

PLAN NACIONAL MULTIMODAL 2024

**Comunidad Nacional de
Conocimiento en:**

***NUTRICIÓN Y
ALIMENTACIÓN
SALUDABLE***

**El cuidado de sí
suma a tu vida**



SESIÓN 9: CÁNCER Y SU RELACIÓN CON EDULCORANTES ARTIFICIALES. FALSO O VERDADERO

Experto Líder:

MIREYA DELGADILLO SÁNCHEZ

Perfil Profesional:

NUTRICIONISTA DIETISTA.
MAGISTER EN ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN



mireya.delgadillosanchez@gmail.com



+57-3118121655



Ruta del conocimiento



Ruta del conocimiento

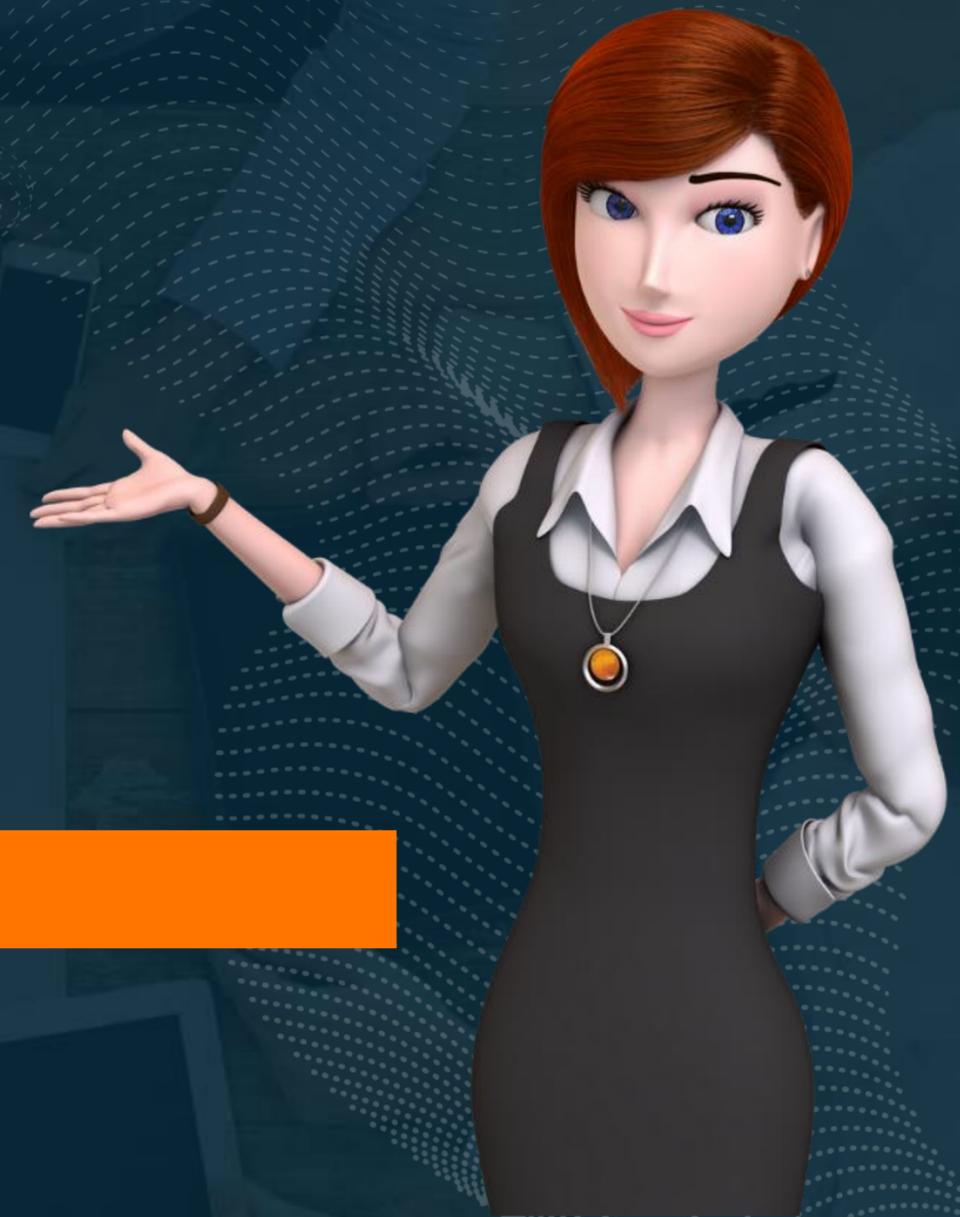


Evaluémonos



“Comer es una necesidad, hacerlo de forma inteligente es un arte”.

Autor: La Rochefocauld



Objetivo general

