

# Universidad del sureste

**Toxicología de los alimentos**

**Durán Ruiz Amelia Naomi**

**Tercer cuatrimestre**

**Licenciatura en nutrición**

**L.N. Johana Guadalupe Leal López**

**Tapachula Chiapas a 05 de julio del 2025**

---

## ¿QUÉ SON LOS EDULCORANTES?

Los edulcorantes son sustancias que se utilizan para dar sabor dulce a los alimentos y bebidas, pero que generalmente aportan pocas o ninguna caloría. Se usan como alternativa al azúcar común para reducir el consumo calórico o para personas que necesitan controlar sus niveles de glucosa, como los diabéticos.

## ¿QUE TIPO DE PERSONAS PUEDEN CONSUMIR EDULCORANTES?

Cualquier tipo de personas, pero en específico, este tipo: Personas con diabetes: porque no elevan significativamente los niveles de glucosa en sangre, ayudando a controlar la glucemia.

Personas que buscan perder peso o mantenerlo: al aportar pocas o ninguna caloría, ayudan a reducir la ingesta calórica total.

Personas con riesgo de caries dental y Personas que desean reducir el consumo de azúcar por razones de salud.

## USO DE LOS EDULCORANTES EN PERSONAS CON:

Niños: No obstante, el consumo de alimentos y de bebidas azucaradas y/o edulcoradas es elevado, reflejando o un aporte calórico importante, o un patrón de hábitos alimentarios inadecuados en los niños

Obesidad: las personas con obesidad pueden ser más sensibles a los edulcorantes artificiales que las personas en normopeso, y los cambios que ocurren a nivel celular, pueden predisponer a padecer complicaciones metabólicas como Diabetes tipo II o enfermedades inflamatorias. DM: puede ser una alternativa al azúcar para reducir la ingesta calórica y el impacto en los niveles de glucosa en sangre, pero si es excesivo puede desarrollar hipertensión, resistencia a la insulina: se sugiere un consumo moderado de edulcorantes, priorizando opciones como la stevia o el eritritol, que tienen un menor impacto en los niveles de glucosa en sangre.

## INTERACCIÓN CON LA MICROBIOTA INTESTINAL

Los edulcorantes pueden alterar la microbiota intestinal, lo que puede llevar a disbiosis y afectar la salud. Esto puede contribuir a problemas como resistencia a la insulina, obesidad y enfermedades inflamatorias.

Algunos edulcorantes, como el aspartamo y la sucralosa, pueden tener efectos negativos, mientras que la stevia puede tener efectos beneficiosos. Es importante utilizarlos con moderación y considerar sus posibles efectos en la salud.

#### SON RECOMENDABLES Y CUANTO TIEMPO SE RECOMIENDA.

es importante utilizarlos con moderación y bajo supervisión médica, No se recomienda su uso en niños y se debe tener precaución con el aspartamo y la sucralosa debido a sus posibles efectos negativos en la microbiota intestinal. La stevia puede ser una opción más segura, pero En general, se recomienda un uso moderado de 2-3 meses puede ser razonable, pero siempre con seguimiento médico.

#### INTERACCIÓN DE LOS EDULCOROLANTES CON LAS PERSONAS CON AUTISMO Y TDAH.

Las personas con autismo y TDH deben utilizar edulcorantes con precaución y bajo supervisión médica, ya que pueden ser más sensibles a los aditivos alimentarios y experimentar efectos en la conducta. Es importante utilizar edulcorantes de manera moderada y responsable, y considerar sus posibles efectos en la salud. El aspartamo y la sucralosa deben ser utilizados con precaución, mientras que la stevia puede ser una opción más segura, aunque se necesita más investigación.

#### CONCLUSIÓN

el uso de edulcorantes debe ser supervisado por un profesional de la salud y ajustado según las necesidades individuales de cada persona. Es importante considerar los posibles efectos negativos de los edulcorantes en la salud y utilizarlos con moderación.

#### BIBLIOGRAFIA:

Del-Ponte, B., Anselmi, L., Assunção, M. C. F., Tovo-Rodrigues, L., Munhoz, T. N., Matijasevich, A., Rohde, L. A., & Santos, I. S. (2018). Sugar consumption and attention-deficit/hyperactivity disorder (ADHD): A birth cohort study. *Journal Of Affective Disorders*, 243, 290-296. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2018.09.051>

ulcorantes artificiales: ¿Tienen algún efecto en la glucemia? (s. f.). Mayo Clinic. <https://www.mayoclinic.org/es/diseases-conditions/diabetes/expert-answers/artificial-sweeteners/faq-20058038>

Azúcar e hiperactividad: MedlinePlus enciclopedia médica. (s. f.). <https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/002426.htm>

dmin, & Admin. (2023, 24 julio). Edulcorantes: ¿buenos, malos o inocuos? - Gaceta UNAM. Gaceta UNAM. <https://www.gaceta.unam.mx/edulcorantes-buenos-malos-o-inocuos/>