

Edulcorantes: qué dice la ciencia

Qué son, qué han dicho la EFSA y la OMS, cómo se leen en la etiqueta y qué hacer con ellos en casa. Con fechas y sin cuentos.

Edulcorantes sin cuentos: qué son, qué dicen la EFSA y la OMS (2023), qué pasa con los polioles, cómo reconocerlos en la etiqueta y cómo bajar el dulzor de casa.



sinAzucar.org

Actualizada 2026-10-09

Índice

Los edulcorantes en una página

3

Edulcorantes: qué dice la ciencia. Edulcorantes sin cuentos: qué son, qué dicen la EFSA y la OMS (2023), qué pasa con los polioles, cómo reconocerlos en la etiqueta y cómo bajar el dulzor de casa.

Revisión sanitaria: pendiente de un dietista-nutricionista colegiado.

Datos: Open Food Facts (ODbL) y Carmen AI (datos del 2026-09-27).

Las fotos son del archivo de sinAzucar.org y se presentan como material informativo y educativo. Más información y ayuda si te preocupa tu relación con la comida:

sinazucar.org/tca/.

© sinAzucar.org. Uso personal en el hogar y, a título personal, en clase o en consulta.

Versión de 2026-10-09.

Los edulcorantes en una página

Qué son, qué han dicho la EFSA y la OMS, qué no hay que creerse y lo único que de verdad ayuda, que es bajar el dulzor de todo.

3 MIN DE LECTURA

La respuesta corta

Los edulcorantes son ingredientes que dan sabor dulce sin ser azúcar. Ni son un villano ni un superhéroe: son aditivos con ficha técnica, que se evalúan, se revisan y a veces se corrigen. Cinco ideas para quedarte:

- 1. No son azúcar.** No suman terrones y no cuentan para el límite de azúcar libre de la OMS.
- 2. Las agencias de seguridad los consideran seguros dentro de una cantidad diaria admisible (IDA).** La EFSA, la autoridad europea, los revisa uno a uno y entre 2024 y 2026 ha actualizado varios.
- 3. La OMS, en 2023, recomienda de forma condicional no usarlos para cambiar la grasa corporal ni para reducir el riesgo de enfermedades crónicas.** No encontró beneficio a largo plazo. Los estudios sobre posibles daños son de observación: no demuestran causa.
- 4. El mensaje de fondo de la OMS es otro:** bajar el dulzor de toda la alimentación, empezando de pequeños. Cambiar un ingrediente dulce por otro igual de dulce no avanza en esa dirección.
- 5. Tu mejor herramienta es la etiqueta.** «Con edulcorantes» tiene que aparecer junto al nombre del producto, y «sin azúcares» no quiere decir sin hidratos ni sin energía.

DATO

Un refresco con azúcar típico de la base de productos lleva 16,2 g de azúcares en una lata de 330 ml (4 terrones). Uno «zero» o «light», casi cero. Esa diferencia en terrones es real. Lo que dice la OMS es otra cosa: que, a largo plazo, cambiar uno por otro no ha demostrado cambiar la grasa corporal.

Quién ha dicho qué

Quién	Cuándo	Qué dice
OMS , guía sobre edulcorantes no azucarados	15 de mayo de 2023	Recomendación condicional de no usarlos para controlar la grasa corporal ni para reducir el riesgo de enfermedades no transmisibles. No se aplica a personas con diabetes ya diagnosticada
IARC (OMS), sobre el aspartamo	14 de julio de 2023	Lo clasifica en el grupo 2B, «posiblemente cancerígeno para las personas», con evidencia limitada
JECFA (OMS y FAO), sobre el aspartamo	14 de julio de 2023	Mantiene la IDA en 40 mg por kilogramo y día: no ve motivo para cambiarla
EFSA , aspartamo	10 de diciembre de 2013	Seguro para la población general, también para bebés, niños y embarazadas. No vale para quien tiene fenilcetonuria
EFSA , acesulfamo K, sacarina y sucralosa	2025, 2024 y 2026	Reevaluaciones recientes. El capítulo 3 las cuenta una a una

La IARC mira si algo puede causar cáncer en algún caso. El JECFA y la EFSA miran cuánto riesgo hay a las dosis reales. Por eso el mismo día salieron dos mensajes distintos sobre el mismo asunto, y los dos son verdad.

Lo que esta guía no hace

- No te dice qué tienes que tomar. Es información para que decidas con datos.
- No habla de cuerpos: ni la OMS ni nosotros medimos a las personas con eso.

- No sustituye el consejo de tu profesional sanitario, sobre todo si tienes diabetes, estás embarazada, das el pecho o tienes fenilcetonuria.

Dónde sigue

Qué son los edulcorantes y cuánto más dulces son que el azúcar (capítulo 2), la seguridad (3), la guía de la OMS con sus peros (4), los polioles y las etiquetas (5), qué hacer en casa (6) y las fuentes con sus fechas (7).

Esto es información, no un examen. Si contar te agobia o la comida te hace sufrir, no hace falta que lo hagas: [aquí tienes ayuda](#).