Hacer un análisis del beneficio o no que tienen los edulcorantes artificiales en la salud de las personas.



Objetivos específicos



Definir que son los edulcorantes artificiales .



Cuales son los existentes en el mercado.



Identificar la conveniencia o no de consumirlos.



Establecer recomendaciones.

Que son los edulcorantes artificiales?

Los edulcorantes artificiales son sustancias sintéticas utilizadas para endulzar alimentos y bebidas sin aportar calorías.



QUE NOS OFRECE EL MERCADO.

Edulcorantes

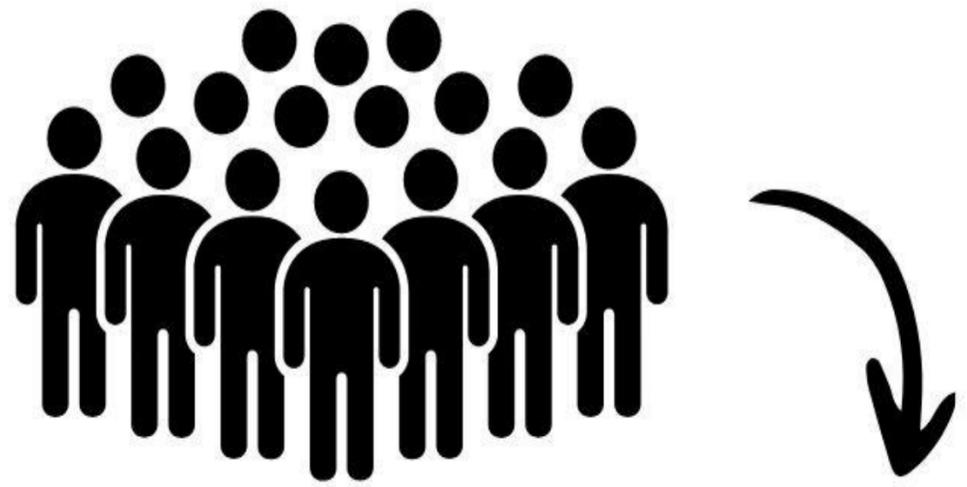
- **Aspartame**
- **Sacarina**
- **Sucralosa**
- **Estevia**



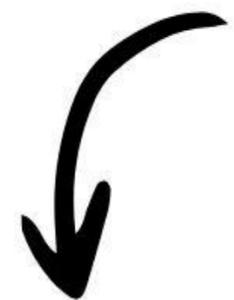
•ALGUNAS ESTADÍSTICAS.

Según el Ministerio de Salud de Colombia, nos muestra:

