

Edulcorantes y bebidas light

Los edulcorantes aportan sabor dulce con pocas o ninguna caloría. Pueden ser una herramienta de transición para reducir el azúcar, aunque no son la meta final de una alimentación saludable.

QUÉ SON



Pocas calorías

Aportan dulzor con poca o ninguna energía.



Seguridad

Los aprobados son seguros a las dosis habituales.



Herramienta de transición

Pueden ayudar a reducir el azúcar añadido.



No la meta final

El objetivo es acostumbrar el paladar a menos dulce.



Variedad de tipos

Existen distintos edulcorantes con perfiles diferentes.



Con criterio

No convierten un producto en saludable por sí solos.

Los edulcorantes aprobados son seguros en las cantidades habituales de consumo. Pueden ayudar en la transición para reducir azúcar, pero el objetivo a largo plazo es reeducar el paladar hacia sabores menos dulces. Se valora individualmente.

Material educativo. Las fuentes alimentarias son orientativas; la suplementación requiere valoración profesional y, cuando proceda, analítica.

Cómo interpretarlos

Estas orientaciones generales ayudan a usar los edulcorantes con sentido.

ORIENTACIONES GENERALES



Como transición

Útiles para pasar de bebidas azucaradas a agua.



El agua, primero

La mejor bebida sigue siendo el agua.



Reeducar el paladar

Acostumbrarse poco a poco a menos dulce.



No hacen saludable

Un producto light no es necesariamente saludable.



Sin obsesión

Usarlos con naturalidad, sin miedo ni abuso.



Con criterio

Interpretar el etiquetado con sentido crítico.

Esta ficha es divulgativa. Los edulcorantes son seguros pero no imprescindibles; el objetivo es reducir el gusto por lo dulce. Su uso se valora de forma individual según cada persona y situación.

Material educativo. Las fuentes alimentarias son orientativas; la suplementación requiere valoración profesional y, cuando proceda, analítica.