Seguridad de los ENC

Organismos que evalúan a nivel internacional

JEFCA
Comité conjunto de la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura / Organización Mundial de la Salud

JECFA

FDA
Administración de Alimentos y Medicamentos de los Estados Unidos

FDA

EFSA
Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria

efsa
European Food Safety Authority

Organismo nacional (por ejemplo: Cofepris)

COFEPRIS
COMISIÓN FEDERAL PARA LA PROTECCIÓN CONTRA RIESGOS SANITARIOS

El proceso de aprobación es muy minucioso y dura varios años; en este proceso las agencias evaluadoras de riesgo se aseguran de que el ENC que está siendo estudiado sea seguro para toda la población[13].

¿Qué es la Ingesta Diaria Admisible (IDA)?

Es la cantidad segura que se puede incorporar diariamente a la dieta, incluso durante toda la vida, sin riesgo para la salud. Se expresa en mg/kg/día[13].

¿CUÁNTO PUEDE CONSUMIR MI PACIENTE CADA DÍA?

1 sobre por cada kg de peso corporal	50 kg	= Splenda	50 porciones
Peso persona (kg)/8 = sobres	50 kg/8	= Splenda Stevia	6 porciones
1 sobre por cada kg de peso corporal	50 kg	= Splenda Sucralosa	50 porciones

RECOMIENDA CON CONFIANZA ENDULZANTES SIN CALORÍAS, COMO SPLENDA®:
Son una herramienta segura y eficaz que puede mejorar la adherencia al tratamiento dietético y apoyar el control metabólico dentro de un estilo de vida saludable.

Referencias:

1. Shamah-Levy T, Gaona-Pineda EB, Cuevas-Nasu L, Valencuela-Bravo DG, Morales-Ruan C, Rodríguez-Ramírez S, et al. Sobrepeso y obesidad en población escolar y adolescante. Salud Publica Mex. 2024;66(4, jul-ago):404–13.
2. Barquera S, Hernández-Barrera L, Oviedo-Solís C, Rodríguez-Ramírez S, Monterrubio-Flores E, Trejo-Valdivia B, et al. Obesity in adults. Salud Publica Mex. 2024;66(4):414–24.
3. Basto-Abreu A, López-Olmedo N, Rojas-Martínez R. Prevalencia de prediabetes y diabetes en México: Ensanut 2022. Salud Publica Mex [Internet]. 2023 [cited 2025 Feb 28];65(1):163–8. Available from: https://www.insp.mx/avisos/prevalencia-de-prediabetes-y-diabetes-en-mexico-ensanut-2022 Gaona-Pineda EB,
4. Rodríguez-Ramírez S, Medina-Zacarías MC, Valenzuela-Bravo DG, Martínez-Tapia B, Arango-Angarita A. Consumidores de grupos de alimentos en población mexicana. Ensanut Continua 2020-2022. Salud Publica Mex. 2023;65.
5. Laviada-Molina H, Almeda-Valdés P, Arellano-Montaño S, Bermúdez Gómez-Llanos A, Antonio Cervera-Cetina M, Cota-Aguilar J, et al. Posición de la Sociedad Mexicana de Nutrición y Endocrinología sobre los edulcorantes no calóricos. Rev Mex Endocrinol Metab Nutr [Internet]. 2017 [cited 2021 May 26];4:24–41. Available from: www.endocrinologia.org.mx
6. Laviada-Molina H, Escobar-Duque I, Pereyra E, Romo-Romo A, Brito-Córdova G, CArrasco-Piña E, et al. Consenso de la Asociación Latinoamericana de Diabetes sobre uso de edulcorantes no calóricos en personas con diabetes. Rev ALAD. 2018;8:152–74.
7. Federación Mexicana de Diabetes, A.C. [Internet]. [cited 2022 Aug 24]. Available from: https://fmdiabetes.org/postura-edulcorantes-no-caloricos-documento-personas-
8. Elsayed NA, Aleppo G, Aroda VR, Bannuru RR, Brown FM, Bruemmer D, et al. 5. Facilitating Positive Health Behaviors and Well-being to Improve Health Outcomes: Standards of Care in Diabetes—2023. Diabetes Care. 2023;46(January):S68–96.
9. Miller P, Perez V. Low-calorie sweeteners and body weight and composition: a meta-analysis of randomized controlled trials and prospective cohorts (391.1). Am J Clin Nutr. 2014; 100(3): 765-77
10. Rogers PJ, Hogenkamp PS, de Graaf C, et al. Does low-energy sweetener consumption affect energy intake and body weight? A systematic review, including meta-analyses, of the evidence from human and animal studies. Int J Obes (Lond) 2016; 40: 381-94
11. McGlynn ND, Khan TA, Wang L, et al. Association of Low- and No-Calorie Sweetened Beverages as a Replacement for Sugar-Sweetened Beverages With Body Weight and Cardiometabolic Risk: A Systematic Review and Meta-analysis. JAMA Network Open 2022;5(3):e222092
12. Greyling A, Appleton KM, Raben A, Mela DJ. Acute glycemic and insulinemic effects of low- energy sweeteners: a systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. Am J Clin Nutr. 2020;112(4):1002-1014
13. Caviegnari B. Edulcorantes no calóricos: características específicas y evaluación de su seguridad. Arch Argent Pediatr [Internet]. 2019 [cited 2021 Aug 17];117(1):1–7. Available http://dx.doi.org/10.5546/aap.2019.e1Textocompletoeningles:http://dx.doi.org/10.5546/aap.2019.eng.e1

Splenda®
ENDULZANTE

Edulcorantes No Calóricos (ENC):

Evidencia y Recomendaciones para la Salud Metabólica

Una revisión actual basada en guías y estudios científicos clave.