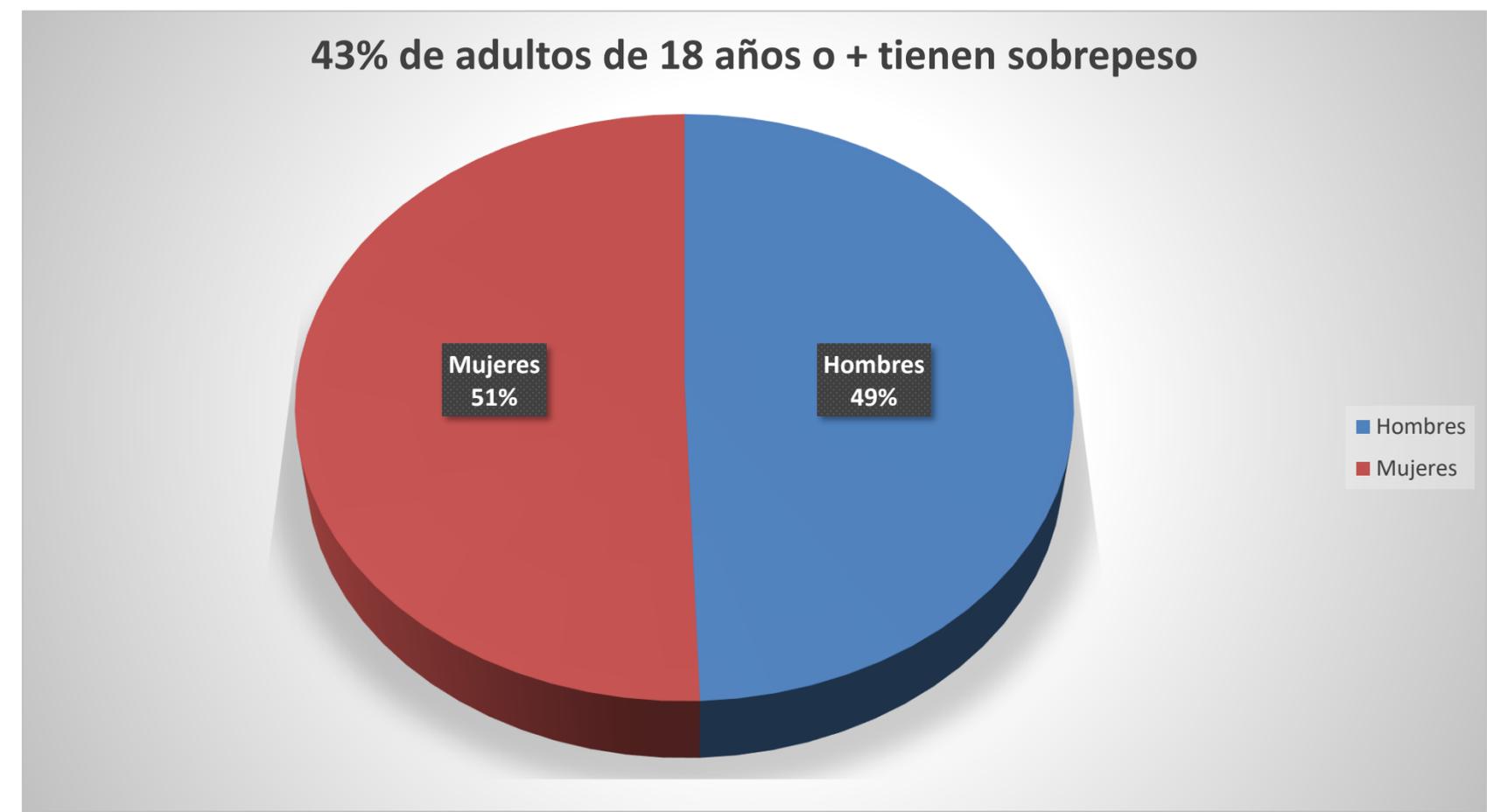
El sobrepeso y la obesidad son el quinto factor principal de riesgo de defunción en el mundo. Cada año fallecen por lo menos 2,8 millones de personas adultas como consecuencia del sobrepeso o la obesidad. Además, el 44% de la carga de diabetes, el 23% de la carga de cardiopatías isquémicas y entre el 7% y el 41% de la carga de algunos cánceres son atribuibles al sobrepeso y la obesidad.



2.500 millones de adultos de 18 años o + tienen sobrepeso.



De los cuales 800 millones son obesos.



Preocupante !

