# Seguridad de los edulcorantes no calóricos: ¡Se puede confiar en ellos!

Los edulcorantes no calóricos (ENC) se encuentran entre algunas de las sustancias más estudiadas por los científicos en todo el mundo y se ha llegado al consenso de que su consumo es seguro.

Para que sean aprobados, los ENC pasan por una extensa evaluación de seguridad, inicialmente por las principales autoridades de salud en el mundo:



Comité Mixto de Expertos en Aditivos Alimentarios de la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y de la Organización Mundial de la Salud (JECFA, FAO/OMS)

**Autoridad** Europea de Seguridad Alimentaria (EFSA)

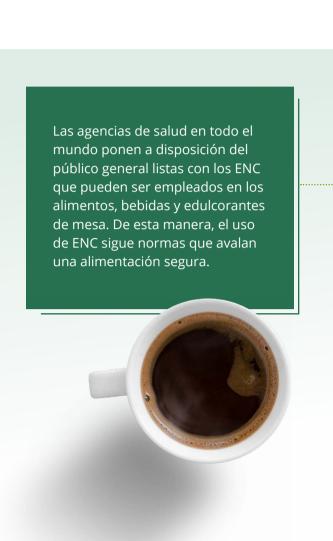
Food and Drug Administration de EE.UU. (FDA)

Agencias sanitarias de cada país

La evaluación de seguridad define una IDA (Ingesta Diaria Admisible) para cada edulcorante.

IDA (Ingesta Diaria Admisible): cantidad estimada por kg de peso corporal que una persona

De este modo, las IDAs se establecen en cantidades muy seguras para consumo humano (FAO, 2019).



### para consumo, en orden alfabético Ácido Manitol ciclohexilsulfámico Maltitol

**Edulcorantes no calóricos aprobados** 

- Advantame Alitame

Ciclamato de calcio

- Neotame
- Aspartame
- Rebaudiósido A Sacarina
- Ciclamato de sodio D-Tagatosa
- Sacarina de calcio Sacarina de potasio
- Glicósidos de esteviol de Stevia rebaudiana
- Sacarina de sodio Sorbitol

Sucralosa

■ Trehalosa

- Bertoni Isomalta Jarabe de Maltitol
- Taumatina Sal de aspartameacesulfame
- Jarabe de Poliglicitol Jarabe de Sorbitol
- Xilitol

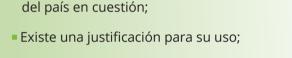
Lactitol

Fuente: https://www.fao.org/food/food-safety-quality/scientificadvice/jecfa/jecfa-additives/result/en/

Para aprobación de seguridad, es

## permitido si: Están autorizados por la agencia de salud

El consumo de ENC está



- No proporcionan información incorrecta, incompleta o falsa al consumidor.



**ENC** aprobados para

consumo

Ciclamato

### necesario demostrar que el edulcorante: No tiene efectos secundarios;

- No causa daños a la salud;
- No se acumula en el organismo y no forma sustancias peligrosas tras ser ingerido;
- No causa alergias.

Ingesta Diaria Admisible (IDA)

mg/ Kg de peso/ día

## ¿Existe una cantidad recomendada para consumo?

Admisible (IDA) se define con base en los niveles más seguros de uso, en los que no se observan efectos adversos (NOAEL - no observed adverse effect level), y así se definen las cantidades que podemos ingerir de manera muy segura (FAO 2019; Haighton et al. 2019; NCI 2009).

Tras los estudios para

evaluación de la seguridad

de los ENC, la Ingesta Diaria

#### Acesulfame-K 15 **Aspartame** 50

Estevia	4
Sacarina	15
Sucralosa	15
Neotame	0,3
Fuente: EFSA, 2012. Disponible en: https://www.efsa.europa.eu/en/efsajournal/pub/276	

¿Niños pueden consumir edulcorantes no calóricos?

### En general, el consumo de ENC está recomendado para: → Niños que padecen diabetes, → Recomendado por

#### profesionales de salud, obesidad u otras condiciones, como síndrome metabólico. con objetivos específicos.

ENTENDIENDO... Considerando que la IDA es determinada con base en el peso corporal (en kg), lo que una persona puede consumir en promedio, todos los días, a lo largo de la vida, de manera segura, es importante

considerar el peso corporal del individuo. Por esta razón, investigadores independientes y agencias

que actualmente no se excedan de los niveles considerados seguros (IDA).

de salud han estado estudiando los niveles de ingesta de ENC en niños, y la conclusión general es

## Los estudios de seguridad también se evalúan y aprueban para que mujeres embarazadas puedan usar los edulcorantes

las mujeres embarazadas

El consumo de ENC en

**SUCRALOSA** Son seguros para embarazadas y no



**SACARINA** 

Dropkin et al. 1985).

presentan riesgos para el bebé (Geuns, 2003; Killie et al. 2000;

Sturtevant, 1585;





abiad



Una colaboración de









REFERENCIAS: Dropkin RH, et al. Effects on mouse embryos of in utero exposure to saccharin: teratogenic and chromosomal effects. Arch Toxicol 1985;56(4):283-7/ EFSA PanelonFood Additives and Nutrient Sources added to Food (ANS); Scientific Opinion Draft Guidance for submission for food additive evaluations. EFSA Journal 2012; 10(7): 2760. [65 pp.]. Disponible en: https://www.efsa.europa.eu/en/efsajournal/pub/2760/ Food and Agriculture Organization (FAO). Codex Alimentarius. General standard for food additives. Last Revision 2019. Disponible en: https://www.fao.org/fao-who-codexalimentarius/ Joint FAO/WHO Expert Committee on Food Additives (JECFA). Combined Compendium of Food Additive Specifications. Disponible en: https://www.fao.org/food/food-safety-quality/scientific-advice/jecfa/jecfa-additives/result/en/ Geuns JM. Stevioside. Phytochemistry 2003;64(5):913-21/ Haighton, L., et al. Evaluation of aspartame cancer epidemiology studies based on quality appraisal criteria, Regulatory Toxicology and Pharmacology. 2019 Apr;103:352-362./ Kille JW, et al. Sucralose: assessment of teratogenic potential in the rat and the rabbit. Food Chem Toxicol 2000;38(Suppl 2):S43-52./ Martínez, X. et al. Intake of Non-Nutritive Sweeteners in Chilean Children after Enforcement