

# EDULCORANTES Y SUSTITUTOS DEL AZÚCAR

Los sustitutos del azúcar son sustancias que se utilizan en lugar de los endulzantes con azúcar (sacarosa) o alcoholes de azúcar. También se pueden denominar edulcorantes artificiales, edulcorantes no nutritivos (NNS, por sus siglas en inglés) y edulcorantes no calóricos.

## Funciones

Los sustitutos del azúcar pueden ser útiles para las personas que están tratando de adelgazar. Le suministran el dulzor a los alimentos y las bebidas sin aportarles calorías extras. La mayoría de estos casi no contienen calorías.

Usar sustitutos de azúcar en lugar de azúcar también puede ayudar a prevenir las caries dentales. También pueden ayudar a controlar el nivel de azúcar en la sangre en personas con diabetes.

### Fuentes alimenticias

Los sustitutos del azúcar pueden ser agregados a los alimentos al ingerirlos. La mayoría también pueden ser agregados al cocinar u hornear. La mayoría de los productos sin azúcar o bajos en calorías que usted compra en la tienda se hacen usando sustitutos de azúcar.

### Efectos secundarios

Las personas a menudo tienen preguntas sobre la seguridad y los efectos en la salud de los sustitutos del azúcar. Se han hecho muchos estudios con sustitutos de azúcar aprobados por la FDA y han mostrado ser seguros. Con base en estos estudios, la FDA declara que son seguros para el uso de la población en general.

<https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/007492.htm>