



Image not found  
[https://enfamilia.aeped.es/sites/enfamilia.aeped.es/themes/enfamilia/images/enfamilia\\_log](https://enfamilia.aeped.es/sites/enfamilia.aeped.es/themes/enfamilia/images/enfamilia_log)



Image not found  
[https://enfamilia.aeped.es/sites/enfamilia.aeped.es/themes/enfamilia\\_log](https://enfamilia.aeped.es/sites/enfamilia.aeped.es/themes/enfamilia/images/enfamilia_log)

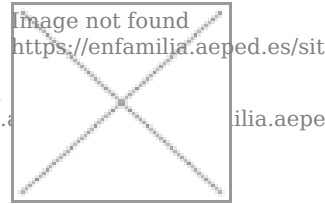


Image not found  
[https://enfamilia.aeped.es/sites/enfamilia.aeped.es/themes/enfamilia\\_log](https://enfamilia.aeped.es/sites/enfamilia.aeped.es/themes/enfamilia/images/enfamilia_log)



Image not found  
[https://enfamilia.aeped.es/sites/enfamilia.aeped.es/themes/enfamilia\\_log](https://enfamilia.aeped.es/sites/enfamilia.aeped.es/themes/enfamilia/images/enfamilia_log)

## Azúcares y edulcorantes

Los azúcares se encuentran de forma natural en muchos alimentos, como en los lácteos en forma de lactosa y en las frutas en forma de fructosa. Sin embargo, muchos alimentos y bebidas tienen azúcares agregados y edulcorantes que, a menudo, aportan calorías sin nutrientes.

El Comité de Nutrición de la Asociación Española de Pediatría acaba de publicar un artículo sobre el uso de azúcares y edulcorantes en la alimentación infantil y los aspectos relacionados con la salud.

La Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Organización Mundial de la Salud (FAO/OMS) aconsejan un consumo de azúcares simples inferior al 10% del valor calórico total de la dieta, tratando de que estos formen parte de una alimentación saludable en la que se limite el consumo de bebidas azucaradas. El consumo de azúcares, de un modo equilibrado y natural con los alimentos que lo contienen, tiene propiedades positivas para el organismo (desarrollo de las funciones cognitivas y de la actividad física). No obstante, el abuso de azúcares podría estar relacionado con la diabetes o la obesidad.

Un **edulcorante es un aditivo alimentario que confiere un sabor dulce y que, habitualmente, no aporta o proporciona muy poca energía**. En las últimas décadas ha aumentado su consumo para prevenir la caries y para cumplir las dietas en casos de obesidad o diabetes, por ejemplo.

Existen numerosos edulcorantes y en el documento original se puede consultar los que están aprobados para su uso en Europa y la normativa al respecto.

### Tipos de edulcorantes:

- Naturales: calóricos (azúcares, miel, jarabe de arce...) o acalóricos (estevia, taumatina...)
- Artificiales: calóricos (azúcares modificados, alcoholes del azúcar) o acalóricos (aspartamo, sacarina, ciclamato...)

La investigación científica, aunque escasa en humanos, muestra que los edulcorantes son seguros en la población general, incluyendo las mujeres embarazadas y los niños, aunque en estas poblaciones deben ser usados con moderación.

Los **edulcorantes artificiales** que están autorizados en Europa son los siguientes:

Acesulfamo-K (E950), aspartamo (E951), sal de aspartamo-acesulfamo (E962), ciclamato (E952), neohesperidinadhidrocalcona (E959), sacarina (E954), sucralosa (E955), taumatina (E957), neotamo (E-961), derivados de la estevia, los glucósidos de esteviol (E-960), sorbitol, xilitol, advantame(E-969).

Según la normativa europea (Directiva 89/398/CEE) **los edulcorantes artificiales están prohibidos en las fórmulas lácteas, cereales y comidas preparadas para niños pequeños**. Se puede añadir fructosa o sacarosa en cantidades limitadas. En edades posteriores, es saludable limitar la ingesta de alimentos como bebidas refrescantes, zumos de frutas o lácteos que estén azucarados o edulcorados.

### Conclusiones

- Es recomendable un consumo de azúcares simples inferior a un 10% del valor calórico de la dieta.
- Los edulcorantes, especialmente los «acalóricos», pueden ayudar en la prevención de enfermedades como

la obesidad y la diabetes, limitando el consumo de azúcares refinados, siempre dentro de una dieta equilibrada.

- No es aconsejable el empleo de edulcorantes en niños de 1 a 3 años.
- Todos los aditivos alimentarios aprobados en la Unión Europea se consideran seguros a las dosis y en las condiciones de empleo especificadas.
- Los edulcorantes artificiales solo deberían usarse en la infancia, como alternativa, cuando otras formas de prevención de la obesidad no sean suficientes, a excepción del uso del chicle sin azúcar para prevenir la caries o su uso en productos farmacéuticos.

Artículo publicado el 4-12-2015, revisado por última vez el 3-12-2017

**La información ofrecida en En Familia no debe usarse como sustituta de la relación con su pediatra, quien, en función de las circunstancias individuales de cada niño o adolescente, puede indicar recomendaciones diferentes a las generales aquí señaladas.**

---

Este texto, perteneciente a la [Asociación Española de Pediatría](#), está disponible bajo la [licencia Reconocimiento-NoComercial-CompartirIgual 3.0 España](#).

**Más referencias sobre el tema e información sobre los autores en:**

<https://enfamilia.aeped.es/vida-sana/azucars-edulcorantes>