

¿EDULCORANTES EN LUGAR DE AZÚCARES? ¡NINGUNO DE LOS DOS!

LOS EDULCORANTES PUEDEN PARECER UNA OPCIÓN
PARA SUSTITUIR LOS AZÚCARES AÑADIDOS
EN PRODUCTOS ULTRAPROCESADOS...

...SIN EMBARGO, SU CONSUMO
PRODUCE EFECTOS EN LAS
RUTAS METABÓLICAS,
ADEMÁS DE QUE
HABITUAN
AL SABOR
DULCE

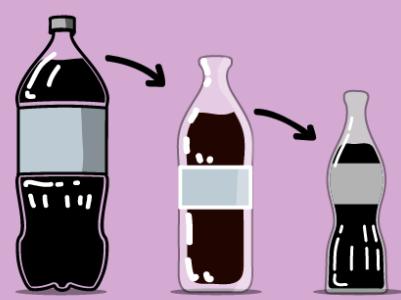
AZUUUUUCAR



AL IGUAL QUE LOS AZÚCARES
AÑADIDOS NO SE RECOMIENDAN
PARA SU CONSUMO HABITUAL,



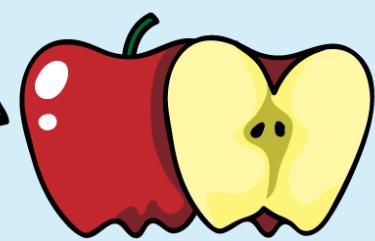
LO MÁS RECOMENDABLE ES
DISMINUIR GRADUALMENTE
EL CONSUMO DE SABORES DULCES,



Y SE ENCUENTRAN
PRINCIPALMENTE
EN PRODUCTOS
ULTRAPROCESADOS.



PROCURANDO QUE PROVENGAN
DE PRODUCTOS NATURALES
Y FRESCOS.



IDENTIFÍCALOS CON LOS SELLOS
“EXCESO AZÚCARES”
Y “CONTIENE EDULCORANTES”

CONTIENE EDULCORANTES - NO RECOMENDABLE EN NIÑOS



SECRETARÍA DE SALUD

Y ¡EVÍTALOS!

Fuente:

1. Sylvetsky et al. Artificial sweetener use among children: epidemiology, recommendations, metabolic outcomes, and future directions. Pediatr Clin North Am. 2011; 58(6): 1467-1480 | 2. Postura del Hospital Infantil de México Federico Gómez (HIMFG) sobre el consumo de alimentos con alto contenido energético y la ingesta de edulcorantes en niños, niñas y adolescentes. 2019 | 3. Healthy Beverage Consumption in Early Childhood. 2019



INSP
CINyS



f CINyS.INSP

t 1CINyS

1CINySINSP

in CINyS

1CINyS