

## ¿QUÉ DICE LA EVIDENCIA CIENTÍFICA?

*“El consumo de alimentos o bebidas que contengan edulcorantes, en lugar de azúcar, provoca un menor aumento de la glucosa en sangre después de su ingestión en comparación con los alimentos o bebidas que llevan azúcar”*

**Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria, 2011**

*“La gran mayoría de ensayos clínicos aleatorizados controlados muestran un efecto neutro de los edulcorantes sobre la insulina, la HbA1c y la glucosa en ayunas y posprandial”*

**Asociación Latinoamericana de Diabetes, 2018**

*“Cuando se reemplaza el azúcar por sustitutos que no producen caries, como los edulcorantes, en los alimentos y bebidas, el riesgo de caries se ve reducido”*

**FDI World Dental Federation, 2008**

### LOS EXPERTOS NOS DAN SU OPINIÓN



*“El uso de edulcorantes cuando el objetivo es el control del peso debe situarse en el contexto de un estilo de vida saludable y un plan estructurado para la gestión del peso”*

**Diabetes UK, 2018**

*“En los casos en los que los sustitutos del azúcar se emplean para reducir el consumo global de calorías y carbohidratos, hay que explicar que no se deben compensar con el consumo de calorías adicionales procedentes de otros alimentos y bebidas”*

**Evert. et. Al, 2019**

*“Los edulcorantes pueden emplearse, en el marco de una dieta estructurada, para reemplazar otras fuentes de azúcar, lo cual puede resultar en una menor ingesta de calorías y favorecer la pérdida de peso”*

**American Diabetes Association, 2012**

Para más información, consulta la guía *“Edulcorantes bajos en calorías: percepciones sobre su uso, beneficios y el papel en una alimentación saludable”* (ISA).

CAMPAÑA  
IMPULSADA POR:



CON EL  
APOYO DE:



International  
Sweeteners  
Association