



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 procesados y bebidas contienen azúcares añadidos y edulcorantes que, a menudo, aportan calorías sin nutrientes.

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, y preferiblemente por debajo del 5 %, 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 los contienen, tiene propiedades positivas para el organismo (desarrollo de las funciones cognitivas y de la actividad física). No obstante, el exceso de consumo de azúcares se relaciona directamente con la caries dental y 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 aprobados para su uso en seres humanos en Europa y que sigue una exigente normativa al respecto.

Existen distintos 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, y preferiblemente por debajo del 5 %
- 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 lactantes y 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 17-2-2020

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>