

# Nutrición para vivir mejor

BOLETÍN INFORMATIVO



## Nuestras secciones:

Derecho humano a la alimentación

Salud, nutrición y economía familiar

Cuide su salud con buenos hábitos de alimentación

Recetas y más

Oferta de cursos y talleres abiertos al público

# PRESENTACIÓN

Por: Ana Laura Valerio Ulate

El Programa de Educación y Atención Nutricional Universitario de la Escuela de Nutrición de la Universidad de Costa Rica presenta a toda la población costarricense este boletín bimensual. Su propósito es ofrecer información actualizada y pertinente sobre alimentación y nutrición, con el fin de promover prácticas alimentarias saludables y estilos de vida sostenibles.

En esta edición del boletín abordaremos el tema de "Azúcar vs Edulcorantes". Los edulcorantes son sustitutos del azúcar que han surgido con el fin de evitar ciertos riesgos para la salud relacionados al consumo excesivo de azúcar. Sin embargo, usualmente surgen muchas dudas en torno al uso de azúcar y edulcorantes en nuestra alimentación. Es por esto que en este boletín exploraremos las características de cada uno, en qué se diferencian, así como también recomendaciones y estrategias para una alimentación saludable alrededor del uso del azúcar y los edulcorantes. Con el objetivo de brindar una visión clara desde el punto de vista de la Nutrición, esperando que la información sea de utilidad para la toma de decisiones en función de una vida saludable y balanceada.

# Azúcar y Edulcorantes: Una mirada desde la Nutrición

**POR: ANA LAURA VALERIO ULATE  
ESTUDIANTE DE NUTRICIÓN  
ESCUELA DE NUTRICIÓN- UCR**



La percepción del sabor dulce ha sido un aspecto importante para la evolución humana, debido a que los primeros seres humanos, durante la búsqueda de alimentos para su supervivencia, preferían aquellos frutos que tuvieran un sabor dulce, ya que esto indicaba que su consumo era seguro y además brindaba grandes cantidades de energía; al contrario de lo que pasaba con el sabor amargo, que era relacionado con veneno o alimentos tóxicos. Sin embargo, es probable que la persona primitiva, no tuviera un exceso de azúcar en su dieta en comparación a nuestro escenario actual. Aunado a lo anterior, los patrones alimentarios de esa época, moldearon el metabolismo de las personas para adaptarse a periodos largos de ayuno y a un entorno alimentario bajo en azúcar. Esto persiste en el hombre y mujer de la era moderna, por lo que, no estamos diseñados para dietas con exceso de azúcar.

Esta respuesta evolutiva al sabor dulce se ha mantenido a lo largo de los años, evidenciado en una alta preferencia de las personas por aquellos alimentos de sabor dulce y densos en energía, lo cual a tenido como consecuencia el aumento en problemas de salud relacionados con el consumo excesivo del azúcar, como por ejemplo la obesidad y la diabetes, llevando a la necesidad de buscar alternativas alimentarias, que simulan el sabor dulce pero aportando ninguna o muy pocas calorías, como es el caso de los edulcorantes. Sin embargo, a lo largo de los años, también se ha llegado a debatir la relación del uso de edulcorantes con posibles riesgos para la salud.

Frecuentemente el azúcar y el edulcorante se suelen confundir, llegando inclusive a pensar que tienen el mismo efecto en el organismo. Ambos pueden ser utilizados en la cocina para brindar dulzor al preparar alimentos y bebidas pero, ¿realmente entendemos en qué se diferencian?. El desconocimiento sobre sus diferencias, beneficios y riesgos puede llevar a la toma de decisiones basadas en mitos más que en la evidencia.

El derecho a la alimentación no solo implica ser capaz de adquirir alimentos para poder comer, sino que también implica el hecho de saber qué estamos consumiendo y cómo impacta nuestra salud y bienestar. Informarse es un acto de autonomía y de bienestar, y cuando entendemos lo que comemos, podemos aprovechar los alimentos de manera consciente, asegurando una alimentación variada, placentera y saludable. Es por esto que, comprender las diferencias entre el azúcar y los edulcorantes nos permite tomar decisiones informadas y saludables al mismo tiempo que se promueve una buena relación con la comida.