En 2022, 2500 millones de adultos de 18 o más años tenían sobrepeso, de los cuales más de 890 millones eran obesos. Esto significa que el 43% de los adultos de 18 años o más (un 43% de hombres y un 44% de mujeres) tenían sobrepeso, lo que supone un aumento con respecto a 1990, cuando el porcentaje de adultos de 18 años o más con sobrepeso era del 25%. La prevalencia del sobrepeso variaba en función de la región: del 31% en las regiones de la OMS de Asia Sudoriental y África al 67% en la Región de las Américas.

➤ Aspartame

Es uno de los más comunes y se usa en bebidas dietéticas y alimentos para diabéticos.

Es aproximadamente **200** veces más dulce que el azúcar.



➤ Sacarina

Fue el primer edulcorante artificial sintetizado en 1979.

Es 300 veces más dulce que el azúcar y se usa para fabricación de dulces, bebidas y alimentos para diabéticos.



➤ Sucralosa

Es 600 veces más dulce que el azúcar y se utiliza para bebidas dietéticas, yogur, alimentos para diabéticos y por su estabilidad también se usa para cocinar y hornear.

Además, como no es un carbohidrato, esta no es reconocida por el cuerpo, por lo que no tiene efectos en niveles de insulina o glucosa en el organismo.



➤ Estevia

Aunque se considera edulcorante natural la estevia es procesada y purificada para uso comercial.

Es 200 a 300 veces más dulce que el azúcar y se utiliza en productos dietéticos dulces, bebidas preparaciones en la cocina.



Acesulfamo de potasio

En el estudio de cohortes de NutriNet-Santé, se informó que los adultos que consumían acesulfamo-K tenían un riesgo un poco más alto de cáncer en general, que quienes no consumían acesulfamo-K (6). En ningún otro estudio se examinó si el acesulfamo-K se relaciona con el cáncer en las personas.



Fruta del monje.

La fruta del monje ha sido reconocida generalmente como caja fuerte por la FDA. ¹⁴ esto significa que se considera seguro para el consumo humano en cantidades normales.



