



American Heart Association®

Hard Hats with Heart™



## Charlas

sobre cajas de herramientas

## Endulzantes artificiales en el mundo real

### ¿Tienes un gusto por lo dulce? Esta es la verdad de los endulzantes artificiales o “endulzantes no nutritivos” (NNS, del inglés *Non-Nutritive Sweeteners*), como los llamamos

La AHA recomienda encarecidamente limitar los azúcares añadidos. El exceso de azúcar puede provocar un aumento de peso, y esos kilos adicionales pueden provocar una serie de problemas de salud. Además de la obesidad, puede aumentar los niveles de triglicéridos, un factor de riesgo en las cardiopatías. No solo se trata de alimentos y bebidas con un alto contenido de azúcares añadidos, generalmente con un alto contenido de calorías y un bajo valor nutricional, sino que también sustituyen a alimentos más nutritivos. Por ejemplo, tomar una bebida regular en lugar de leche descremada o baja en grasas. La American Heart Association etiqueta los endulzantes bajos en calorías, los endulzantes artificiales y los endulzantes no calóricos como endulzantes no nutritivos (NNS), ya que no ofrecen beneficios nutricionales como vitaminas y minerales. Pueden ser bajos en calorías o no tener calorías, según la marca.

### La Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA, del inglés *Food and Drug Administration*) ha otorgado la etiqueta “Generalmente reconocida como segura” (GRAS, del inglés *Generally Recognized as Safe*) a cinco NNS.

1. Aspartamo (NutraSweet® y Equal®)
2. Acesulfamo-K (Sweet One®)
3. Neotame
4. Sacarina (Sweet’N Low®)
5. Sucralosa (Splenda®)

*\* Stevia (Truvia® y PureVia®) no tiene una distinción GRAS, pero eso no significa que sea peligrosa (solo significa que aún no hay suficiente evidencia).*

Reemplazar los alimentos y las bebidas azucarados con opciones sin azúcar que contengan NNS puede ayudar a las personas con diabetes a controlar los niveles de glucosa en sangre. Por ejemplo, pasar de una bebida con muchas calorías a una bebida dietética es una forma de no aumentar los niveles de glucosa en la sangre y de satisfacer a alguien con gusto por lo dulce.

A medida que tomas decisiones saludables durante el día, elige alimentos y bebidas con alto contenido en nutrientes y de bajo contenido en grasas saturadas, grasas trans y azúcares añadidos. Ten en cuenta que el hecho de que un producto sea “sin azúcar”, no siempre significa que sea saludable.

#### Preguntas más frecuentes:

##### ¿Puedo usar endulzantes artificiales para ayudar a ahorrar calorías?

Sí, se pueden incluir alimentos y bebidas que contienen NNS en una dieta saludable, siempre y cuando no se le agreguen las calorías que se ahorran con alimentos que se utilizan como recompensa más adelante en el día; esto agrega calorías que hacen sobrepasar el límite diario.

#### Preguntas de debate:

- ¿En qué parte de tu vida ves fuentes de endulzantes artificiales?
- Si consumes artículos con endulzantes artificiales, ¿significa que se están reduciendo las calorías?