

1. Edulcorantes.

Los edulcorantes son aditivos alimentarios que son capaces de imitar el efecto dulce del azúcar y aportan menos calorías.

2. Clasificación de los edulcorantes.

Los edulcorantes se clasifican de la siguiente manera:

Por su contenido calórico:	Por su origen:
✓ Calóricos.	✓ Natural.
✓ No calóricos.	✓ Artificial.



3. Edulcorantes naturales.

Los edulcorantes naturales son extraídos de la naturaleza y después de ciertos o nulos procesos están listos para usarse en alimentos o bebidas.

El origen **natural** del edulcorante no significa una mayor seguridad o eficacia para los alimentos.

Ejemplos:

✓ Stevia.



✓ Miel.



4. Características de los edulcorantes.

- ✓ Al ser empacados se asegura su inocuidad.
- ✓ Su sabor dulce es percibido inmediatamente.
- ✓ Tienen capacidad de degradarse rápidamente.
- ✓ Son parecidos al azúcar de mesa en cuanto al sabor.
- ✓ Su aporte calórico es más bajo al del azúcar común.



SESIÓN 5: “NUTRIMENTOS CRÍTICOS Y ETIQUETADO FRONTAL”

5. Recomendaciones sobre los edulcorantes.

- ✓ Los edulcorantes pueden ser consumidos por personas que viven con diabetes, sin embargo, es importante consultar con el especialista.
- ✓ Los edulcorantes pueden ayudar a ser menos difícil el proceso de la pérdida y control de peso.
- ✓ Las bebidas endulzadas sin azúcar no se deben usar como sustitutos del agua.
- ✓ Se puede reducir el sabor dulce en la alimentación disminuyendo gradualmente la cantidad de azúcar en los alimentos y bebidas, y los edulcorantes sin calorías pueden ser una herramienta de apoyo en este proceso.

6. Cafeína.



La cafeína es una **droga** que se produce naturalmente en las hojas y las semillas de muchas plantas.

Se le define **droga** porque estimula el sistema nervioso central, lo que aumenta el estado de alerta.

7. Beneficios de la cafeína.



- ✓ Reduce el riesgo de sufrir accidentes cerebrovasculares.
- ✓ Reduce el riesgo de presentar la enfermedad de Parkinson.
- ✓ Reduce el riesgo de la insuficiencia cardíaca.
- ✓ Combate la inflamación.



8. Riesgos de la cafeína.



El consumo excesivo de cafeína puede provocar:

- ✓ Nerviosismo. 
- ✓ Pérdida de sueño. 
- ✓ Elevación de la presión arterial. 
- ✓ Dolor de cabeza. 
- ✓ Disminución en la absorción del calcio, un mineral muy importante para mantener los