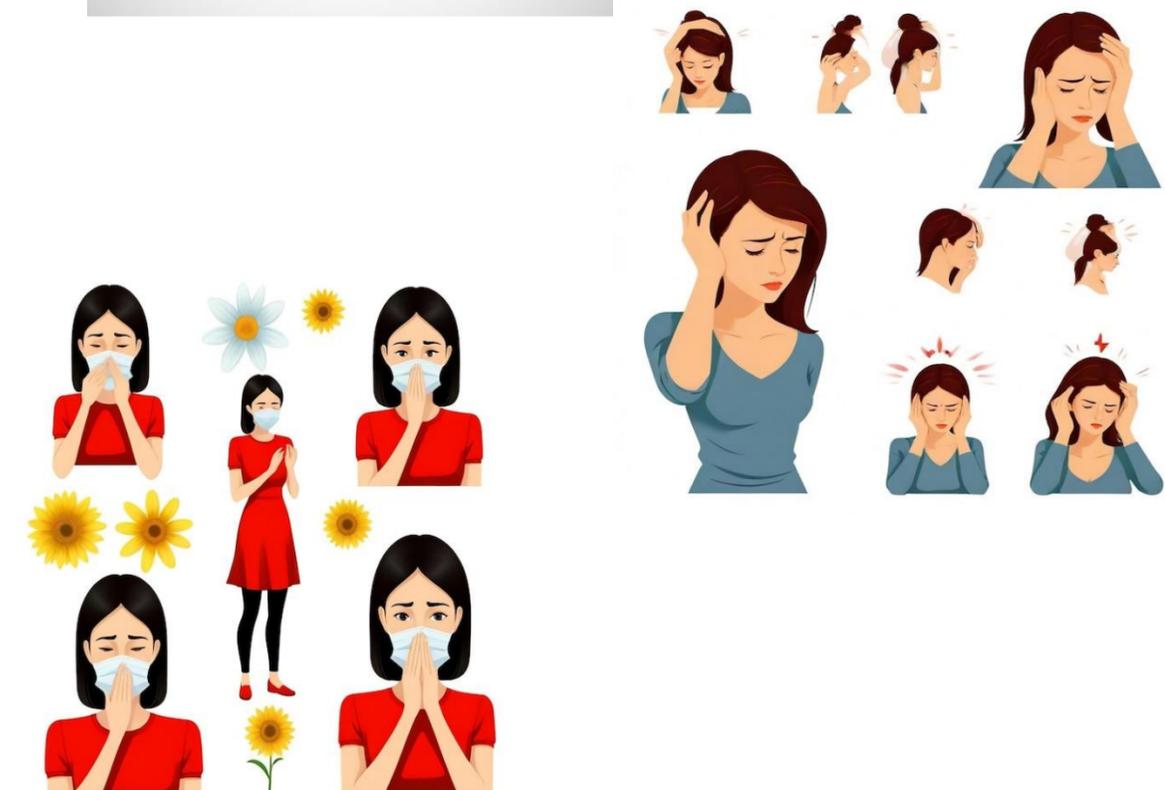
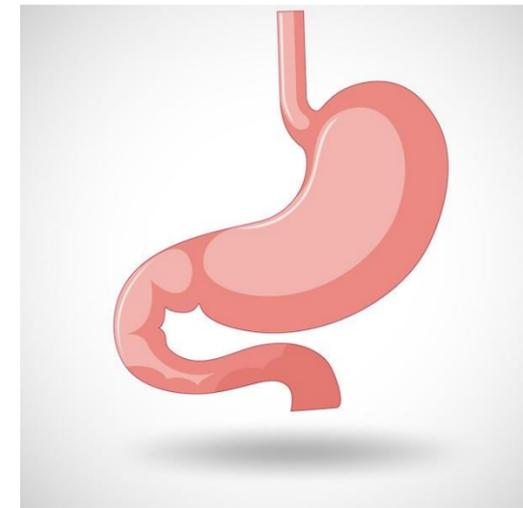
Puede ayudar con la pérdida de peso.

Como ya hablamos antes, el consumo excesivo de azúcar produce aumento de peso además de otras alteraciones. Reemplazar el azúcar por un endulzante sin azúcar como la fruta del monje es una adición inteligente a un programa de control de peso saludable.

EFECTOS ADVERSOS PARA LA SALUD



- Problemas digestivos
- Dolores de cabeza
- Reacciones alérgicas
- Alteraciones en la microbiota intestinal.



- Aumento del apetito y peso.
- Confusión en el organismo sobre la ingesta calórica.



- Aumento del riesgo de cáncer (aunque la evidencia es limitada)
- **Entidades de control de calidad como la FDA y la EFSA no han encontrado evidencia de que la sucralosa aumente el riesgo de cáncer en el consumo humano**, por lo que se considera un alimento de consumo seguro. No obstante, lo que sí puede causar es una ligera reducción de la flora intestinal benéfica, por lo que es recomendable llevar un consumo controlado de esta sustancia.
- <https://www.fda.gov/about-fda/fda-en-espanol>
- https://european-union.europa.eu/institutions-law-budget/institutions-and-bodies/search-all-eu-institutions-and-bodies/european-food-safety-authority-efsa_es

Evidencia?

