



Participantes:

Brandon Trinidad Sánchez

Universidad del sureste

3er. cuatrimestre

Nutrición

Docente:

LN. Jhoanna Guadalupe Leal López

Bitácora

¿Qué son los edulcorantes?

Los edulcorantes son sustancias que se utilizan para endulzar alimentos y bebidas, ofreciendo un sabor dulce con menos calorías en comparación con el azúcar común. Se clasifican en dos categorías principales: edulcorantes naturales y edulcorantes artificiales.

Tipos de Edulcorantes:

Edulcorantes naturales:

Stevia: Proviene de la planta Stevia rebaudiana.

Eritritol: Un alcohol de azúcar que se encuentra en algunas frutas.

Edulcorantes artificiales:

Aspartame: Comúnmente utilizado en refrescos y alimentos bajos en calorías.

Sucralosa: A menudo encontrado en productos horneados y bebidas.

Sacarina: Uno de los edulcorantes más antiguos, usado en varios alimentos y bebidas.

Recomendados en Obesidad y Niños:

Obesidad:

Los edulcorantes como la stevia y el eritritol son recomendados, ya que ofrecen dulzor sin calorías adicionales, ayudando a reducir la ingesta calórica total.

Niños:

Es preferible limitar el uso de edulcorantes artificiales en niños. La stevia es una opción más natural y segura, pero siempre se debe consultar a un pediatra antes de introducirlos en la dieta.

Duración Recomendada de Uso:

No hay un tiempo específico establecido para el uso de edulcorantes, pero se recomienda moderación. Para personas con obesidad o que buscan reducir su consumo de azúcar, pueden ser utilizados a largo plazo como parte de una dieta equilibrada, siempre bajo la supervisión de un profesional de la salud.

Consecuencias en la Microbiota Intestinal:

El consumo excesivo de edulcorantes puede tener efectos negativos en la microbiota intestinal. Algunos estudios sugieren que ciertos edulcorantes artificiales pueden alterar la composición microbiana del intestino,

potencialmente contribuyendo a problemas metabólicos y digestivos. Sin embargo, se necesitan más investigaciones para comprender completamente estos efectos.

Conclusión:

Los edulcorantes pueden ser herramientas útiles para reducir la ingesta calórica y ayudar en el manejo del peso, pero su uso debe ser moderado, especialmente en niños. Es importante considerar sus efectos potenciales sobre la microbiota intestinal y consultar con un profesional antes de hacer cambios significativos en la dieta.

Referencia bibliográfica:

Clinica Las Condes – Líder en Atención. (s. f.). <https://www.clinicalascondes.cl/CENTROS-Y-ESPECIALIDADES/Centros/Centro-de-Nutricion/Nutricion/Educolorantes>