



INTERNATIONAL  
FOOD INFORMATION  
COUNCIL FOUNDATION



# SUCRALOSA

SPANISH.FOODINSIGHT.ORG

## ¿POR QUÉ HABRÍA DE USAR UN EDULCORANTE BAJO EN CALORÍAS?

A casi todos les gusta el sabor dulce. De hecho, nacemos con ese gusto. Pero los alimentos y bebidas dulces pueden añadir calorías adicionales a nuestra dieta, que no siempre es amable con nuestras cinturas. Los edulcorantes bajos en calorías proporcionan dulzura sin agregar calorías. Elegir versiones bajas en calorías de tus comidas y bebidas favoritas o endulzar el café o té con un edulcorante bajo en calorías en lugar de azúcar son dos formas de reducir las calorías y el azúcar.

## ¿QUÉ ES LA SUCRALOSA?

La sucralosa es un edulcorante sin calorías. Se deriva del azúcar, pero no tiene calorías como el azúcar. La sucralosa es 600 veces más dulce que el azúcar, por lo que se necesita muy poco para proporcionar la misma dulzura. Por lo tanto, solo se usa una pequeña cantidad para endulzar chicles, bebidas, productos lácteos, frutas enlatadas, jarabes y condimentos.

## ¿CÓMO DEBERÍA USARLA?

Muchas de tus comidas y bebidas favoritas vienen en versiones de bajas en calorías que pueden contener sucralosa. Los edulcorantes bajos en calorías también vienen en pequeños paquetes individuales que se dividen en porciones para proporcionar aproximadamente el mismo nivel de dulzura que dos cucharaditas de azúcar. Es posible que hayas notado estos paquetes en restaurantes o cafeterías. La sucralosa se encuentra típicamente en los paquetes amarillos.

La sucralosa mantiene su dulzura a altas temperaturas. Si eres pastelero, ¡estas son buenas noticias! Puedes usar sucralosa para reducir el azúcar y las calorías en tus creaciones.

## ¿DEBERÍA EVITAR LA SUCRALOSA?

La sucralosa fue aprobada por la Administración de Drogas y Alimentos de los Estados Unidos para todas las categorías de alimentos y bebidas en 1999. Se ha demostrado que es segura para todos, desde niños hasta mujeres embarazadas y lactantes. Al igual que otros edulcorantes bajos en calorías, la sucralosa también es una opción para las personas con diabetes porque ofrece dulzura sin aumentar el azúcar en la sangre. Si tienes diabetes, habla con su proveedor de atención médica, un dietista registrado o un educador certificado en diabetes para obtener consejos sobre una alimentación saludable para mejorar el control del azúcar en la sangre.

## ¿SI ESTOY TRATANDO DE PERDER PESO, LA SUCRALOSA ME PUEDE AYUDAR?

Si estás tratando de perder peso o simplemente mantener tu peso actual, la sucralosa es una herramienta que te puede ayudar. Es importante saber que la sucralosa y otros edulcorantes bajos en calorías no tienen poderes mágicos, no "causan" pérdida de peso. Si bien es cierto que los edulcorantes bajos en calorías pueden ayudarte a consumir menos calorías, las estrategias de peso exitosas no dependen solo de los edulcorantes. Es más probable que logres tus objetivos de peso al incorporar edulcorantes bajos en calorías en una rutina saludable que incluya muchos comportamientos positivos, como mejorar la dieta, hacer suficiente ejercicio y dormir y compartir objetivos con amigos y familiares para que te ayuden a que te mantengas motivado.

## LA CONCLUSIÓN

A todos nos encanta comer y mantener un peso saludable puede ser un desafío. La sucralosa es segura y puede ser una opción efectiva para ayudar a controlar la cantidad de azúcar y calorías que comemos.