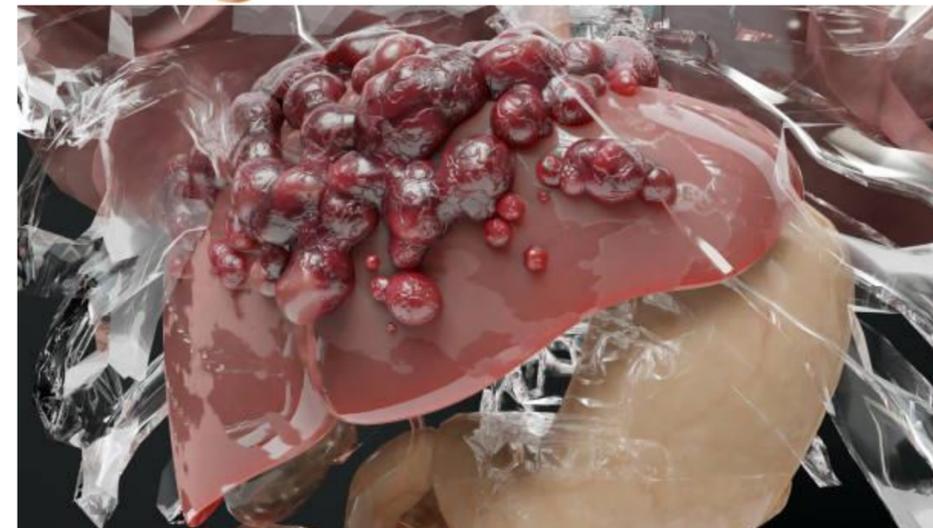
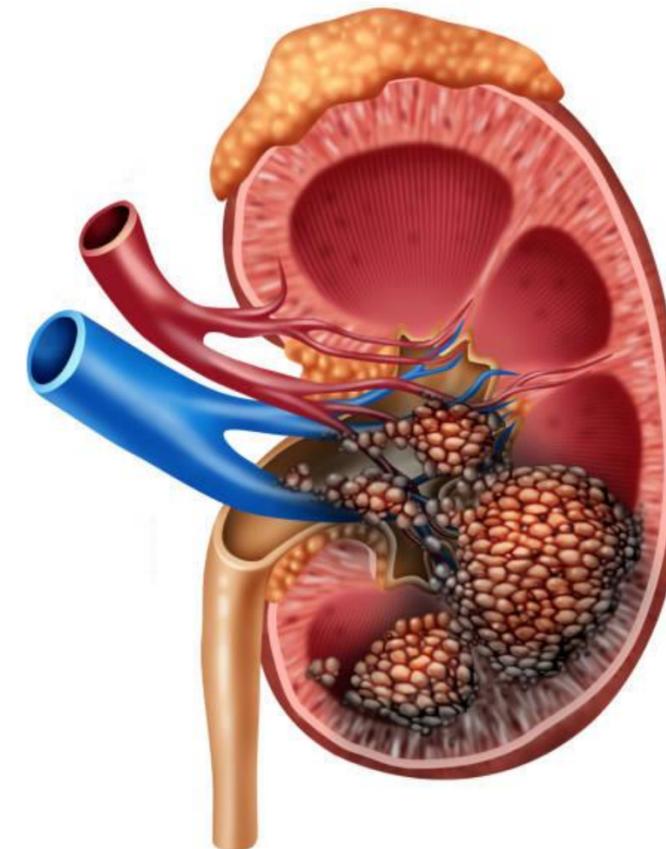
El CIIC clasificó el aspartamo como *posiblemente carcinógeno para los seres humanos* (Grupo 2B) a partir de evidencia *limitada* para el cáncer en los seres humanos (en concreto, para el carcinoma hepatocelular, un tipo de cáncer de hígado). También se observó evidencia *limitada* para el cáncer en animales de experimentación y evidencia *limitada* relacionada con los posibles mecanismos que provocan cáncer.

El JECFA concluyó que los datos evaluados indicaban que no había ninguna razón suficiente para cambiar la [ingesta diaria admisible \(IDA\) previamente establecida de 0 a 40 mg/kg de peso corporal para el aspartamo](#). Por tanto, el Comité reafirmó que el consumo de una cantidad diaria que esté dentro de este límite es inocuo. **Por ejemplo, con una lata de refresco dietético que contenga 200 o 300 mg de aspartamo, un adulto que pesa 70 kg necesitaría consumir más de 9-14 latas al día para exceder la ingesta diaria admisible, si no se consumen otros alimentos.**

<https://www.albizu.edu/research/?lang=es>

Sacarina

De los estudios epidemiológicos no surgieron pruebas claras de una relación entre el consumo de la sacarina y la incidencia de cáncer de vejiga en los seres humanos. Los resultados de estos estudios en seres humanos contribuyeron a que se eliminara la sacarina del Informe sobre carcinógenos del NTP.



