

PROFESORA: SANDRA RIVEROS OLIVERA

ESPACIO CURRICULAR: BROMATOLOGIA

CURSO: SEXTO SEGUNDA CICLO ORIENTADO TURNO: TARDE

FECHA: 24 DE AGOSTO

EDULCORANTES ARTIFICIALES:

Edulcorantes artificiales: no son inocuos, pero el azúcar es peor

La mayor parte de las historias de terror sobre los edulcorantes artificiales no tienen fundamento.

El mayor peligro de los edulcorantes está relacionados con el comportamiento: inducen a pensar que puedes permitirte comer dulces por otros lados.

Los edulcorantes artificiales también pueden engañar a tu metabolismo. El objetivo es "desengancharse" de los sabores dulces, no sustituirlos.

No resulta fácil hablar de los edulcorantes artificiales sin levantar cierta polvareda. En los últimos años ha habido una explosión en el interés por la nutrición, miles de estudios científicos, y aún muchos más artículos sensacionalistas que todos conocemos con mensajes en tonos blanco y negro: "El café es bueno", "La leche es mala", "El vino es bueno", "Ahora el café es malo otra vez".

A la pobreza de la información en los medios generalistas se suma la desinformación en redes sociales, con artículos, memes o vídeos que te cuentan con el mismo desahogo que frotarse con limón cura el cáncer y que la coca cola light te provocará tres tipos de tumores distintos. Los edulcorantes artificiales son a menudo protagonistas de estos bulos, especialmente ahora, cuando la sociedad se da al fin cuenta de que [el azúcar en la dieta está provocando enfermedades](#).

Pero frente a los bulos, hay datos contradictorios sobre los efectos indirectos que los edulcorantes pueden tener en tu organismo. ¿Hay motivo de preocupación? Empecemos por las **cosas que no deberían preocuparte**.

Edulcorantes no tan artificiales

Estos son los edulcorantes artificiales más consumidos, autorizados y considerados seguros en la mayor parte del mundo:

- aspartamo
- sacarina
- sucralosa
- stevia

- xilitol, sorbitol y otros polialcoholes
- acesulfamo potásico
- ciclamato

En realidad no son tan artificiales. El sorbitol se encuentra en abundancia en la fruta y las algas rojas. La sucralosa se extrae del azúcar. El xilitol (azúcar de abedul), a partir de la celulosa de la madera. El aspartamo se obtiene por fermentación mediante levaduras o bacterias. Otros productos como la sacarina o el acesulfamo K se producen a través de simples reacciones químicas de síntesis, igual que el bicarbonato o las aspirinas.

Todas estas sustancias tienen en común una cosa: no alimentan. No aportan energía ni nutrientes a tu organismo, y en muchos casos, salen igual que entraron. Por eso es más adecuado hablar de edulcorantes sin calorías, con la posible excepción de los polialcoholes, que aportan muy pocas, y que además se consumen en cantidades muy pequeñas.

Como cualquier otro producto alimentario, los edulcorantes sin calorías están bajo constante escrutinio. Más aún cuando se trata de sustancias que no consumían nuestros antepasados y puede haber dudas sobre sus efectos a largo plazo. Varios estudios han levantado sospechas sobre la seguridad de estos edulcorantes, asociándolos con todo tipo de dolencias y enfermedades, desde flatulencia y diarreas hasta cáncer.

En todos los casos, los estudios posteriores han demostrado que los edulcorantes sin calorías que consumimos son seguros, y han sido admitidos por las dos grandes organizaciones que regulan lo que comes: la FDA en EEUU y la EFSA en la Unión Europea, así como por la OMS.

CUESTIONARIO:

- 1- LEA EL TEXTO
- 2- HAGA UN RESUMEN EN EL CUADERNO
- 3- QUE OPINA DEL TEXTO LEIDO