta de azúcar se reduce durante varios meses, las personas tienden a mantener el mismo nivel de preferencia por el dulzor a largo plazo.



Los edulcorantes bajos en calorías/sin calorías pueden ser una herramienta práctica para ayudar a reducir el consumo de azúcar y calorías, sin aumentar la preferencia por los sabores dulces ni el apetito.

**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. Mela DJ, Risso D. Does sweetness exposure drive 'sweet tooth'? Br J Nutr. 2024 Jun 14;131(11):1934-1944.
4. 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.
5. 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.
6. Wise P, Rawall R, Kramer M, et al. Reduced sugar diets do not affect perceived sweetness 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/
7. 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.
8. Bellisle F. Low- or No-Energy Sweeteners and Body Weight Management: Dissecting a "Minor" Effect. Obes Rev. 2025 Sep;26(9):e13937.
9. 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.
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.


© ISA, Septiembre 2026