

Preguntas frecuentes sobre la Sucralosa

La Sucralosa

La sucralosa es el único endulzante de bajas calorías que se fabrica a partir del azúcar. Es 600 veces más dulce que el azúcar y se lo puede utilizar como si fuera azúcar en una variedad de alimentos. La sucralosa puede utilizarse en reemplazo del azúcar para eliminar o reducir las calorías de una amplia variedad de productos, como por ejemplo, bebidas, productos horneados, postres, productos lácteos, frutas enlatadas, jarabes y condimentos.

La sucralosa fue descubierta en 1976. Más de 100 estudios científicos completados en los últimos 20 años han llegado a la conclusión de que la sucralosa es segura y que cualquier persona la puede consumir. En 1990, la sucralosa fue aprobada por la Administración de Alimentos y Fármacos de los Estados Unidos (FDA) y por el Comité Conjunto de Expertos en Aditivos Alimenticios de la FAO/WHO. La sucralosa ha sido aprobada por las más importantes autoridades reglamentarias del mundo, y consumida por millones de personas desde 1991.

¿Qué es la sucralosa?

La sucralosa es el único endulzante de bajas calorías que se fabrica a partir del azúcar. Se lo usa en todo el mundo como ingrediente en alimentos procesados y bebidas de bajas calorías, y como endulzante de mesa de venta libre en los supermercados y tiendas.

¿Con qué se elabora la sucralosa?

La sucralosa se extrae del azúcar a través de un proceso patentado de varios pasos que sustituye selectivamente tres átomos de grupos hidróxilo por tres átomos de cloro en la molécula de sacarosa. Los átomos de cloro crean una estructura molecular que es excepcionalmente estable y unas 600 veces más dulce que el azúcar.

¿Es segura la sucralosa?

Sí. Más de 100 estudios científicos realizados durante los últimos 20 años demostraron la seguridad de la sucralosa. Además, completos estudios toxicológicos, diseñados para satisfacer los más altos estándares científicos, han probado claramente que la sucralosa no es carcinogénica. Los datos extraídos de los estudios fueron evaluados de manera independiente por expertos internacionales en una variedad de disciplinas, entre las que se incluyen toxicología, oncología, teratología, neurología, hematología, pediatría y nutrición.

¿Qué cuerpos reglamentarios han revisado el perfil de seguridad de la sucralosa?

Además de la FDA, la seguridad de la sucralosa ha sido confirmada por el Comité Conjunto de Expertos en Aditivos Alimenticios de la FAO/WHO, la Rama de Protección de la Salud del Departamento de Salud y Bienestar del Canadá, la Autoridad Nacional de Alimentos de Australia y los ministerios de salud de la Argentina, Brasil, China y México, lo que hacen un total de más 30 países en todo el mundo.

Tipos de productos que contienen sucralosa

La sucralosa hace posible la elaboración de versiones de bajas calorías de una amplia variedad de productos, como por ejemplo, bebidas carbonatadas, cremas heladas, productos lácteos y horneados. Uno de los atributos exclusivos de la sucralosa es que se la puede usar como si fuera azúcar sin que pierda su sabor dulce, incluso en aplicaciones que requieren la exposición

prolongada a altas temperaturas. Por lo tanto, los productos elaborados con sucralosa mantienen su sabor dulce durante los procesos de cocción y horneado, y aunque estén almacenados por períodos prolongados. En los Estados Unidos, la FDA ha autorizado el uso de la sucralosa en 15 categorías de alimentos y bebidas:

Productos horneados y mezclas para hornear
Bebidas y bases para bebidas
Goma de mascar
Café y té
Confituras y coberturas para pasteles dulces
Sustitutos de productos lácteos
Grasas y aceites (aderezos para ensaladas)
Postres lácteos congelados y mezclas para prepararlos
Helados de fruta y de agua
Gelatinas, flanes y rellenos
Mermeladas y jaleas
Productos lácteos
Frutas y jugos de frutas procesados
Sustitutos del azúcar
Salsas, coberturas y jarabes dulces

¿Llevan los productos endulzados con sucralosa alguna etiqueta de advertencia o informativa?

No. Las agencias reglamentarias y los cuerpos de revisión científica que respaldan la seguridad de la sucralosa no exigen que se incluya información de advertencia en las etiquetas de los productos endulzados con este ingrediente.

