



ASPARTAME: POSIBLE CARCINÓGENO, ADVIERTE LA OMS.

EL ASPARTAME ES UN EDULCORANTE UTILIZADO EN PRODUCTOS ULTRAPROCESADOS QUE FUE CLASIFICADO COMO POSIBLE CARCINÓGENO POR EL CENTRO INTERNACIONAL DE INVESTIGACIONES SOBRE EL CÁNCER Y EL COMITÉ MIXTO FAO/OMS DE EXPERTOS EN ADITIVOS ALIMENTARIOS.



ADEMÁS, LA ÚLTIMA DIRECTRIZ DE LA OMS DESAConSEJA EL CONSUMO DE EDULCORANTES NO AZUCARADOS PARA EL CONTROL DE PESO O PARA REDUCIR EL RIESGO DE ENFERMEDADES CRÓNICAS NO TRANSMISIBLES COMO DIABETES Y ENFERMEDADES DEL CORAZÓN.

¿CÓMO IDENTIFICAR SI UN PRODUCTO CONTIENE ASPARTAME?

- REVISA QUE LOS PRODUCTOS NO CONTENGAN EN EL EMPAQUE LA LEYENDA PRECAUTORIA “CONTIENE EDULCORANTES. EVITAR EN NIÑOS”, Y EVÍTALOS, YA QUE PODRÍA CONTENER ASPARTAME.
- REVISA LA LISTA DE INGREDIENTES PUEDE APARECER COMO ASPARTAME, ASPARTAMO O E-951.



BASA TU ALIMENTACIÓN EN ALIMENTOS Y BEBIDAS FRESCOS Y NATURALES, PARA DISMINUIR EL RIESGO DE DESARROLLAR CÁNCER.

EN MÉXICO, LOS PRODUCTOS QUE MÁS COMÚNMENTE TIENEN ASPARTAME SON LAS BEBIDAS INDUSTRIALIZADAS, LOS CEREALES DULCES, LOS POSTRES, LOS DULCES, GOMAS DE MASCAR Y ALGUNAS BOTANAS.



Fuente:

1. World Cancer Research Fund International. Statement on aspartame. 14/07/2023. Disponible en: <https://www.wcrf.org/latest/news-and-updates/statement-on-aspartame/>
2. WHO. Use of non-sugar sweeteners: WHO guideline. 2023