Por un lado, el azúcar corresponde a un carbohidrato simple, lo que significa que nuestro cuerpo lo digiere de manera rápida y sencilla, es por esto que nos aporta energía de manera más inmediata. El azúcar como tal es un endulzante natural, lo utilizamos para dar dulzor principalmente en postres, galletas, bebidas, salsas, panes, entre otros. Podemos encontrar diversos azúcares de manera natural en los alimentos:

- **Glucosa:** corresponde a la forma más simple de la molécula de los carbohidratos. Está presente en frutas, vegetales y miel.
- **Fructosa:** es el tipo de azúcar que se encuentra en las frutas y en la miel.
- **Sacarosa:** conocida usualmente como “azúcar de mesa”, es extraída de la caña de azúcar o de la remolacha azucarera. Se puede encontrar en el mercado en polvo, refinada, morena, o turbinada. La sacarosa está compuesta por glucosa y fructosa.
- **Lactosa:** corresponde al tipo de azúcar presente en la leche y los diversos productos lácteos.
- **Maltosa:** este azúcar se encuentra en productos que implican un proceso de fermentación y que provienen de granos germinados principalmente, como la cerveza y la malta.



Los carbohidratos simples al absorberse de manera más rápida en el cuerpo, implican un mayor índice glicémico que los carbohidratos complejos. Esto quiere decir que los carbohidratos simples aumentan los niveles de glucosa en sangre de una manera más rápida y pronunciada que los alimentos que contienen carbohidratos complejos que se absorben de manera más lenta como el arroz, avena, pan integral, pasta, frijoles, entre otros.

Por otro lado, los edulcorantes, son sustancias obtenidas con el fin de sustituir al azúcar y que aporten dulzor. Dentro de los edulcorantes podemos encontrar diversas opciones y se existen dos tipos, los naturales, los cuales se obtienen principalmente de frutas o procesos químicos como la fermentación. Y por otro lado, están los edulcorantes artificiales los cuales son creados de manera en un laboratorio a nivel industrial.

A continuación te presentamos los principales edulcorantes naturales y artificiales, así como sus características principales:

### EDULCORANTES NATURALES

Aportan un sabor dulce mucho más intenso al del azúcar de mesa, son de menor índice glicémico, lo que quiere decir que no elevan tan rápido la glucosa en sangre.

| Edulcorante  | Aporte calórico      | Índice glicémico          | Dulzor con respecto al azúcar de mesa |
|--|----------------------|---------------------------|---------------------------------------|
| <b>Stevia</b>  | No aporta calorías   | No influye en la glicemia | De 200 a 400 veces más dulce          |
| <b>Polialcoholes</b><br>Eritriol, xilitol, sorbitol, manitol | Bajo aporte calórico | Índice glicémico bajo     | Entre un 60% a un 80% más dulce       |
| <b>Fruta del monje</b>                                       | No aporta calorías   | No influye en la glicemia | Hasta 200 veces más dulce             |
| <b>Sirope de agave</b>                                       | Bajo aporte calórico | Índice glicémico bajo     | Aproximadamente 50% más dulce         |
| <b>Alulosa</b>   | Bajo aporte calórico | No influye en la glicemia | Aproximadamente 30% menos dulce       |

Referencia: The Food and Drug Administration (FDA). (2025) Intensidad del dulzor de los edulcorantes en comparación con el azúcar de mesa. Recuperado de: <https://www.fda.gov/>

## EDULCORANTES ARTIFICIALES

Estos se caracterizan principalmente por no aportar calorías, no influir en el índice glicémico y su dulzor suele ser bastante alto.

| Edulcorante  | Aporte calórico      | Índice glicémico          | Dulzor con respecto al azúcar de mesa |
|--------------|----------------------|---------------------------|---------------------------------------|
| Sucralosa    | No aporta calorías   | No influye en la glicemia | Hasta 600 veces más dulce             |
| Aspartame    | Bajo aporte calórico | No influye en la glicemia | Hasta 200 veces más dulce             |
| Acesulfame K | No aporta calorías   | No influye en la glicemia | Hasta 200 veces más dulce             |
| Sacarina     | No aporta calorías   | No influye en la glicemia | De 200 hasta 700 veces más dulce      |
| Neotame      | No aporta calorías   | No influye en la glicemia | De 7 000 a 13 000 veces más dulce     |