¿Aporta calorías?

La sucralosa no tiene calorías. Cuando se la utiliza para endulzar alimentos o bebidas, no agrega calorías. Sin embargo, los productos elaborados con sucralosa a veces contienen calorías de otras fuentes, como por ejemplo, hidratos de carbono, proteínas y grasas.

¿Cómo se metaboliza la sucralosa?

Pese a que la sucralosa se elabora a partir del azúcar, el cuerpo no la reconoce como tal ni tampoco como otro hidrato de carbono. La molécula de sucralosa pasa por el cuerpo sin alterarse, no se metaboliza, y se elimina después de consumida.

¿Es dañino para la salud el cloro que contiene la sucralosa?

No. El cloro, en la forma de cloruro, es un elemento seguro y natural presente en muchos de los alimentos y bebidas que comemos y bebemos a diario. Está presente en el agua que bebemos, en la lechuga, tomates, hongos, melones, mantequilla de maní y sal de mesa. En el caso de la sucralosa, la incorporación del cloro a la molécula de sucralosa es lo que libera a la sucralosa de calorías. El cloro transforma a la molécula de sucralosa en inerte, química y biológicamente, por lo que el elemento atraviesa el cuerpo sin ser metabolizado y se elimina después de su consumo.

Los productos endulzados con sucralosa son alternativas de buen sabor y bajas calorías ...

¿Cuánta sucralosa se puede consumir sin que resulte peligroso?

Los estudios han demostrado que la cantidad de sucralosa que un individuo podría consumir, incluso durante todos los días de su vida, será considerada segura por un amplio margen por las autoridades de la salud internacionales y de los Estados Unidos.

El consumo diario aceptable (ADI) de sucralosa, establecido por la FDA, es de 5 mg/kg de peso corporal por día.

¿Pueden las diabéticos usar sucralosa?

Existen numerosos estudios que han demostrado que las personas diabéticas pueden consumir sucralosa con seguridad. La sucralosa no es reconocida por el cuerpo como si fuera azúcar ni tampoco como un hidrato de carbono. El cuerpo no la metaboliza para obtener energía y tampoco afecta los niveles de glucosa en sangre. La sucralosa no tiene efecto en la utilización que hace la sangre de la glucosa, en el metabolismo de los hidratos de carbono ni en la producción de insulina. Los productos endulzados con sucralosa ofrecen alternativas de buen sabor y bajas calorías a los diabéticos que están interesados en reducir su consumo calórico o de azúcares. Al igual que con cualquier cuestión de nutrición, los diabéticos deberían consultar a sus médicos o profesionales que los atiendan para consultarlos sobre un plan dietario personalizado.

¿Pueden las mujeres embarazadas y en período de lactancia consumir sucralosa?

La sucralosa puede ser usada por todas las personas, incluso embarazadas y aquéllas que están dando de mamar a sus bebés. Pese a que la sucralosa puede utilizarse como parte de una dieta saludable para mujeres embarazadas y para después del parto, se recomienda que las mujeres embarazadas o en período de lactancia conversen con su médico o nutricionista sobre los alimentos que deben incorporar a sus dietas para mantener su propia salud y la de su bebé durante estos tiempos tan especiales.

¿Es la sucralosa segura para los niños?

Los alimentos y bebidas endulzados con sucralosa no son peligrosos para la salud de los más jóvenes. Sin embargo se debe tener presente que los alimentos elaborados con endulzantes de bajas calorías no se recomiendan como parte de la dieta de un niño, ya que la energía de los hidratos de carbono es muy importante para el crecimiento de un niño.

¿Qué función cumple la sucralosa en una dieta saludable?

La sucralosa puede incorporarse en una dieta saludable que incluya una variedad de alimentos nutritivos en porciones moderadas. Debido a que la sucralosa ofrece el sabor dulce del azúcar sin las calorías y es ideal para cocinar y hornear, ayuda a satisfacer las demandas de los consumidores que buscan alimentos y bebidas apetitosas sin las calorías del azúcar.

La Fundación de la Academia de Médicos de Familia de los Estados Unidos ha revisado y aprobado este material. Que la revisión haya resultado favorable significa que la información médica del informe es correcta, pero no implica que la organización comparta las conclusiones presentadas.