

Universidad Del Sureste

Campus Tapachula

Asignatura:

Toxicologia Alimentaria

Alumno:

Ozuna López Marvin Fernando

Cuatrimestre:

3°A

Carrera:

Licenciatura en Nutrición

LN:

Johana Guadalupe Leal Lopez



REPORTE

ACTIVIDAD:	NOMBRE:	FECHA:
Edulcorantes y sus Consecuencias	Ozuna Fernando	04-Julio-2025

¿QUE SON LOS EDULCORANTES?

Son aquellas sustancias, naturales como artificiales que se utilizan para darle sabor a ciertos productos (Jugos, sobre tipo zuko de frutas, lacteos) no solo a bebidas sino que tambien ciertos alimentos tambien se le agregan estas sustancias, esto como finalidad de un metodo de "sustituir" el azucar, no aporta calorias pero en su uso excesivo puede llegar a provocar ciertos sintomatologias y desarrollarse una patologia

QUE TIPO DE PERSONAS SE LE PUEDE DAR LOS EDULCORANTES

Es a un público general pero en pacientes con DM es mas recomendado, no hay azucar y no eleva la glucosa en sangre, en el caso de los edulcorantes NO caloricos se encuentra (sacarina, aspartamo, sucralosa, stevia), en el aspartamo la IdR es **40g x (kg)** y la sucralosa **4g x (kg)**

- personas con R. Insulina su IdR es baja el consumo, al haber una alteración su cerebro pediria mas "dulce" y eso empeoraria la resistencia
- en niños es mas recomendado el azúcar natural que tienen las frutas y verduras, obtienen diferentes nutrientes para su S.Inmune y crecimiento-desarrollo, en caso de darles edulcorantes su IdR es **4g x (kg)**

TIEMPO MAXIMO

1. **DM:** el uso prolongado es seguro dentro de dosis recomendadas PERO excederse de la cantidad puede depender de la sustancia
2. En **niños** se recomienda que <2 años NO consuman este tipo de sustancias y en niños mayores de >2 años el consumo es moderado y si padecen de fenilcetonuria lo recomendable que NO lo consuman su cuerpo no puede digerirlo facilmente
3. Si la ingesta de la sustancia publico en general, es de vital importancia porque dependiendo de la dosis es como se va dando los efectos en la microbiota, es decir se puede desarrollar Tolerancia a la glucosa (El cuerpo mantiene en equilibrio la glucosa en sangre en ingesta alimentos que eleve el Indice glucemico)
4. **TDAH,** Una ingesta puede agravar los sintomas TDAH y conductas
5. **Autismo,** Se EVITA los edulcorantes como aspartamo, sacarina puede llegar afectar la flora intestinal y dar paso a (disbiosis intestinal) tipo desequilibrio en las bacterias buenas

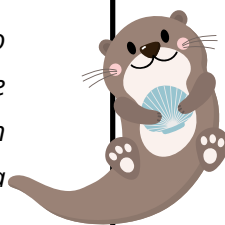
RESULTADOS

Algunos edulcorantes artificiales pueden afectar la microbiota intestinal, alterando el equilibrio de bacterias beneficiosas y potencialmente causando problemas digestivos

*(Hinchazón, dolor abdominal, diarrea, flatulencias y estreñimiento)
por ejemplo la sucralosa y la sacarina, han sido vinculados con cambios en la composición de la microbiota intestinal, incluyendo la reducción de bacterias beneficiosas*

LOS EDULCORANTES SON BUENOS O MALOS

DEPENDE, depende del uso y dosis que se le da a la persona o paciente, en este caso es como un sustituto del azúcar, no tiene calorías ni aumenta la glucosa en sangre, pero hay que tener en cuenta la dosis e ingesta, porque podemos llegar a desarrollar una intoxicación de esta sustancia o tolerancia



CONCLUSIÓN

Después de revisar distintos puntos de vista sobre los edulcorantes, llego a la conclusión de que no se pueden catalogar simplemente como buenos o malos. Sirven como una alternativa útil al azúcar, especialmente para personas con diabetes o que quieren controlar su peso, por ello siempre hay que tener en cuenta la dosis en la que se le da, conocer la patología ya que con esto podemos optar si le damos esta sustancia para su beneficio o en su caso eliminarlo en su dieta y también el daño que le podemos hacer a nuestra microbiota intestinal

LINKS

(La OMS Desaconseja el Uso de Edulcorantes Para Controlar el Peso, 2023)

(Biocodex Microbiota Institute, 2024)

Office of the Commissioner. (2023, 9 junio). Qué tan dulce es: todo sobre los edulcorantes. U.S. Food And Drug Administration. <https://www.fda.gov/consumers/articulos-para-el-consumidor-en-espanol/que-tan-dulce-es-todo-sobre-los-edulcorantes>