Referencia: The Food and Drug Administration (FDA). (2025) Intensidad del dulzor de los edulcorantes en comparación con el azúcar de mesa. Recuperado de: <https://www.fda.gov/>

# ¿Azúcar o edulcorantes? ¿Cuál preferir?

**POR: ANA LAURA VALERIO ULATE  
ESTUDIANTE DE NUTRICIÓN  
ESCUELA DE NUTRICIÓN- UCR**

El consumo excesivo de azúcar está asociado a un riesgo aumentado de desarrollar enfermedades como la diabetes, sobrepeso u obesidad, resistencia a la insulina, síndrome metabólico, enfermedades cardiovasculares, así como también alteraciones hepáticas e incluso recientemente se han asociado al aumento de condiciones mentales como la ansiedad y la depresión.



Es por esto que la Organización Mundial de la Salud (OMS) ha establecido una recomendación de consumo máximo diario de azúcar de 50 g lo que equivale a 10 cucharaditas aproximadamente, para personas que no tengan ninguna patología asociada a su consumo. Sin embargo, se recomienda cada vez más que el consumo de azúcar sea menor, siendo actualmente la recomendación ideal de aproximadamente 25 g, lo que equivale a 5 cucharaditas de azúcar al día, esto debido a que se asocia con mayores beneficios para la salud. Según la OMS, el consumo de azúcar actualmente representa el 20% de la ingesta calórica diaria principalmente en los adultos, lo cual se traduce a 100 g de azúcar al día, aproximadamente 20 cucharaditas, duplicando la recomendación máxima. Por lo tanto, es indispensable reducir el consumo excesivo de azúcar y de productos que contengan azúcar agregado también.

Por otro lado, el consumo de edulcorantes se puede catalogar como seguro, siempre y cuando se haga de manera moderada también. La Administración de Alimentos y Medicamentos de los Estados Unidos (FDA), ha aprobado el uso de edulcorantes tanto naturales como también la mayoría de los edulcorantes artificiales, sin embargo, es importante mencionar que también existen ingestas diarias máximas establecidas que varían según el edulcorante utilizado.

Diversos estudios han indagado la relación entre el consumo de edulcorantes y efectos adversos para la salud, como el desarrollo de enfermedades cardiovasculares, metabólicas, diabetes tipo 2, aumento de peso, problemas gastrointestinales, cáncer, alteración en la microbiota, aumento en la secreción de insulina, intolerancia a la sacarosa, aumento en el umbral del sabor dulce, entre otras más. Sin embargo, los datos que han sido obtenidos a partir de dichos estudios aún no permiten brindar una conclusión definitiva a cerca de los riesgos o efectos negativos de los edulcorantes. Es por esto que como precaución siempre debemos evitar los excesos y seguir las recomendaciones brindadas por entes nacionales e internacionales reconocidas a cerca del tema.

Así mismo, es importante mencionar que este contraste entre el azúcar de mesa y los edulcorantes ha llegado a los niveles de políticas sociales y comerciales y algunos países han optado por poner impuestos al azúcar añadido en bebidas y productos procesados, con el objetivo de reducir su consumo. Los ingresos que genera este impuesto se utiliza para combatir las enfermedades crónicas.



La elección entre el uso de azúcar o el uso de edulcorantes responde a la presencia de enfermedades, principalmente como la diabetes, resistencia a la insulina, exceso de peso y problemas gastrointestinales, sin embargo, la clave siempre va a estar en el consumo moderado de azúcar y si no existe alguna restricción alimentaria no será necesario eliminarlo por completo. El uso de edulcorantes puede ser útil para disminuir y moderar el consumo de azúcar como tal, y si este es el caso optar primero por los edulcorantes naturales y de última opción los artificiales.

Así mismo el uso de azúcar o edulcorante también dependerá de factores como el acceso económico, debido a que los edulcorantes suelen tener precio mayor al azúcar de mesa, y también dependerá de preferencias individuales, esto considerando que algunos edulcorantes se han asociado a un sabor residual amargo que podría no ser agradable para todos.

