



Federación Mexicana
de Diabetes, A.C.

Edulcorantes no calóricos

Documento para personas que viven con diabetes

Recientemente la Federación Mexicana de Diabetes, A.C., realizó la revisión sobre la seguridad y los estudios que respaldan el consumo de Edulcorantes No Calóricos (ENC) tanto por población general, como por personas que viven con diabetes.

A continuación se enlistan las conclusiones principales derivadas de esta revisión, con el fin de orientar sobre el uso de ENC a las personas que viven con diabetes:

- Los ENC se han utilizado de forma segura durante más de un siglo y han sido sometidos a rigurosas pruebas de seguridad.
- Resultado de estas evaluaciones se considera que los ENC pueden ser consumidos por la población en general, incluyendo personas que viven con diabetes, e incluso durante etapas como la niñez, el embarazo y mujeres en periodo de lactancia.
- Dentro de las recomendaciones que se indican en el plan de alimentación para las personas que viven con diabetes tanto tipo 1 como tipo 2, se observa el reducir o evitar el consumo de azúcares simples, permitiéndose el uso de edulcorantes no calóricos.
- Los ENC son sustancias que en cantidades muy pequeñas se perciben con sabor dulce pero aportan mínimo o nulo contenido de calorías y no se utilizan en el cuerpo como azúcares, por lo que resultan en una herramienta adecuada para proporcionar sabores dulces sin el aporte calórico.
- Es importante aclarar que los ENC no sirven para el control de la diabetes ni para la reducción de peso sin el complemento de un plan de alimentación correcto y un estilo de vida saludable que incluya actividad física.
- Cabe mencionar también que la evidencia científica señala que el consumo de ENC no favorece el desarrollo de diabetes ni se asocia con el desarrollo de cáncer ni alergias, ni otras enfermedades.

Las personas que viven con diabetes pueden incluir ENC en su alimentación, siendo una elección personal que se basa en los gustos y preferencias de cada individuo. Todos los ENC son seguros. Si es de su interés conocer más sobre ENC, es recomendable consultar a un profesional de la salud que oriente sobre la forma adecuada de incluirlos y aclare todas las dudas sobre su consumo.
