

Edulcorantes bajos en calorías

¿QUÉ SON?

Son compuestos muy dulces que se usan en lugar de edulcorantes calóricos como el azúcar, y que aportan muy pocas calorías o ninguna.



PRESENCIA EN ALIMENTOS Los productos alimenticios en los que se encuentran comúnmente incluyen:



- > chicles y productos de confitería sin azúcar.
- > refrescos bajos en calorías.
- > yogur sin azúcar añadido o light.



- > bebidas de yogur.
- > postres como jaleas sin azúcar.
- > batidos y barras de proteínas para deportistas.



¿SON SEGUROS?

Los edulcorantes están sujetos a una rigurosa evaluación de seguridad antes de permitir uso en alimentos o bebidas de la UE.



GRUPOS VULNERABLES



BEBÉS HASTA 3 AÑOS

No se permite el uso de edulcorantes en alimentos para niños/as de hasta 3 años.

MUJERES EMBARAZADAS Y NIÑOS/AS

Las revisiones científicas actuales han sugerido que los edulcorantes son seguros para los niños/as y las mujeres embarazadas, si se consumen dentro de la IDA.

PERSONAS CON FENILCETONURIA

No pueden metabolizar la fenilalanina, compuesto producido por el aspartamo al metabolizarse, por lo que deberán evitar alimentos y bebidas que contengan ese edulcorante.

Edulcorantes

Los **AUTORIZADOS** para su uso en la Unión Europea (UE) actualmente son:

INTENSOS O DE ALTA INTENSIDAD

Son mucho más dulces que el azúcar, y no aportan calorías al producto.

- Acesulfamo K,
- Aspartamo,
- Advantamo,
- Ciclamatos,
- Neohesperidina DC,
- Neotamo,
- Sacarina,
- Sal de Aspartamo-Acesulfamo,
- Glucósidos de esteviol,
- Sucralosa,
- Taumatina



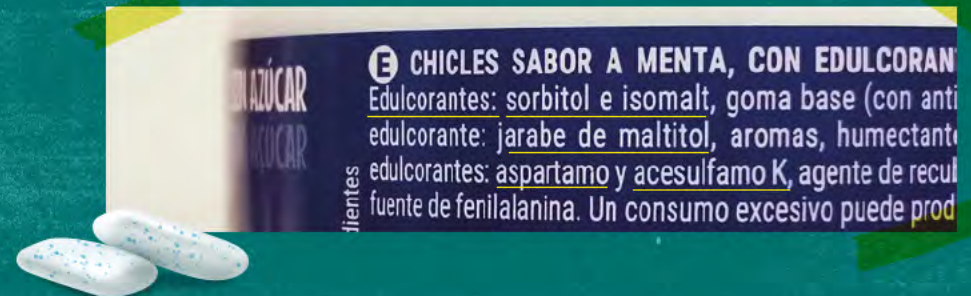
POLIALCOHOLES (O POLIOLES)

Aportan calorías (aunque menos que el azúcar) y endulzan bastante menos que los intensos.

- Eritritol,
- Isomaltosa,
- Lactitol,
- Maltitol,
- Manitol,
- Jarabe de poliglicitol,
- Sorbitol,
- Xilitol

ETIQUETADO

Se indican en la lista de ingredientes, identificando tanto su **función** (edulcorante) como la **sustancia específica utilizada**, ya sea con su número E o con su nombre, por ejemplo, E 951 o aspartamo.



Edulcorantes

REQUISITOS ADICIONALES DE ETIQUETADO



ASPARTAMO

Se debe incluir la indicación *'contiene una fuente de fenilalanina'* como advertencia para las personas con fenilcetonuria.



EDULCORANTES Y AZÚCARES

Cuando un alimento contenga edulcorantes añadidos, deberá llevar la mención *'con edulcorante/s'*, y si contiene azúcar y edulcorantes añadidos, *'con azúcar/es y edulcorante/s'*.



POLIOLES

Cuando el contenido de polioles supere el 10% de la composición total del producto, la etiqueta debe incluir la advertencia *'un consumo excesivo puede tener efectos laxantes'*.

DECLARACIONES DE PROPIEDADES SALUDABLES AUTORIZADAS

La EFSA ha concluido que existen evidencias científicas suficientes para respaldar las siguientes declaraciones de propiedades saludables para edulcorantes:



'El consumo de alimentos o bebidas que contengan edulcorantes en lugar de azúcar provoca un menor aumento de la glucosa en sangre después de su ingestión en comparación con los alimentos o bebidas que llevan azúcar.'



'El chicle sin azúcar ayuda a reducir la desmineralización dental. La desmineralización dental es un factor de riesgo en el desarrollo de la caries dental.'