# Azúcar y edulcorantes dentro de una alimentación saludable y balanceada

**POR: ANA LAURA VALERIO ULATE**  
**ESTUDIANTE DE NUTRICIÓN**  
**ESCUELA DE NUTRICIÓN- UCR**

Parte de una alimentación saludable es poder incluir todos los alimentos de una manera balanceada y en cantidades adecuadas, evitando los excesos. Es por esto que el consumo de azúcar puede formar parte de una alimentación saludable, tomando en cuenta las siguientes recomendaciones:



- Evitar el consumo excesivo de bebidas azucaradas.
- Aprovechar el sabor dulce de las frutas especialmente las maduras para elaborar frescos naturales en casa y evitar la adición excesiva de azúcar.
- Al comprar productos empacados, revisar la etiqueta nutricional y preferir aquellos que contengan máximo 5g de azúcar añadido por porción.
- Si estás acostumbrado a adicionar grandes cantidades de azúcar a tus preparaciones o bebidas como el café, disminuye gradualmente la cantidad que adicionas, para que tu paladar se acostumbre al dulzor.
- Si deseas utilizar edulcorantes, prefiere los naturales y no abuses de ellos.
- Al preparar postres, queques o galletas, reduzca la cantidad de azúcar o reemplace cierta cantidad en la receta con edulcorante natural para reducir el aporte calórico.
- El banano o puré de manzana también pueden servir como sustitutos del azúcar en recetas ya que aportan dulzor, así como también la vainilla o la canela brindan sabor a las preparaciones sin necesidad de agregar grandes cantidades de azúcar.
- Por último, parte importante de una alimentación saludable es permitirte disfrutar cada alimento sin preocupaciones siempre de manera balanceada.

# Receta: Pie de Limón bajo en azúcar

**POR: ANA LAURA VALERIO ULATE  
ESTUDIANTE DE NUTRICIÓN  
ESCUELA DE NUTRICIÓN- UCR**

Rinde para 4 personas  
Dificultad baja



## Ingredientes:

- 2 tazas de harina de trigo
- 20 galletas tipo María molidas (4 paquetes)
- ¼ de barra de mantequilla a temperatura ambiente
- 1 cda de miel de abeja
- 4 tazas de yogurt natural o griego sin azúcar añadido
- El jugo y la ralladura de 4 limones
- 2 cdtas de vainilla
- Stevia o edulzante de preferencia al gusto

## Procedimiento

- En un recipiente, mezclar la harina, las galletas María molidas, la mantequilla, miel de abeja y calentar en el microondas por 2 minutos
- En otro recipiente, mezclar el yogurt griego con el jugo y la ralladura de limón, la vainilla, y adicionar stevia o edulzante de preferencia al gusto.
- Dividir la mezcla de harina y galleta en 4 vasos o recipientes de preferencia y presionar ligeramente hacia el fondo y seguidamente agregar la mezcla de yogurt.
- Refrigerar por mínimo 30 minutos antes de consumir
- Servir y decorar con galleta y ralladura al gusto

# Consulta nutricional

Consulta nutricional  
individual-pediatría

**Miércoles**

**1:00 pm - 4:00 pm**

Consulta nutricional  
individual-embarazo

**Viernes**

**8:00 am - 12:00 md**

Consulta nutricional  
individual-adulto mayor

**Martes**

**1:00 pm - 5:00 pm**

Consulta nutricional  
individual-adultos

**Martes**

**8:00 am - 4:00 pm**

**Miércoles**

**8:00 am - 4:00 pm**

**Jueves**

**8:00 am - 4:00 pm**

**Viernes**

**8:00 am - 12:00 md**

Consejería nutricional  
en lactancia materna

**Viernes**

**8:00 am - 12:00 md**

## PARA MAYOR INFORMACIÓN E INSCRIPCIONES



2511-2166



8711-2166  
(WhatsApp)



preanu@ucr.ac.cr



Nutrición para vivir mejor

## Equipo técnico:

### Revisores:

MSc. Adriana Murillo Castro, nutricionista

Lic. Emmanuel Delgado Larios, nutricionista

### Apoyo en edición y línea gráfica:

Ana Laura Valerio Ulate, estudiante de nutrición

**Universidad de Costa Rica**

**Escuela de Nutrición**

**Programa de Educación y Atención Nutricional Universitario (PREANU)**

**Unidad de Comunicación y Educación en Nutrición y Alimentación**

