



ANÁLISIS

ALUMNO:
VICTOR ALFONSO ROBLES DIAZ

LICENCIATURA EN NUTRICION
3er CUATRIMESTRE MAYO – AGOSTO 2025

ASESOR:
JHOANA GUADALUPE LEAL LÓPEZ

MATERIA:
TOXICOLOGÍA DE LOS ALIMENTOS

FECHA:
JUEVES 03 DE JULIO DEL 2025

Análisis personal sobre los edulcorantes y su uso en salud y nutrición

¿Qué son los edulcorantes?

Los edulcorantes son sustancias que se usan para dar sabor dulce a los alimentos y bebidas, pero sin aportar muchas calorías, o incluso ninguna. Son una opción común para personas que buscan reducir el consumo de azúcar, como en casos de obesidad o diabetes. Hay tanto edulcorantes artificiales como naturales.

¿Cuáles son?

Los más comunes que se usan hoy en día son:

- Aspartame
- Sucralosa
- Sacarina
- Acesulfame-K
- Neotamo
- Estevia (natural)
- Polioles como xilitol o lactitol (estos sí tienen algo de calorías, pero menos que el azúcar).

Recomendaciones en obesidad y en niños

En personas con obesidad, los edulcorantes pueden ayudar a reducir el consumo de azúcar. Sin embargo, no son una solución mágica. Se recomienda usarlos como parte de un plan completo que incluya una dieta saludable y ejercicio.

En niños, pueden usarse si hay un plan de control de peso supervisado por profesionales. Aunque ayudan a disminuir calorías, también se ha dicho que podrían aumentar la preferencia por sabores muy dulces. Por eso, no se recomienda abusar de ellos ni usarlos como reemplazo de frutas u otros alimentos naturales.

También en mujeres embarazadas, se desaconseja el uso de sacarina y ciclamato por posibles riesgos para el feto.

¿Por cuánto tiempo se recomienda usarlos?

No hay un límite específico, pero en general se sugiere que su uso sea moderado y no permanente. Muchos estudios que evalúan los efectos solo duran unos meses, así que no se sabe bien qué pasa si se usan toda la vida. Lo mejor es verlos como algo temporal mientras se hacen cambios más duraderos en la alimentación.

Consecuencias en la microbiota intestinal

Algunos edulcorantes pueden afectar la microbiota intestinal, es decir, las bacterias buenas que viven en el intestino y ayudan a mantenernos sanos. Por ejemplo:

- Aspartame: puede cambiar algunas bacterias como Bifidobacterium, aunque no siempre es malo.
- Sucralosa y sacarina: en algunos estudios se ha visto que alteran la composición de la microbiota, pero no todos los resultados son iguales.
- Estevia y polioles: algunos estudios muestran que pueden tener efectos positivos y actuar como prebióticos, ayudando al crecimiento de bacterias buenas.

Pero, la mayoría de estos efectos se han visto más en estudios con animales. Aún faltan muchos estudios en humanos para saber bien qué pasa con la microbiota a largo plazo.

SEGÚN LA OMS

- Recomendación clave:** La OMS desaconseja el uso de edulcorantes no calóricos (artificiales o naturales) como estrategia para controlar el peso corporal o prevenir enfermedades no transmisibles (ENT) .
- Evidencia:** Revisiones sistemáticas indican que estos edulcorantes no proporcionan beneficios a largo plazo en reducción de grasa corporal, y pueden estar asociados con un ligero aumento en riesgo de diabetes tipo 2, enfermedades cardiovasculares y aumento de mortalidad en adultos.
- Recomendación dietética alternativa:**
 - Priorizar alimentos con azúcares naturales (ej. fruta) o alimentos/bebidas sin azúcar.
 - Reducir el gusto por lo dulce desde temprana edad.
 - Aplicabilidad: Válida para adultos y niños, excepto personas con diabetes

preexistente. Incluye edulcorantes comunes: acesulfamo-K, aspartamo, ciclamatos, sucralosa, estevia, etc.

- Nota de cautela: La recomendación es condicional, debido a posibles sesgos en estudios; su implementación puede variar según contexto poblacional ().

INSP – Escolares y adolescentes en México consumen más azúcar de la recomendada

- Prevalencias:** 67.1% de niños (5–11 años) y 64.7% de adolescentes (12–19 años) superan el límite del 10% de energía proveniente de azúcares añadidos.

- Datos de consumo:**

- El azúcar total representa ~95 g/día (20–24 % de la energía diaria).

- Los azúcares añadidos rondan los 50 g/día (~12 % de la energía).

- Fuentes principales:** Las bebidas endulzadas explican ~42 % de azúcar total y hasta 9–10 % solo de azúcares añadidos.

- Asociación con sobrepeso/obesidad:

- Prevalencia de sobrepeso/obesidad: 39 % en escolares, 42.6 % en adolescentes.

- En adolescentes de alto nivel socioeconómico, incrementos en azúcar añadido aumentan hasta un 59 % la probabilidad de presentar sobrepeso/obesidad.

- Comparativo poblacional:** Estos patrones reflejan una dieta escolar y adolescente muy similar a la “dieta occidental” ligada a ENT.

Conclusión

Los edulcorantes pueden ser útiles para reducir calorías, sobre todo en personas con obesidad o con necesidad de controlar el azúcar. Sin embargo, no deben usarse en exceso ni como solución definitiva. Es mejor combinarlos con una alimentación balanceada y hábitos saludables. También debemos que tener cuidado con su uso en niños y embarazadas. Sobre su efecto en la microbiota, todavía se está investigando, pero algunos podrían tener impacto, tanto bueno como malo, dependiendo del tipo.

BIBLIOGRAFIA

- Conz, A., Salmona, M., & Diomedes, L. (2023). Effect of Non-Nutritive Sweeteners on the Gut Microbiota. Universidad de Zaragoza.
<https://zaguan.unizar.es/record/154050>
- Ruiz-Ojeda, F. J., et al. (2024). Edulcorantes no calóricos en exceso de peso: una revisión. Revista Salud y Nutrición.
- Azad, M. B., et al. (2021). Artificial Sweeteners: A systematic review of metabolic effects in youth. International Journal of Pediatric Obesity.
- Acta Pediátrica de México. (2021). Edulcorantes no calóricos en la dieta del niño y adolescente.
<https://ojs.actapediatrica.org.mx/index.php/APM/article/view/629>
- Roca-Saavedra, P., et al. (2020). Impacto del uso de edulcorantes no calóricos en la salud. Revista Colombiana de Nutrición.
- Organización Mundial de la Salud (OMS). (2023). Directriz sobre edulcorantes sin azúcar. <https://www.who.int>