



## Endulzantes artificiales en el mundo real

La AHA recomienda encarecidamente limitar los azúcares añadidos. El exceso de azúcar puede provocar un aumento de peso, y esos kilos adicionales pueden provocar una serie de problemas de salud. Además de la obesidad, puede aumentar los niveles de triglicéridos, un factor de riesgo en las cardiopatías. No solo se trata de alimentos y bebidas con un alto contenido de azúcares añadidos, generalmente con un alto contenido de calorías y un bajo valor nutricional, sino que también sustituyen a alimentos más nutritivos. Por ejemplo, tomar una bebida regular en lugar de leche descremada o baja en grasas. La American Heart Association etiqueta los endulzantes bajos en calorías, los endulzantes artificiales y los endulzantes no calóricos como endulzantes no nutritivos (NNS), ya que no ofrecen beneficios nutricionales como vitaminas y minerales. Pueden ser bajos en calorías o no tener calorías, según la marca.

### Preguntas más frecuentes:

¿Puedo usar endulzantes artificiales para ayudar a ahorrar calorías?

Sí, se pueden incluir alimentos y bebidas que contienen NNS en una dieta saludable, siempre y cuando no se le agreguen las calorías que se ahorran con alimentos que se utilizan como recompensa más adelante en el día; esto agrega calorías que hacen sobrepasar el límite diario.

### Preguntas de debate:

- ¿En qué parte de