RECORDAMOS:

Tener en cuenta, que aunque estos edulcorantes son considerados como seguros por muchas entidades investigadoras y reguladoras, también hay estudios que sugieren posibles efectos adversos para la salud, siempre debemos consultar con **Profesionales idóneos.**



CONCLUSIONES:

- La utilización de edulcorantes artificiales debe ser decisión de cada uno, siempre y cuando consulte con su médico y/o nutricionista.
- No todos los edulcorantes tienen el mismo efecto en las personas.
- No está comprobado que produzcan cáncer, a pesar de muchos estudios, pero la evidencia aún no es clara.
- Comer es un arte y debe ser un placer, pero la salud la definimos por lo que comemos, así que fortalezcamos los buenos hábitos, no consumamos azúcares, cambiemos ese mal hábito y si no es posible dejar el dulce, utilicemos edulcorante lo más natural posible.



Bibliografía

-  <https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/PP/SNA/documento-tecnico-azucars-adicionados.pdf>
-  <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweigh>
-  <https://vizhub.healthdata.org/gbd-results/>
-  <https://www.who.int/es/news/item/14-07-2023-aspartame-hazard-and-risk-assessment-results-released#:~:text=El%20CIIC%20clasific%C3%B3%20el%20aspartamo,tipo%20de%20c%C3%A1n>
-  <https://www.cancer.gov/espanol/cancer/causas-prevencion/riesgo/alimentacion/hoja-informativa-edulcorantes-artificiales>



¡Gracias!

Evaluémonos





¿Preguntas?

PREGUNTAS.

1. Los edulcorantes artificiales son excelentes para bajar de peso?
 - a. Si
 - b. No

2. Crees que los edulcorantes son causantes de cáncer ?
 - a. Hepático
 - b. Renal
 - c. Gástrico
 - d. Todos los anteriores
 - e. Ninguno de los anteriores

3. Los edulcorantes artificiales pueden afectar el apetito y el peso?
 - a. Verdadero
 - b. Falso

Recuerda que POSITIVA tiene para ti:

Posipedia

<https://posipedia.com.co/> 



Cursos virtuales



Artículos



Audios



Juegos digitales



OVAS



Guías



Mailings



Videos

POR MUCHAS CONEXIONES MÁS

Andrés

Despierta todos los días seguro y feliz, porque permanece informado de las noticias y actividades nuevas en SST con su comunidad educativa Positiva Educa en WhatsApp.



1

Escanea el Código QR con tu celular.



2

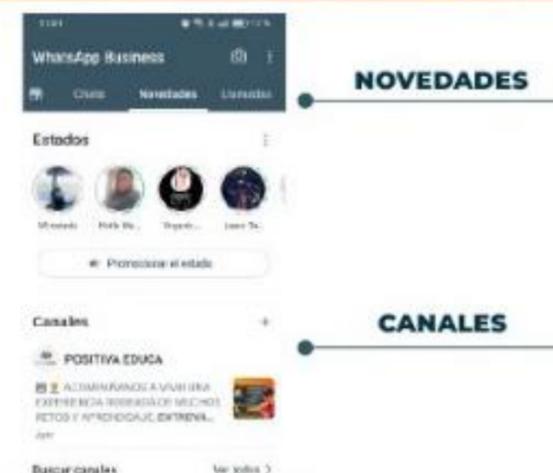
Síguenos y entérate de todas las actualizaciones de nuestro Plan Nacional de Educación.



3

¡Recuerda!

El canal lo encuentras en la pestaña de Novedades de tu Whatsapp



¡SIGUENOS EN NUESTRA COMUNIDAD EDUCATIVA!



Escanea el código
QR con tu celular