

## Dieta diaria

# Complemento para mantenerse en forma

Los edulcorantes no calóricos son un buen ingrediente para poder continuar con una alimentación saludable y para las personas que requieren de algún tratamiento para bajar de peso.

Por: **Germán Kreisel**

➔ Es sabido que los edulcorantes son un aliado para quienes necesitan reducir el peso y existe evidencia suficiente que respalda su ingesta en personas que requieren de un tratamiento de malnutrición por exceso.

En esa línea, Evelyn Sánchez, académica de la Escuela de Nutrición y Dietética **Universidad de Las Américas**, indica que, si bien se presentan diversas respuestas frente a la ingesta de los edulcorantes no calóricos, "señalando que su consumo probablemente ejerce efectos más allá de la contribución de la dulzura y a su nulo o bajo aporte de calorías. Asimismo, aun está en estudio su impacto en las hormonas de la saciedad, sin embargo, evidencia reciente demuestra que no tendrían un impacto negativo, lo que refuerza su uso dentro de las estrategias de reducción de peso".

Muchas personas al momento de cambiar la dieta diaria a una especial durante

un período por razones de salud o estéticas, también prefieren los edulcorantes no calóricos para poder disfrutar de alimentos dulces.

Por ejemplo, la dieta "keto" o cetogénica, cuyo enfoque nutricional restringe la ingesta de carbohidratos diarios, (menos

“Aun está en estudio su impacto en las hormonas de la saciedad, sin embargo, evidencia reciente demuestra que no tendrían un impacto negativo, lo que refuerza su uso dentro de las estrategias de reducción de peso”.

**Evelyn Sánchez**, académica de la Escuela de Nutrición y Dietética **Universidad de Las Américas**.



de 20/30 g por día o 5% de la energía total), reemplazando la mayor parte de la energía consumida con alimentos altos en grasas y proteínas.

"En este contexto, la ingesta de azúcares simples está contraindicada en quienes siguen este tipo de dieta, por lo cual el uso de algunos tipos de edulcorantes como el eritritol es tan común en una dieta cetogénica en preparaciones de reposte-

ría, con el fin de mantener la ingesta de este tipo de alimentos sin perjudicar el cumplimiento de la dieta y estado de cetosis", explica Sánchez.

A su vez, la académica de la **Universidad de Las Américas**, recomienda que se debe consultar con un especialista al momento de querer disminuir de peso ya que la modificación y adaptación alimenticia es distinta en cada persona.