www.larazon.es
Fecha: 15/2/2025 F. Publicación: 15/2/2025
URL: https://www.larazon.es/familia/azucar-edulcorantes-ninos-todo-que-necesitas-saber_2025021567b07e49b1a8db0001c9b7c7.html
Valor: 5269,1 V. Únicos: 17766248

LA RAZÓN

Azúcar y edulcorantes en niños: Todo lo que necesitas saber

- Los azúcares no son necesariamente el enemigo de una dieta saludable, ya que se encuentran de manera natural en muchos alimentos

Familia Alimentación Salud

https://www.larazon.es/familia/azucar-edulcorantes-ninos-todo-que-necesitas-saber_2025021567b07e49b1a8db...

Beatriz Pascual

Sábado, 15 febrero 2025

La preocupación por la salud infantil es una prioridad para las organizaciones de salud globales. Un tema crucial que afecta la nutrición de los niños es el consumo de azúcares y edulcorantes. La **Asociación Española de Pediatría** (AEP) y otras entidades internacionales, como la **Organización Mundial de la Salud** (OMS) y la **FAO** , recomiendan un consumo controlado de estos productos para garantizar el bienestar de los más pequeños.

Los azúcares no son necesariamente el enemigo de una dieta saludable, ya que se encuentran de manera natural en muchos alimentos , como los lácteos en forma de lactosa o las frutas en forma de fructosa. Sin embargo, el problema surge con el azúcar añadido presente en productos procesados y bebidas azucaradas, que contribuyen con calorías vacías, es decir, calorías que no aportan nutrientes esenciales al organismo.

La OMS y la FAO sugieren que el consumo de azúcares simples no debe superar el 10 % del valor calórico total de la dieta , y se recomienda mantenerlo incluso por debajo del 5 % en favor de una alimentación más saludable. Esta recomendación busca reducir el consumo de bebidas azucaradas, las cuales están relacionadas con problemas de salud como la caries dental, la obesidad y la diabetes. No obstante, cuando se consume azúcar de forma equilibrada y natural, este puede ofrecer beneficios al desarrollo cognitivo y físico de los niños.

Edulcorantes: ¿Son una alternativa segura?

www.larazon.es
Fecha: 15/2/2025 F. Publicación: 15/2/2025
URL: https://www.larazon.es/familia/azucar-edulcorantes-ninos-todo-que-necesitas-saber_2025021567b07e49b1a8db0001c9b7c7.html
Valor: 5269,1 V. Únicos: 17766248

El uso de edulcorantes artificiales ha aumentado en las últimas décadas como una medida para prevenir la caries dental y manejar enfermedades como la obesidad o la diabetes. Un edulcorante es un aditivo alimentario que proporciona un sabor dulce con poca o ninguna energía. **Si bien existen muchos tipos aprobados por las autoridades sanitarias europeas, su uso debe ser considerado con cautela, especialmente en niños.**

En Europa, se han aprobado diversos edulcorantes, tanto naturales como artificiales. Entre los edulcorantes naturales, encontramos opciones acalóricas como la estevia y la taumatina, mientras que los edulcorantes artificiales incluyen el aspartamo, la sacarina y el ciclamato. La investigación científica, aunque limitada en humanos, indica que estos edulcorantes son seguros para el consumo general, incluidas mujeres embarazadas y niños, siempre que se utilicen con moderación.

Tipos de edulcorantes aprobados en europa

La normativa europea establece una lista de edulcorantes aprobados para el consumo humano, entre los que se encuentran:

- Acesulfamo-K (E950)
- Aspartamo (E951)
- Ciclamato (E952)
- Sucralosa (E955)
- Taumatina (E957)
- Derivados de la estevia, glucósidos de esteviol (E960)

Es importante destacar que, según la Directiva Europea 89/398/CEE, los edulcorantes artificiales están prohibidos en fórmulas lácteas, cereales y alimentos preparados para niños menores de 3 años. En su lugar, se permiten azúcares naturales como la fructosa y la sacarosa en cantidades limitadas.

¿Cuándo y cómo usar edulcorantes en niños?

Si bien los edulcorantes artificiales pueden ser útiles para prevenir la obesidad y la diabetes, su uso en la infancia debe ser moderado. Los expertos recomiendan que no se utilicen en lactantes ni en niños de 1 a 3 años, ya que durante estos primeros años de vida es fundamental que los niños reciban una dieta equilibrada sin aditivos innecesarios. En cambio, el uso de edulcorantes puede considerarse como una alternativa cuando otras formas de prevención de la obesidad no sean suficientes, y siempre dentro de un marco de alimentación saludable.

Es crucial recordar que los edulcorantes no deben sustituir el consumo de alimentos frescos y naturales. Además, el uso de chicles sin azúcar para prevenir la caries es una excepción aceptada, siempre que se utilicen con moderación.

Conclusiones y recomendaciones finales

- El consumo de azúcares simples debe ser inferior al 10 % del valor calórico total de la dieta, y preferentemente por debajo del 5 %.

www.larazon.es
Fecha: 15/2/2025 F. Publicación: 15/2/2025
URL: https://www.larazon.es/familia/azucar-edulcorantes-ninos-todo-que-necesitas-saber_2025021567b07e49b1a8db0001c9b7c7.html
Valor: 5269,1 V. Únicos: 17766248

- Los edulcorantes acalóricos pueden ser útiles en la prevención de enfermedades como la obesidad y la diabetes, al reducir el consumo de azúcares refinados, pero siempre en el contexto de una dieta equilibrada.
- No se recomienda el uso de edulcorantes en lactantes ni en niños menores de 3 años.
- Los aditivos alimentarios aprobados en la Unión Europea, incluidos los edulcorantes, son seguros en las dosis y condiciones recomendadas.
- Los edulcorantes artificiales deben utilizarse con moderación en la infancia, principalmente como una medida alternativa en situaciones en las que otras estrategias de prevención de la obesidad no hayan tenido éxito.

La clave para una vida saludable y equilibrada en la infancia reside en ofrecer una alimentación variada, rica en nutrientes naturales y baja en azúcares añadidos y edulcorantes artificiales. La moderación es fundamental en todas las decisiones alimenticias, siempre con la orientación de los expertos y las recomendaciones de las autoridades sanitarias.