



ASOCIACIÓN ESPAÑOLA DE PEDIATRÍA

Uso de azúcares y edulcorantes en la alimentación del niño. Recomendaciones del Comité de Nutrición de la Asociación Española de Pediatría



M. Gil-Campos^{a,*}, M.A. San José González^b, J.J. Díaz Martín^c y Comité de Nutrición de la Asociación Española de Pediatría[◇]

^a Unidad de Metabolismo e Investigación Pediátrica, Hospital Universitario Reina Sofía, Universidad de Córdoba, IMIBIC, Córdoba, España

^b Atención Primaria, Centro de Salud de Sarria, Lugo, España

^c Sección de Gastroenterología y Nutrición Pediátrica, Hospital Universitario Central de Asturias, Oviedo, Asturias, España

Recibido el 29 de diciembre de 2014; aceptado el 18 de febrero de 2015

Disponible en Internet el 1 de abril de 2015

PALABRAS CLAVE

Edulcorantes;
Infancia;
Azúcares;
Obesidad, Caries

Resumen El término edulcorante hace referencia a aquel aditivo alimentario que confiere un sabor dulce y que, habitualmente, no aporta o proporciona muy poca energía. Se utiliza para endulzar alimentos, medicamentos y complementos alimenticios cuando se persiguen fines no nutritivos. Desde hace años, se han empleado edulcorantes acalóricos como sustitutos de todo o parte del contenido en azúcares en comidas y bebidas. En las últimas décadas, se ha incrementado su consumo para prevenir la caries y para el correcto cumplimiento de la dieta en casos de control del peso corporal, obesidad y diabetes y, en general, como coadyuvantes para conseguir un balance energético adecuado. No obstante, el consumo de alimentos y de bebidas azucaradas y/o edulcoradas es elevado, reflejando o un aporte calórico importante, o un patrón de hábitos alimentarios inadecuados en los niños. Por otro lado, sigue habiendo dudas entre los consumidores sobre los riesgos para la salud asociados al uso de edulcorantes, ya sean artificiales o naturales. El principal interés en investigación sobre seguridad y los posibles usos terapéuticos se centra en los «edulcorantes artificiales». El objetivo de este documento es proporcionar información a los pediatras sobre las características de los distintos edulcorantes para aconsejar en la elección de un determinado edulcorante sobre la base de sus propiedades. © 2014 Asociación Española de Pediatría. Publicado por Elsevier España, S.L.U. Todos los derechos reservados.

* Autor para correspondencia.

Correo electrónico: mercedes.gil.campos@yahoo.es (M. Gil-Campos).

◇ Los miembros del Comité de Nutrición de la AEP se presentan en el [anexo 1](#).

KEYWORDS

Sweeteners;
Children;
Sugars;
Obesity;
Tooth decay

Use of sugars and sweeteners in children's diets. Recommendations of the Nutrition Committee of the Spanish Paediatric Association

Abstract The term «sweetener» refers to a food additive that imparts a sweet flavour and usually provides no or very low energy. It is used to sweeten foods, medicines and food supplements with no nutritional purposes. For years, no-calorie sweeteners have been used as substitutes for all or part of the sugar content in foods and beverages. In recent decades its consumption has risen to prevent tooth decay, or as an aid in weight control, obesity and diabetes and, in general, to achieve an optimal energy balance. However, consumption of sugary or sweetened food and soft drinks is high, making this situation of special interest in calorie intake and in the poor behavioural pattern of eating habits in children. In addition, questions remain among consumers about the risks to health associated with their use, whether they are artificial or natural. The «artificial sweeteners» are the group of greatest interest in research in order to demonstrate their safety and to provide firm data on their possible therapeutic effects. The aim of the present document is to increase information for paediatricians on the characteristics of different sweeteners, and to advise on the choice of sweeteners, based on their properties.

© 2014 Asociación Española de Pediatría. Published by Elsevier España, S.L.U. All rights reserved.