El desafío metabólico en México

1 de cada 3 niños en México vive con sobrepeso u obesidad[1].

7 de cada 10 adultos presentan exceso de peso[2].

22% de la población vive con prediabetes y 18% con diabetes.

4 de cada 10 mexicanos presentan alteraciones en el metabolismo de la glucosa[3].

Las **bebidas azucaradas** son la **principal fuente de azúcares añadidos,** aportando el **70.3% del consumo total[4].**

El **control glucémico y del peso corporal** continúa siendo uno de los **principales retos clínicos** en el abordaje metabólico.

Ante este panorama, los edulcorantes no calóricos surgen como una herramienta viable a considerar en la práctica clínica. Diversas guías y posturas científicas los reconocen como aliados en este contexto.

¿Cuál es el papel de los ENC dentro del tratamiento de estas condiciones metabólicas?

Revisemos lo que dicen las guías de práctica médica:

www.endocrinologia.org.mx Permanyer Rev Mex Endocrinol Metab Nutr. 2017;4:24-41

REVISTA MEXICANA DE ENDOCRINOLOGÍA, METABOLISMO & NUTRICIÓN ARTÍCULO DE REVISIÓN

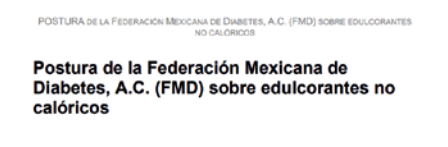
Posición de la Sociedad Mexicana de Nutrición y Endocrinología sobre los edulcorantes no calóricos

Concluye que cuando los ENC se utilizan dentro de un programa estructurado donde se **sustituyen intencionalmente los azúcares de la dieta, su uso racional puede contribuir a la reducción y mantenimiento de peso;** si se usan *ad libitum* su efecto parece ser neutro[5].

www.revistaalad.com Rev ALAD. 2016;6:152-74

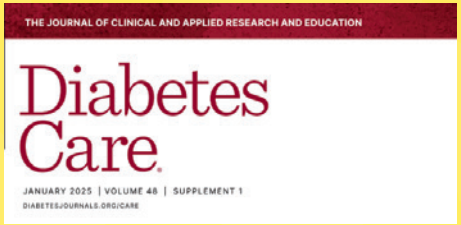
ARTÍCULO ESPECIAL

Consenso de la Asociación Latinoamericana de Diabetes sobre uso de edulcorantes no calóricos en personas con diabetes


POSTURA DE LA FEDERACIÓN MEXICANA DE DIABETES, A.C. (FMD) SOBRE EDULCORANTES NO CALÓRICOS

Postura de la Federación Mexicana de Diabetes, A.C. (FMD) sobre edulcorantes no calóricos

Ambas posturas coinciden en que los **ENC tienen un efecto neutro sobre la glucemia y hormonas que regulan el metabolismo glúcido,** sin que se aprecie un efecto diabetógeno[6,7].


THE JOURNAL OF CLINICAL AND APPLIED RESEARCH AND EDUCATION

Diabetes Care

JANUARY 2025 | VOLUME 48 | SUPPLEMENT 1

DIABETESJOURNALS.ORG/CARE

Asociación Americana de la Diabetes (ADA). Reconoce que el uso de ENC **puede reducir las fuentes de calorías y carbohidratos** de baja densidad nutricional, lo que **beneficia la glucemia, el peso y la salud cardio-metabólica[8].**

Aplicación práctica de los ENC en endocrinología

1 Reducción de peso

La mayoría de los ensayos clínicos aleatorizados (ECAs) muestran que sustituir azúcares por ENC conduce a una **reducción moderada del peso corporal,** especialmente dentro de un plan dietético estructurado. Los metaanálisis reportan pérdidas de 2 a 2.5 kg en personas con sobrepeso u obesidad. Este efecto es evidente cuando se comparan con fuentes calóricas como el azúcar. En cambio, cuando se comparan con agua o placebo, el efecto sobre el peso suele ser neutro[9,10].

2 Manejo glucémico en personas con diabetes

Los ENC no tienen efectos directos sobre la glucosa en la sangre, **pueden contribuir al control glucémico cuando reemplazan azúcares en la dieta.** Un metaanálisis reciente mostró resultados neutros en general, debido a que la mayoría de los estudios usaron comparadores sin calorías. Esto refuerza la utilidad de los ENC dentro de estrategias de sustitución calórica[11,12].

3 Prevención en prediabetes

Los ECAs muestran que los ENC pueden **reducir la ingesta calórica y los picos glucémicos** cuando forman parte de un plan nutricional bien estructurado. Por ello, en personas con prediabetes, los ENC podrían apoyar en el tratamiento para **evitar la progresión hacia la diabetes tipo 2,** siempre que sustituyan efectivamente al azúcar[11,12].