Nota del Comité de Nutrición de la AEP respecto al uso de edulcorantes

- [Gastroenterología y Nutrición](#) [1]

Publicado el 16-10-2014

Revisado por última vez 20-01-2020

Grupo/Comité:

[Área de nutrición](#) [2]

Es recomendable que los profesionales sanitarios adquieran los conocimientos adecuados para aconsejar o proceder a la elección de un determinado edulcorante con base en sus propiedades y registro de agencias sanitarias.

Aún no existe suficiente evidencia científica para clarificar los efectos metabólicos derivados del uso de los edulcorantes. Un consumo de hidratos de carbono simples (azúcares) inferior a un 10% del valor calórico de la dieta es correcto dentro de una dieta sana y equilibrada. Los edulcorantes, especialmente los "acalóricos", pueden ayudar a limitar el consumo de azúcares refinados en la dieta y son útiles en la prevención de enfermedades como la obesidad o la diabetes, asociándolos a una alimentación equilibrada.

Noticias recientes sobre el riesgo de la ingesta de edulcorantes en relación al desarrollo de intolerancia a la glucosa han de ser leídas con precaución, ya que están basadas en un único ensayo clínico realizado en un número muy escaso de sujetos, y con dosis muy elevadas de consumo.

© AEP Asociación Española de Pediatría · Aguirre 1, 1º izquierda · Bajo derecha · 28009 Madrid

URL fuente: <https://www.aeped.es/comite-nutricion-y-lactancia-materna/nutricion-infantil/noticias/nota-comite-nutricion-aep-respecto-al-uso>

Enlaces:

[1] <https://www.aeped.es/category/especialidades/gastroenterologia-y-nutricion>

[2] <https://www.aeped.es/comite-nutricion-y-lactancia-materna/nutricion-infantil>