Azúcares y edulcorantes. Conceptos

Los hidratos de carbono (HC) son los nutrientes que constituyen la principal fuente energética alimentaria. Destacan su estructura y sabor agradable, en algunos casos, como los azúcares, dulce, favoreciendo la ingesta de otros alimentos, su propiedad saciante, y en algunos, su alto contenido en fibra¹. Los HC deben aportar entre el 45-60% de la energía total de la dieta en niños mayores de un año². Los HC procedentes de los alimentos se presentan en forma de moléculas complejas (polímeros o polisacáridos), especialmente almidones, dextrinas y fibra, o más sencillas, comúnmente denominadas azúcares. Las principales fuentes dietéticas de azúcares son las frutas y zumos de frutas, algunos vegetales, la leche y los alimentos elaborados con azúcares añadidos, especialmente sacarosa o hidrolizados de almidón (jarabes de glucosa o fructosa), como bebidas refrescantes, bollería, dulces y productos de confitería^{1,2}. Los azúcares se usan para endulzar o mejorar el sabor de muchos de ellos, para modificar el punto de congelación y fusión o colorear los alimentos de manera natural, y para conservarlos. El consumo de azúcares de un modo equilibrado en la alimentación diaria tiene propiedades importantes, ya que favorece el aporte rápido de glucosa al cerebro y al músculo, siendo un glúcido imprescindible para el desarrollo de las funciones cognitivas y de la actividad física. El azúcar debería consumirse de forma natural con los alimentos que lo contienen, ya que además se aportan otros micronutrientes. No obstante, durante el siglo xx se iniciaron planteamientos sobre si el abuso de azúcares, particularmente el asociado a los alimentos elaborados, podría estar relacionado con la diabetes o la obesidad, continuando la investigación hasta la actualidad³⁻⁵.

Los aditivos son sustancias que se añaden intencionalmente a los alimentos con un propósito tecnológico y tiene como resultado que tanto el propio aditivo como

sus subproductos se van a convertir en un componente de estos. Los aditivos no se consumen como alimentos ni se usan como ingredientes característicos en la alimentación, independientemente de que tengan o no valor nutritivo. No se consideran aditivos alimentarios los monosacáridos, disacáridos u oligosacáridos utilizados por sus propiedades edulcorantes, ni los alimentos que los contengan. El término edulcorante se refiere a aquella sustancia que se emplea para dar sabor dulce a los alimentos (Reglamento CE N.º 1333/2008). Así, no se consideran edulcorantes alimentos como la miel o el azúcar común, la fructosa o la glucosa, ya que tienen otras funciones además de la de edulcorar⁶.

Desde hace años se han empleado edulcorantes «bajos en» o sin calorías (EBSC) como sustitutos de todo o parte del contenido en azúcares en alimentos y bebidas, pero en las últimas décadas su consumo ha aumentado tanto en adultos como en jóvenes. Su empleo está ligado a alternativas dietéticas en el control de peso o en la diabetes, pero también para prevenir la caries. Aunque algunos estudios cuestionan estos posibles beneficios, tanto en adultos como en niños^{7,8}, las revisiones sistemáticas y metaanálisis relacionados con este asunto concluyen que el uso de edulcorantes es beneficioso en los programas de control de peso y de la diabetes asociados a unos hábitos de vida saludables⁹.

El objetivo del presente documento es proporcionar a los pediatras información sobre los edulcorantes y los aspectos relacionados con la salud, con el fin de aconsejar adecuadamente a sus pacientes y familias.

Consumo de azúcares y edulcorantes y relación con la salud

Para valorar este consumo, tenemos que considerar no solo los azúcares y los edulcorantes añadidos, y también el azúcar incorporado como ingrediente en los alimentos

Download English Version:

<https://daneshyari.com/en/article/4140956>

Download Persian Version:

<https://daneshyari.com/article/4140956>

[Daneshyari.com](https://daneshyari.com)