



Vida  
Sana



**Elisa Sánchez  
Martínez**

Nutrióloga COA  
Nutrición

---

## Es un buen momento para cambiar ciertos hábitos alimenticios en tiempos del Covid-19

---

La situación actual a nivel mundial con la pandemia de COVID-19 y el confinamiento que se está realizando en diversas naciones para contener la enfermedad, puede ocasionar una serie de dudas sobre el consumo alimentario de la familia. Los expertos excluyen los productos ultraprocesados o envasados y sugieren evitar el consumo de edulcorantes no calóricos o productos que los contengan.

En las últimas décadas aumentó la oferta de productos con edulcorantes no calóricos debido a los esfuerzos desde la salud pública para reducir el consumo de azúcar y con ello la obesidad y las alteraciones metabólicas en la edad infantil.

La Academia Española de Nutrición y Dietética ha recomendado una compra comedida, solidaria y ética en el estado de alarma, con recomendaciones generales con base en la evidencia científica:

Mantener una buena hidratación asegurando el consumo de agua simple, aun cuando no se tenga la sensación de sed. Garantizar el consumo de 5 raciones de hortalizas y frutas diarias. Elegir el consumo de cereales integrales (pan, pasta y arroz integrales) y legumbres. Consumir productos lácteos bajos en grasa. Preferir el consumo de frutos secos, semillas y aceite de oliva. Y un consumo moderado de alimentos de origen animal. Evitar los alimentos precocinados y la comida rápida. Lo anterior por su alto contenido en grasas y/o azúcares añadidos, debido a que pueden aumentar el riesgo de obesidad y otras enfermedades asociadas.

En México la Alianza por la Salud Alimentaria, también hace una serie de recomendaciones alimentarias durante la emergencia sanitaria por el COVID-19 como:

Evitar ultraprocesados, incluidas las bebidas azucaradas. Comprar alimentos locales y máximo 2 paquetes de cada alimento básico. Consumo abundante de verduras y frutas. Comer tortillas con maíz nixtamalizado y frutos secos. Consumo moderado de alimentos de origen animal, aceite y azúcar de mesa.

Ambas recomendaciones excluyen los productos ultraprocesados o envasados y ninguna sugiere consumir edulcorantes no calóricos o productos que los contengan.

En este momento donde una buena nutrición hace la diferencia para afrontar la enfermedad, **vale la pena evitar opciones que ponen en duda algún beneficio para su salud** y que posiblemente tienen riesgo en el desarrollo de enfermedades no trasmisibles como la obesidad tanto en la niñez como en la población adulta.

En la edad infantil es difícil cuantificar el consumo de edulcorantes no calóricos, pues a menudo se les ofrecen productos en los cuales se desconoce que se les están agregando estos aditivos, incluso cuando papás y mamás expresan la intención de evitarlos en la dieta familiar.

Para saber si los edulcorantes no calóricos son una alternativa o riesgo a la salud en la niñez, primero se contestará la pregunta ¿qué son los edulcorantes? El término edulcorante se refiere a aquel aditivo alimentario con sabor dulce que aporta muy poca energía o ninguna, algunos ejemplos son el aspartame, sucralosa y la sacarina. Regularmente tienen un poder endulzante entre 200 a 400 veces mayor que el azúcar de mesa por lo que se utilizan cantidades muy pequeñas y con ello aportan muy pocas calorías.

También es necesario contestar ¿cuál fue la finalidad de utilizarlos? Los edulcorantes no calóricos se desarrollaron como una alternativa dietética para el control de peso y prevención de caries. Diferentes investigaciones reportan que el uso de edulcorantes tiene un efecto benéfico siempre y cuando se incluyan como parte de un patrón de alimentación sano.

Entonces, ¿los edulcorantes son seguros para el consumo infantil? Las evaluaciones que se han medido es con relación a resultados toxicológicos para cáncer, mutación y malformaciones, en donde se ha concluido que es seguro el consumo para niños y niñas. Sin embargo se requieren más investigaciones para analizar los efectos en la alteración de la microbiota intestinal (flora intestinal) y en la adiposidad, cuando el consumo es constante en el transcurso de semanas, meses y años. Se ha reportado que los edulcorantes no calóricos:

**Inducen a conductas alimentarias desequilibradas**, pues se puede exceder el consumo de productos light o reducidos en azúcar, al considerar que son "de libre consumo" por su bajo aporte de calorías, pero al sumar el consumo se puede exceder. **Influyen en la inadecuada autorregulación de consumo**, es cuando las niñas y los niños no detecten las señales de saciedad, por lo que continúan comiendo aunque ya estén satisfechos. Esto sucede sobre todo cuando el producto tiene azúcares añadidos (sacarosa, jarabe de maíz alto en fructosa) en combinación con edulcorantes no calóricos. **Promueve la preferencia por sabores dulces**, esto sucede por un "secuestro del paladar" donde hay mayor proliferación de papilas gustativas que detectan sabores dulces y con ello el agrado y preferencia para su consumo, ya sea con azúcar añadida o con edulcorante no calórico.

El impacto de estos mecanismos, se pueden ver reflejados en el aumento de peso y el riesgo para el desarrollo de diabetes tipo 2, hígado graso no alcohólico y otras enfermedades metabólicas a largo plazo, aunque se requieren más investigaciones para detectar un consumo adecuado que evite este daño en la niñez.

En México el Instituto Nacional de Salud Pública promueve evitar el consumo de bebidas con edulcorantes no calóricos en menores de 2 años y minimizar al máximo el consumo en toda la niñez. El Comité de Nutrición de la Asociación Española de Pediatría, desaconseja el empleo de edulcorantes en los productos destinados para niños y niñas de 1 a 3 años.

Como se menciona con anterioridad, hay un consumo oculto de edulcorantes, por cual es necesario preguntarse ¿qué alimentos o productos pueden tener edulcorantes no calóricos? Los productos ultraprocesados o envasados son a los que se les agrega edulcorantes no calóricos, por lo que es necesario revisar el listado de ingredientes para detectarlos: aspartame, sucralosa, sacarina, neotame, acesulfame K, ciclamato, alitame y advantame.

EXPERTO:

Elisa Sánchez Martínez  
Nutrióloga COA Nutrición

